

Voedingsrichtlijn

Chronische inflammatie

Een anti-inflammatoire voeding is essentieel bij chronische inflammatie. Dit type voeding helpt ontstekingsparameters en biomarkers van ziekten te herstellen of te verbeteren. Een te hoog gewicht, een verstoorde lipidenbalans, een ongecontroleerde glycemische respons en dysbiose van de microbiota zijn gerelateerd aan een verhoogde inflammatoire status. Deze voedingsrichtlijn is gericht op het herstellen van deze balansen en het verminderen van de inflammatoire reactie.

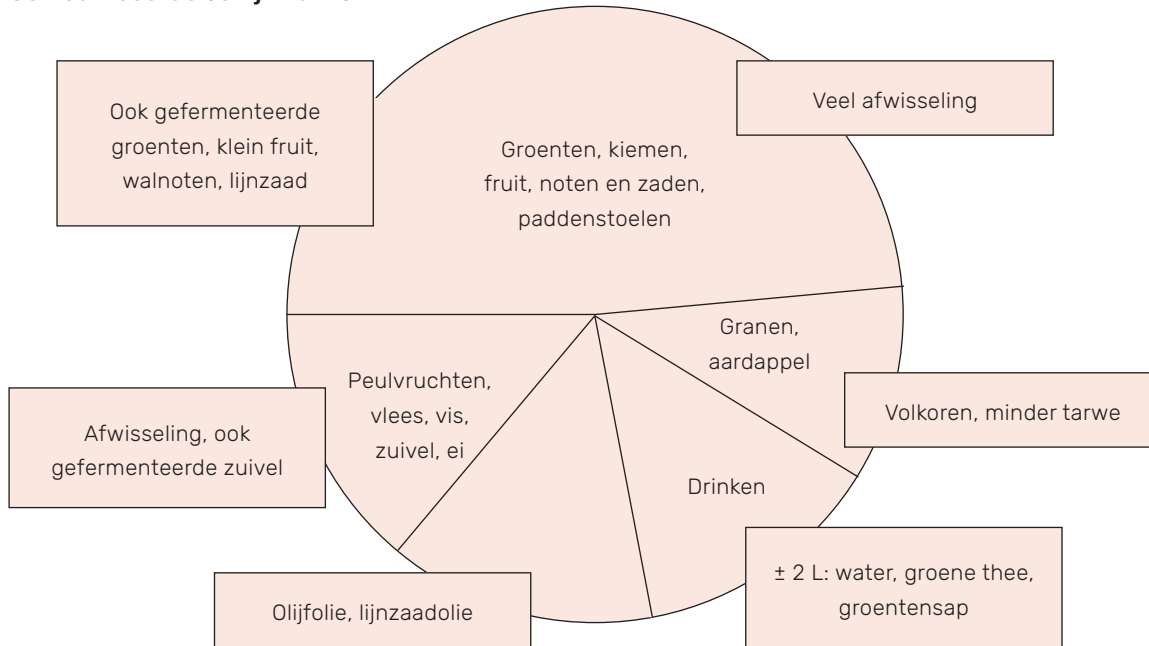
Nutriënten	Richtlijn voor dagdosering	Bewijskracht
Vetzuren uit vis, olijven, noten en zaden Helpen de balans omega-6/omega-3 te verbeteren Helpen de productie van pro-inflammatoire cytokines te verminderen	50-100 g per dag / minimaal 3 porties per week	● ●
Kruiden en specerijen: curcuma, gember, knoflook, ui, peper Hebben anti-inflammatoire eigenschappen	Minimaal 2 x per week verwerken in gerechten	● ●
Ongeraffineerde, laagglycemische zetmelen: volkoren granen, noten, peulvruchten Helpen het verzadigingsgevoel te verhogen en hiermee gewichtstoename te verminderen Helpen de insuline-aanmaak te beperken en hiermee de glycemische balans te verbeteren Helpen het triglyceriden- en vetprofiel te verbeteren	minimaal 6 porties per dag	● ◐
(Gefermenteerde) groenten, kiemen en vruchten Belangrijke bron van antioxidanten, vitaminen en mineralen met anti-inflammatoire werking Belangrijke bron van oplosbare vezels die de darmmicrobiota ondersteunen en ontsteking helpen te verminderen	5-9 porties per dag	● ◐
Plantaardige eiwitten: peulvruchten, sojabonen, noten, zaden, paddenstoelen* Helpen het verzadigingsgevoel te verhogen en hiermee gewichtstoename te verminderen Helpen de productie pro-inflammatoire cytokines te verminderen	4 porties per dag	● ◐
Gefermenteerde zuivel: kefir, biogarde, karnemelk Helpen de darm microbiota te verbeteren	2-4 porties per dag	● ◐

* Indien gebruikt als vervanging voor dierlijke eiwitten (m.u.v. vis)

Aandachtspunten

- Maximaal 3 maaltijden per dag voorkomt een hoge calorische intake en de productie van pro-inflammatoire cytokines
- Zoetstoffen kunnen dysbiose van de darmmicrobiota veroorzaken waardoor adipositas en insulineresistentie kunnen ontstaan en proinflammatoire cytokines worden geproduceerd.
- Hoge consumptie van fructose in frisdranken kan leiden tot visceraal overgewicht, leververvetting en insulineresistentie

Gemodificeerde schijf-van-5



Belangrijkste referenties

- Krauss RM et al. AHA Dietary Guidelines: revision 2000: A statement for healthcare professionals from the Nutrition Committee of the American Heart Association. *Circulation*. 2000 Oct 31;102(18):2284-99.
- Mena, MP et al. Inhibition of circulating immune cell activation: a molecular antiinflammatory effect of the Mediterranean diet1-3. *Am J Clin Nutr* January 2009vol. 89 no. 1 248-256
- Corella D et al. Polymorphisms cyclooxygenase-2 -765G>C and interleukin-6-174G>C are associated with serum inflammation markers in a high cardiovascular risk population and do not modify the response to a Mediterranean diet supplemented with virgin olive oil or nuts. *J Nutr*. 2009 Jan;139(1):128-34.
- Ruiz-Núñez B et al. Lifestyle and nutritional imbalances associated with Western diseases: causes and consequences of chronic systemic low-grade inflammation in an evolutionary context. *J Nutr Biochem*. 2013 Jul;24(7):1183-201.
- Lefevre M et al. Effect of whole grains on markers of subclinical inflammation. *Nutr Rev*. 2012 Jul;70(7):387-96.
- Wu X et al. Mitigation of inflammation with foods. *J Agric Food Chem*. 2012 Jul 11;60(27):6703-17.
- Buyken AE et al. Association between carbohydrate quality and inflammatory markers: systematic review of observational and interventional studies. *Am J Clin Nutr*. 2014 Apr;99(4):813-33.
- Fallucca F et al. Influence of diet on gut microbiota, inflammation and type 2 diabetes mellitus. First experience with macrobiotic Ma-Pi 2 diet. *Diabetes Metab Res Rev*. 2014 Mar;30 Suppl 1:48-54.
- Willcox DC et al. Healthy aging diets other than the Mediterranean: a focus on the Okinawan diet. *Mech Ageing Dev*. 2014 Mar-Apr;136-137:148-62. doi: 10.1016/j.mad.2014.01.002. Epub 2014 Jan 21.
- Agarwal AK. Spice up your life: adipose tissue and inflammation. *J Lipids*. 2014;2014:182575.