

Een "breinbeschermend" programma in een notendop

- (1) minder verzadigd vet (boter, vet vlees, "vette" kaas, tropische oliën...)
- (2) minder "rood" vlees
- (3) mager vlees (kippenwit, kalkoen, wild, ...), in beperkte mate, is aan te bevelen
- (4) geen transvet (margarines, biscuits, taartjes, industriële mayonaise, chocopasta...)
- (5) minder omega-6-vetzuren (zonnebloemolie, maisolie, arachideolie, saffloerolie, sojaolie...)
- (6) meer **vette vis** (makreel, paling, sardien, ansjovis, haring, wilde zalm...)
- (7) olie met veel enkelvoudig onverzadigd vet voor braden, bakken, frituren: vooral **olijfolie**
- (8) koolzaadolie, **walnotenolie** en lijnzaadolie met "plantaardige" omega-3 (ALA) zijn aanraders, maar we missen nog steeds de omzetting in "mariene" omega-3 (DHA/EPA)
- (9) meer **trage suikers** (bruin brood, volkorenbrood, zuurdesembrood, volkorenpasta, honing, fruit...), minder vlugge suikers (kristalsuiker, suikerhoudende frisdranken, wit brood, baguette, dadels...)
- (10) zeker geen vlugge suikers voor 13:00, best eiwitrijke voeding 's morgens
- (11) veel variatie in fruit en groenten
- (12) veel **rode en zwarte vruchten** (rode bes, aardbei, framboos, braambes, bosbes, pruim...)
- (13) tomaten (niet bij artritis), kool, broccoli, ajuin, look, peper en andere kruiden...
- (14) groene thee (antioxidantia !)
- (15) blauwe druivensap
- (16) Curcuma longa extract, onder meer in kerrie poeder
- (17) een matige hoeveelheid cafeïne kan beschermend zijn
- (18) **EPA** voor een goede gemoedstoestand, bij druk, agressief en impulsief gedrag, bij concentratieproblemen en/of leerproblemen: minimum **1 gram/dag** (in capsules met een hoge concentratie) voor volwassenen en **0,5 gram** voor kinderen tot 14 jaar
- (19) vooral **DHA** voor een gezonde circulatie en voor het behoud van gezonde geestelijke functies: minimum 500 mg/dag
- (20) 300 mg DHA/dag bij zwangerschap. Enkel DHA !!!
- (21) specifieke antioxidantia en bio-energetica voor de geestelijke functies (alfaliponzuur, acetyl-L-carnitine, co-enzym Q10, fosfatidylserine...) Vooral baat bij vermoeidheid, voor een betere concentratie, een goede gemoedstoestand, geheugen en tijdens blok- en examenperiode.
- (22) eventueel vitamines van de B-reeks
- (23) **Ginkgo biloba**, vanaf 40 jaar, minimum 3 maanden behandeling
- (24) lichaamsbeweging
- (25) geheugentraining, lezen, sociale activiteiten
- (26) beperkte calorische inname (**minder eten**)
- (27) **rookstop**
- (28) beperkte inname alcohol
- (29) vermindering van stress
- (30) voldoende **slaap** en goede slaapkwaliteit

Danny Bral
d.art@skynet.be