

VOEDING & ONTSTEKINGEN

- ✓ Ontstekingsbevorderende voeding
- ✓ Ontstekingsremmende voeding



VOEDING & JOUW HUID

JE VOEDINGSPATROON SPELT OOK EEN ROL IN HOE ACTIEF ONTSTEKINGEN ZIJN IN JE LICHAAM

HOE MAAK IK DE JUISTE KEUZE?

Kijk goed naar de onderstaande tips en probeer dit in jouw dagelijkse voedingspatronen op te nemen.



PROBEER MINDER VAN

Ontstekingsbevorderend



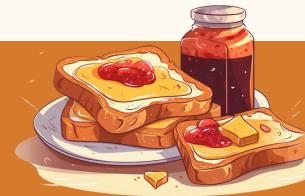
SUIKER & SNOEPGOED



ROOD EN BEWERKT VLEES



GEFRITUURD ETEN



WITBROOD EN ZOET BELEG

AANVULLENDE TIPS

- ✓ Gebruik kruiden zoals kurkuma, gember en knoflook (vers)
- ✓ Drink weinig of geen alcohol

KIES VAKER VOOR

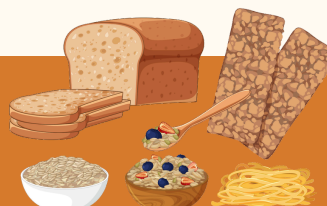
Ontstekingsremmend



GROENTE & FRUIT



VETTE VIS & OLIJFOLIE



VOLKOREN & GRANEN



NOTEN & ZADEN

DAGBOEK

Een dagboekje kan goed helpen om patronen te leren zien. Houd bij:

- je huidklachten
- wat je eet en drinkt
- of er andere bijzonderheden zijn voorgevallen

Deze productie is mede mogelijk gemaakt door de Coalitie Leefstijl in de Zorg en tot stand gekomen in samenwerking met de volgende patiëntenorganisaties:

