

TAKEAWAYS VAN AFLERVERING #80 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Laaggradige ontsteking is een subtiele, chronische activatie van het immuunsysteem die samenhangt met o.a. hart- en vaatziekten, diabetes type 2, en soms depressieve klachten ([Furman et al., 2019](#)).

Acute ontsteking is nuttig en noodzakelijk, maar wanneer het “smeulende vuurtje” blijft branden, verhoogt dat je risico op ziekte. Voeding kan deze laaggradige ontsteking bescheiden maar meetbaar beïnvloeden.

Grote bevolkingsstudies tonen dat een Westers voedingspatroon (veel rood/bewerkt vlees, suiker, ultrabewerkt voedsel) samenhangt met hogere ontstekingsmarkers (CRP, IL-6), terwijl plantaardige, vezel- en visrijke patronen lagere waarden laten zien ([Galland, 2010](#))

Randomized controlled trials (zoals PREDIMED en JAMA-trials) bevestigen dat een Mediterraan dieet CRP en IL-6 kan verlagen, onafhankelijk van gewichtsverlies ([Estruch et al. 2018](#)).

Ook bij ***chronische aandoeningen*** zoals reumatoïde artritis en migraine zien we klinisch relevante verbeteringen (minder ziekte-activiteit, minder aanvallen) bij een anti-inflammatoir eetpatroon ([Skoldstam et al., 2003](#)) ([Khorsha et al., 2020](#)).

De effecten zijn gemiddeld klein tot matig, maar consistent. Het gaat niet om perfecte eliminatie-diëten, maar om een eetstijl die vol te houden is: meer plantaardig, gezonde vetten (olijfolie, noten), vette vis, gefermenteerde voeding – en minder ultrabewerkt en toegevoegde suikers. ([Muligan et al., 2024](#)) ([Shivappa et al., 2017](#))

TAKEAWAYS VAN AFLERVERING #80 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Praktische take-aways:

- **Start eenvoudig:** voeg groenten toe aan elke maaltijd en eet dagelijks een handje ongezouten noten.
- Kies 1–2 keer per week voor **vette vis (zalm, sardien)**.
- Gebruik **olijfolie** als standaardvet en kruid rijkelijk met **kurkuma, gember en knoflook**.
- **Beperk ultrabewerkt voedsel** en toegevoegde suikers tot “af en toe”.
- Experimenteer met **gefermenteerde voeding (yoghurt, kimchi, kefir)** om je darmmicrobiota te ondersteunen.
- Verwacht geen wonderen op korte termijn – **consistentie is de sleutel**.
- Combineer deze voedingsaanpak met **beweging, slaap en stressmanagement** voor maximaal effect.



**“NIET ELIMINEREN MAAR
BALANCEREN – DAT IS DE KERN
VAN EEN ANTI-INFLAMMATOIR
EETPATROON.”**



**“KLEIN BEGINNEN IS GROOT
VOLHOUDEN: EEN HANDJE NOTEN
PER DAG KAN AL VERSCHIL
MAKEN.”**



**“JE MICROBIOOM PRAAT MEE MET
JE IMMUNSYSTEEM – EN JE
VORK BEPAALT HET GESPREK.”**

TAKEAWAYS VAN AFLERVERING #80 VAN JE LEVENSTIJL ALS MEDICIJN

Mijn bedenkingen:

- Deze aflevering biedt een genuanceerd en wetenschappelijk onderbouwd beeld: voeding kan laaggradige ontsteking beïnvloeden, maar is geen wondermiddel.
- Het is goed dat er aandacht is voor consistente patronen in plaats van strikte eliminatie.

Een kritische kanttekening: veel studies gebruiken surrogaatmarkers (CRP, IL-6) – harde klinische eindpunten (minder hartaanvallen, minder kankerprogressie) vergen grotere en langere trials.

Interessant om te combineren met eerdere podcastafleveringen over slaap, stress en beweging, die samen met voeding de “multimodale” aanpak vormen voor een rustiger immuunsysteem. Zo wordt levensstijlgeneeskunde echt een totaalpakket.

**MEER WETENOVER DE EXPERT:
LEN DE NYS ([LINKEDIN](#))**

**BOEK:
WAAR ROOK IS, IS VUUR: ALLES
OVER DE ONZICHTBARE GEVAREN
VAN CHTONISCHE ONTSTEKING EN
HOE JE JE GEZONDHEID TERUGWINT**

HET GESPREK BELUISTEREN:

#80 ONTSTEKINGREMMEND DIEET