**Module 2.   
Eten**

****

Aandachtspunten voor mij

Je hebt hoofdstuk 2.1 gelezen over mogelijke voedselintoleranties. Daar heb ik het gehad over de meest voorkomende voedselintoleranties bij PDS. Hieronder kun je invullen welke intolerantie jij denkt te hebben. Bij ‘soort klachten’ zet je neer wat voor reactie je krijgt na het eten hiervan. Krijg je bijvoorbeeld diarree bij melkproducten, dan vul je ‘Ja’ in en zit je ‘diarree’ bij soort klachten. Het kan ook zijn dat je soms wel last krijgt en soms niet. Zet dan ook ‘Ja’ neer of schrijf soms op.

Probeer op je onderbuikgevoel (intuïtie) af te gaan bij het invullen van dit schema. De oefening ansicht is al heel goed om te doen. Later bespreek ik aan de hand van deze lijst welke voedingsadviezen je in kleine hoeveelheden zou kunnen introduceren.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Voedselintolerantie:** | **Bij mij van toepassing?** | **Soort klachten:**  *Bijv. darmkrampen, diarree* |
| Melkproducten | Ja/nee |  |
| Brood en broodvervangers | Ja/nee |  |
| Pasta | Ja/nee |  |
| Peulvruchten | Ja/nee |  |
| Scherpe kruiden en specerijen | Ja/nee |  |
| Zoete tussendoortjes | Ja/nee |  |
| Vruchtensappen | Ja/nee |  |
| Zoete dranken | Ja/nee |  |
| Dranken met koolzuur | Ja/nee |  |
| **Voedselintolerantie:** | **Bij mij van toepassing?** | **Soort klachten:**  *Bijv. darmkrampen, diarree* |
| Bier | Ja/nee |  |
| Kunstmatige zoetstoffen | Ja/nee |  |
| Fructose (vruchtensuiker) | Ja/nee |  |
| Koolsoorten | Ja/nee |  |
| Ui | Ja/nee |  |
| Nachtschade (aardappel, tomaat, paprika, aubergine) | Ja/nee |  |
| Koffie | Ja/nee |  |
| Citrusvruchten | Ja/nee |  |
| Kauwgom | Ja/nee |  |
| Alle vormen van alcohol | Ja/nee |  |
| Geur-, kleur- en smaakstoffen en zout | Ja/nee |  |
| Bestrijdingsmiddelen en andere toxische stoffen | Ja/nee |  |

Opmerkingen: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

Aandachtspunten voor mij

Je hebt hoofdstuk 2.2 gelezen over voeding die een positieve invloed heeft op de darmen. Hieronder kun je invullen welke stelling bij jou wel of niet van toepassing is. Het ‘actieplan’ vul je in indien je ‘nee’ hebt omcirkeld.

Heb je bij de stelling ‘Ik eet dagelijks minimaal 2 porties eiwitrijke voeding’ het antwoord ‘Nee’ ingevuld? Vul dan bij actieplan in hoe je meer eiwitten kunt toevoegen aan je voeding. Bijvoorbeeld een handje noten-zadenmix door je yoghurt, hartig beleg op brood of een stukje vis of tofu bij je hoofdgerecht.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Stelling:** | **Bij mij van toepassing?** | **Actieplan:** |
| Ik eet voornamelijk pure, niet gefabriceerde voeding. | Ja/nee |  |
| Ik eet dagelijks minimaal 2 porties eiwitrijke voeding. | Ja/nee |  |
| Ik varieer in de eiwitgroep, zodat ik diverse vitamines & mineralen binnen krijg. | Ja/nee |  |
| Ik eet dagelijks minimaal tweemaal een maaltijd met vet er in verwerkt. | Ja/nee |  |
| Ik varieer in de vetgroep, zodat ik diverse vitamines & mineralen binnen krijg. | Ja/nee |  |
| Minimaal 2x per week eet ik een handje ongebrande noten. | Ja/nee |  |
| Ik eet niet vaker dan 2x per dag een zetmeelrijk product, zoals brood, pasta of koek. | Ja/nee |  |
| Ik eet dagelijks fruit. | Ja/nee |  |
| Ik varieer in de soorten fruit. | Ja/nee |  |
| Ik eet dagelijks minimaal 200 gram groente. | Ja/nee |  |
| **Stelling:** | **Bij mij van toepassing?** | **Actieplan:** |
| Ik varieer in de soorten groenten. | Ja/nee |  |
| Ik beperk het gebruik van snelle suikers. | Ja/nee |  |
| Ik beperk het gebruik van alcohol tot maximaal 1 consumptie per dag. | Ja/nee |  |
| Ik eet voldoende voedingsvezels. | Ja/nee |  |
| Ik maak gebruik van verse of gedroogde kruiden. | Ja/nee |  |
| Ik drink minimaal 1,5 liter per dag. | Ja/nee |  |
| Ik drink voornamelijk water en (kruiden)thee. | Ja/nee |  |
| Ik eet zo min mogelijk tussendoortjes. | Ja/nee |  |
| Ik eet zoveel mogelijk producten van het seizoen en eigen omgeving (Nederland). | Ja/nee |  |
| Ik vermijd producten met  geur-, kleur- en smaakstoffen en zout. | Ja/nee |  |

Opmerkingen: ………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………..………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………………

**Disclaimer**

Het copyright © van de **Je darmen de baas** is vastgelegd door Janna Koopman van PDS coaching. Het is niet toegestaan om de inhoud van de pdf's, meditaties, visualisaties of werkboeken te verspreiden op een manier waarvan je met gezond verstand kunt inschatten dat dit niet is toegestaan. Het is toegestaan om korte tekstfragmenten, of oneliners te citeren op social media onder vermelding van #pdscoaching ‘bron: Janna Koopman - PDS coaching.   
  
Twijfel je om iets te delen, vraag dan eerst toestemming per email: [info@pdscoaching.nl](mailto:info@pdscoaching.nl). Bij ongewenste verspreiding van verlies je de toegang tot de online omgeving en heeft dit juridische gevolgen.