**Traditionele Chinese Voedingsleer**

Er wordt heel wat geschreven en verteld over gezonde voeding. Vaak is de informatie tegenstrijdig en blijft u achter met allerlei vragen, zoals:

* Welke voeding is nu echt gezond voor mij?
* Waarom kan de één goed tegen pittig eten en brengt het bij de ander de maag van streek?
* Waarom kunt u zo loom worden van de ene maaltijd en knapt u op van het andere?
* Wilt u weten hoe u met voeding uw energiedip van de dag of een bepaald seizoen kunt opvangen?

Dan is het de moeite waard om u te verdiepen in de inzichten vanuit de Traditionele Chinese Voedingsleer (TCV).  
**Wat biedt de Traditionele Chinese Voedingsleer?**In de TCV wordt er onder andere gekeken of uw lichaam de voedende stoffen uit uw eten wel goed verwerkt. Er worden relaties gelegd tussen kleur en smaak van voedingsmiddelen en bijvoorbeeld weer, klimaat, seizoenen, organen en tijdstippen van de dag. Ook wordt er rekening gehouden met de verwarmende en verkoelende werking van voedingsmiddelen.   
  
Welk eten goed is voor ú hangt af van veel factoren: 

* Familie-achtergrond;
* Stofwisselingstype;
* Eerder doorgemaakte ziekten en klachten;
* Gebruik van medicijnen;
* Uw eet- slaap- en beweegpatroon;
* Leefklimaat;
* Geestelijke instelling.

Door te zoeken naar de juiste balans in uw voeding haalt u het maximale uit uw gezondheid. Daardoor voelt u zich fitter en voorkomt of vermindert u klachten.  
**Energie-leveringsvoorwaarden**Om te leven en gezond te blijven speelt de energie uit voeding een belangrijke rol. Bij het omzetten van eten tot energie zijn een aantal processen belangrijk:

1. Het spijsverteringskanaal neemt voedingsstoffen uit eten en drinken op.
2. De luchtwegen voegen er zuurstof aan toe.
3. De lever verspreidt de voedingsstoffen en de uit het eten vrijgekomen energie over het lichaam.
4. In tijden van drukte, ziekte en onvoldoende eten etc. springt de reserve-energie bij.

Deze reserve-energie, uw persoonlijke accu, zit opgeslagen in de nieren. De reserves worden tijdens het slapen en door goede voeding weer aangevuld.  
  
Onze organen en systemen (bloed, lymfe, zenuwen) worden op deze manier gevoed, opgebouwd en hersteld. Ook wordt er gezorgd voor actie (beweging, warm houden van het lichaam) en transformatie (omzetting van eten in energie en het uitscheiden van afvalproducten).   
  
Bij klachten, ziekte en niet fit voelen zijn een of meerdere van deze processen verstoord. Een diëtist gespecialiseerd in de Traditionele Chinese Voedingsleer kan met u bepalen waar de balans verstoord is, de oorzaak hiervan achterhalen en een voedingsplan opstellen om het evenwicht weer te herstellen.   
De diëtist houdt hierbij rekening met:

* De verwarmende en verkoelende werking van voeding (voor nadere uitleg zie verderop).
* De invloed van smaak, kleur en bereiding.
* De interactie tussen voeding, klimaat, de jaarseizoenen en uw emoties.
* Het verhogen van de weerstand tegen schadelijke invloeden van buiten en binnen in uw lichaam.

Zo leert u signalen van uw lichaam beter opmerken en herkennen. U kunt dan sneller een relatie leggen tussen uw klacht en leefstijl en eerder ingrijpen. Hoe eerder u ingrijpt, des te minder kans er bestaat op klachten, ziekte en energieverlies.  
**Over verwarmen en koelen: de thermische werking van voeding**Voeding bestaat uit meer dan een optelsom van eiwitten, vetten, koolhydraten, vitamines en mineralen. Voedingsmiddelen hebben ook een thermische werking op het lichaam. Grofweg kunnen we voedingsmiddelen indelen in verwarmende en verkoelende producten.**Verwarmende producten**Verwarmende producten brengen het lichaam in beweging, maken het warm en helpen (afval)stoffen om te zetten in andere producten. Voorbeelden zijn peper, kaneel, kruidnagel, lamsvlees, wortel, venkel, ui.   
**Verkoelende producten**Verkoelende producten helpen het lichaam tot rust brengen, bouwen het lichaam op en maken het koeler. Verkoelend werken o.a. fruit, yoghurt, bladgroenten, komkommer en water.   
  
Door bereiding kan de thermische werking veranderen. Bakken, braden, stoven en smoren en toevoeging van specerijen maken eten meer verwarmend. Denk aan een rauwe appel (verkoelend) versus appelmoes met kaneel (verwarmend).

**Veel klachten en ziekte kunt u voorkomen door te weten of u leeft en eet naar uw element en conditie**

Iedereen heeft zowel verkoelende als verwarmende producten nodig. Alleen een kouwelijk type zal relatief meer behoefte hebben aan verwarmende producten. En een warmbloedig type meer aan verkoelende voedingsmiddelen. De behoefte hangt ook af van uw conditie op dat moment, het seizoen en het weertype. In de winter hebben we immers meer behoefte aan verwarmende stamppotten, soepen en stoofschotels en ’s zomers meer aan verkoelende rauwkost, sapjes en fruit.  
**Belagers van binnen en buiten**Het lichaam wordt voortdurend belaagd door schadelijke invloeden van buiten en binnen. Schadelijke invloeden van buiten zijn o.a.: 

* Bacteriën, schimmels, virussen.
* Milieuverontreinigingen.
* Barre weersomstandigheden (wind, kou, vocht, droogte).

Factoren die het lichaam van binnenuit belagen zijn o.a.:

* Ophoping van afvalstoffen vanuit de spijsvertering.
* Veel vocht of slijm.
* Droogte van b.v. de huid.
* Ontstekingen.

Goede voeding helpt om de weerstand tegen belagers van binnen en buiten te verhogen. Het voorkomt vorming van afvalstoffen, slijm, vocht en ontstekingen en helpt bij het opruimen ervan. Enkele voorbeelden daarvan zijn:

* Bij vochtige weersomstandigheden of veel slijm kunt u beter slijmvormende, vochtverhogende voedingsmiddelen (melk, kaas, vet) vermijden. Gebruik dan liever extra slijm- en vochtoplossende producten, zoals radijs, knoflook en gember.
* Bij extreem droog weer, harde ontlasting of een droge huid werken scherpe, verwarmende producten, zoals specerijen averechts. Verzachtend werken juist vochtinbrengende producten, zoals fruit, olie en noten.

**Het spel der elementen**Binnen de TCV wordt er veel gebruik gemaakt van de vijf-elementenleer. Hierbij worden processen in onszelf en in de natuur beschreven vanuit vijf basiselementen. Elk element staat voor een bepaalde voeding, kleur, orgaan, seizoen, emotie enzovoort. Deze vijf basiselementen zijn: hout, vuur, aarde, metaal en water. In een gezonde situatie houden alle elementen elkaar in evenwicht. Hoogstens zal - afhankelijk van uw basisstofwisseling - een element iets sterker of zwakker vertegenwoordigd zijn. Bij onbalans, klachten en ziekte kunnen één of meerdere elementen uit evenwicht raken. Daarmee zorgen ze voor allerlei ongemak. Het ongemak kan komen doordat een element te sterk of juist te zwak aanwezig is. Stel dat bij u het houtelement te sterk aanwezig is dan:

* zult u snel geïrriteerd en geprikkeld reageren.
* zult u vaak in het voorjaar (meer) klachten krijgen.
* erg zure producten zoals azijn slecht kunnen verdragen.

Door dan stengelgewassen (prei) en groene groenten te eten en verwarmende producten (koffie, alcohol, specerijen) te vermijden herstelt u de balans.  
  
Hieronder vindt u een beknopt overzicht van de elementen en hun relatie met voeding, organen etc.:

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Hout** | **Vuur** | **Aarde** | **Metaal** | **Water** |
| Lever | Hart | Maag | Long | Nier |
| Galblaas | Dunne darm | Pancreas | Dikke darm | Blaas |
| Groen | Rood | Geel, oranje | Wit | Blauw, zwart |
| Zuur | Bitter | Zoet | Scherp | Zout |
| Stengel | Blad | Vrucht | Knol | Wortel, zaad |
| Voorjaar | Zomer | Nazomer | Herfst | Winter |
| Wind | Hitte | Vocht | Droogte | Koude |
| Woede | Vreugde | Piekeren | Verdriet | Angst |
| Ochtend | Middag | Namiddag | Avond | Nacht |

Voor nadere uitleg over de vijf-elementenleer en deze tabel: raadpleeg hiervoor de vermelde literatuur of uw diëtist.**Kleur in uw eten, kleur in uw leven**Zoals u in de tabel ziet, heeft kleur in uw eten invloed op uw lichaam en geest. Om alle elementen voldoende te verzorgen, is het belangrijk om elke dag alle vijf basiskleuren in uw eten te verwerken. U kunt denken aan een groene salade (hout) met een gegrillde biefstuk (rood, vuur) met wat witte peper (metaal), een gekookte aardappel (geel, aarde) en een glas blauwe druivensap (water). Bent u uit evenwicht, dan helpen bepaalde kleuren voedingsmiddelen uw gezondheid herstellen. In het voorbeeld van een overactief houtelement is het belangrijk om veel groene groenten te eten.

Als het aarde-element verzwakt is, helpt de gele kleur van volle granen (zilvervliesrijst, gierst, mais, quinoa) om het aarde-element te versterken.**Over smaak valt te twisten**Ook de smaak van uw voeding stuurt processen in uw lichaam aan. Zo hebben de smaken bitter, zuur en zout een verkoelend effect op het lichaam. Scherp en zoet hebben een meer verwarmende uitwerking. Ook van de vijf smaken is het belangrijk dat u deze elke dag in uw voeding gebruikt.

**In het Westerse eetpatroon zijn de smaken zoet en zout vaak oververtegenwoordigd**

We noemen weer een voorbeeld van de effecten die smaak kunnen geven: 

Met bitter (andijvie, witlof, olijf) maakt u het lichaam minder vochtig, helpt u afvalstoffen afvoeren en houdt u hart en bloedvaten gezond. Wilt u vochtverlies tegengaan, de lever en gal ondersteunen en afvalstoffen afvoeren, dan helpt de zure smaak van bijvoorbeeld citroensap, appel, bessen en tomaat. De zoute smaak van zeewier, vis en zeezout helpt het lichaam vochtig houden, versterkt in kleine hoeveelheden de nieren en blaas en lost zwellingen op. De zoete smaak helpt de spijsvertering versterken, kalmeert en geeft stabiliteit. Voorbeelden van gezond zoet zijn: alle granen, aardappel, fruit, kool, wortel, noten en anijs. De scherpe smaak van radijs, waterkers, bosui, peper, kruidnagel en gember heeft een activerend effect op het lichaam. Het maakt slijm los, heft blokkades op en verwarmt.

Overmatig gebruik van één smaak kan leiden tot gezondheidsklachten. In het Westerse eetpatroon zijn de smaken zoet en zout vaak oververtegenwoordigd:

* Door te veel zoet van koek, gebak, frisdrank, toetjes en zoetjes raakt het aarde-element uit balans. Het gevolg kan zijn bloedsuikerschommelingen, diabetes, vermoeidheid en darmklachten.
* Te veel zout uit soepen, sauzen, kant- en klaarmaaltijden en chips brengt het waterelement uit evenwicht. De gevolgen kunnen zijn klachten, zoals vocht vasthouden, hoge bloeddruk, stressgevoeligheid en gewrichtsproblemen.

Over smaak valt niet te twisten? Zeker wel als uw gezondheid u lief is!**Bent u in uw element?**Veel klachten en ziekte kunt u voorkomen door te weten of u leeft en eet naar uw element en conditie. Een diëtist gespecialiseerd in de TCV kan u hierbij helpen. Hij of zij adviseert u welke voeding het beste bij u past. Hij/zij geeft aan welke producten u beter kunt vermijden of beperken. Ook krijgt u advies hoe u uw voeding kunt aanpassen bij veranderingen op het gebied van weer, seizoen, leeftijd, persoonlijke ontwikkeling, gezondheid etc.**Meer weten?**Voor een persoonlijk voedingsadvies kunt u contact opnemen met diëtisten gespecialiseerd in de TCV. Deze kunt u vinden in de ledenlijst onder het specialisme Traditionele Chinese Voedingsleer. Meer achtergrondinformatie over TCV en de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCG) kunt u vinden in de hieronder geraadpleegde literatuur.