

## 9 soorten voeding die je immuunsysteem versterken



Het immuunsysteem is de basis van je gezond. Het immuunsysteem is eigenlijk ons verdedigingssysteem met als doel indringers tegen te houden. Indringers als virussen, bacteriën en parasieten, maar het immuunsysteem wordt ook ingezet om afvalstoffen en/of zieke lichaamscellen zoals kankercellen op te ruimen.

Als je immuunsysteem goed werkt zul je weinig last van ziekten hebben en voel je je, over het algemeen, fris en gezond. Dus een optimaal immuunsysteem is zeer belangrijk voor onze gezondheid. Gezonde voeding en een gezonde levensstijl zijn belangrijke manieren om je immuunsysteem sterk te houden

### Werking van het immuunsysteem

Het immuunsysteem dat is soort van leger dat ons lichaam verdedigt, het immuunsysteem bestaat uit het lymfestelsel, de bloedbaan, de huid en het spijsverteringsstelsel. Om je hele lichaam te beschermen tegen indringers werken je huid, darmen, luchtwegen, bloed en lymfestelsel samen en dat heet dan het immuunsysteem. Het immuunsysteem bestaat uit 3 onderdelen, de algemene afweer, de fysieke barrière en de specifieke afweer, hieronder een korte uitleg.

#### De algemene afweer

- richt zich niet specifiek op één ziekteverwekker, maar op alle ziekteverwekkers die in je lichaam voorkomen.
- dit zijn met name de witte bloedlichaampjes die ziekteverwekkers en lichaamsvreemde stoffen vernietigen die ze tegenkomen.
- afweercellen die onmiddellijk naar een open wondje gaan om daar eventueel

binnengedrongen ziekteverwekkers te vernietigen.

### De fysieke barrière

- deze bevindt zich tussen je inwendige lichaam en je omgeving, zoals je huid.
- houdt schadelijke stoffen tegen zodat ze niet in je lichaam kunnen binnendringen.
- de slijmvliezen in je luchtwegen en darmen, die vangen de bacteriën op en deze worden vervolgens uitgeschakeld.
- speeksel en maagzuur zorgen er voor dat veel bacteriën gedood worden voordat deze schade aan kunnen richten.

### De specifieke afweer

- richt zich niet op alle, maar op één ziekteverwekker in het speciaal. Dat gebeurt door zogenaamde lymfocyten. Lymfocyten hebben receptoren die precies 'passen' op een specifiek eiwit van een ziekteverwekker. Deze lymfocyt komt alleen in actie als die specifieke ziekteverwekker ontmoet wordt.
- er zijn T- en B- lymfocyten. De B-lymfocyten ontwikkelen zich in je beenmerg, en de T-lymfocyten doen dat in de thymus.

### Vijanden van het immuunsysteem

Zoals er zaken zijn die de werking van het immuunsysteem kunnen bevorderen, zoals voeding en levensstijl, zijn er natuurlijk ook vijanden. Vijanden van het immuunsysteem zijn onder meer stress, roken, overmatig alcohol gebruik, te veel cafeïne, drugsgebruik, medicijnen, transvetten, voedseladditieven, pesticiden en milieuverontreiniging.

Maar ook toxines, zware metalen en suikers verzwakken het immuunsysteem. Zo zie je dat gezond leven en gezonde voeding de oplossing zijn voor een lang en goed leven, dat komt keer op keer terug in de meeste artikelen die ik schrijf. Het kan daarom niet vaak genoeg benadrukt worden:

[Voeding is je medicijn, je medicijn is je voeding Klik om te Tweeten](#)

## 9 soorten voeding die je immuunsysteem versterken

Nu dus naar de voeding die je immuunsysteem versterken. Deze voedingsmiddelen kunnen de kans op ziekten aanzienlijk verminderen en ook als je al eenmaal ziek bent de kans op herstel daarvan versnellen. Er zijn natuurlijk nog veel meer soorten voeding te noemen die je immuunsysteem versterken. Maar deze doen dat wel krachtig en zijn ook goed voor je algemene gezondheid.

### 1. Probiotische voeding

---

Probiotische bacteriën versterken je immuunsysteem. Probiotica zijn goede bacteriën die leven in je darmen en helpen bij het stimuleren van je immuunsysteem. Je



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

darmen zijn een belangrijk onderdeel van je immuunsysteem. En gezonde bacteriën beschermen je lichaam tegen schadelijke bacteriën. Probiotica kunnen de efficiëntie van je immuunsysteem verhogen en de schadelijke bacteriën, gisten en andere micro-organismen

tegengaan. Ze helpen ook bij handhaven van de gezondheid van de bekleiding van de darmen, die op hun beurt helpen voorkomen dat er ongewenste stoffen “lekkers” in het lichaam.

- probiotica verlagen het risico op luchtweginfecties met maximaal 42%
- regelmatige consumptie van probiotica kan ook leiden tot een sneller herstel van ziekte
- je kunt deze binnenkrijgen d.m.v. probiotische voedingsmiddelen en probiotische supplementen

Probiotica zijn geen voedingsstoffen, en ook geen eten. Het zijn eigenlijk levende bacteriën die wij nodig hebben in ons lichaam. Er zijn vele soorten zogenaamde goede bacteriën die goed zijn voor je gezondheid, ze helpen om de groei van ziekteverwekkers en infectieuze stoffen tegen te gaan. Het innemen van voldoende probiotica kan via supplementen maar er zijn ook soorten voeding waar deze van nature in voorkomen, zoals:

- zuurkool
- yoghurt
- karnemelk
- kombucha.
- Kefir
- Kimchi
- Miso
- Gember
- Tempeh
- Yoghurt,
- Tamari
- Zuurkool
- Of maak je eigen gefermenteerde probiotische voedsel!

## Antibiotica

Antibiotica maakt eigenlijk de hierboven genoemde goede bacteriën dood, daarom is het belangrijk, dat als je een kuur antibiotica genomen hebt, om probiotica tot je te nemen. Het liefst in redelijk grote hoeveelheden om je darmflora weer op gang te helpen, zodat ons immuunsysteem weer kan herstellen en sterk blijft, dit zou eigenlijk iedere arts moeten weten en toepassen.

## 2. IJzerrijke voeding

IJzer is een mineraal dat een belangrijke rol speelt in het immuunsysteem. Te weinig ijzer kan bijdragen aan anemie (bloedarmoede) en verzwakking van het immuunsysteem. Eet daarom voldoende voeding die ijzer bevat zoals; vlees, gevogelte, vis, schaaldieren, peulvruchten, noten, zaden, kruisbloemige groenten (broccoli, bloemkool enz) en gedroogd fruit.

Het is goed om deze ijzerrijke voeding te combineren met [vitamine C](#), omdat deze de opname van ijzer bevordert. Te veel ijzer, al komt dit niet vaak voor, werkt tegen het immuunsysteem, dus zorg ervoor dat je het niet te veel binnen krijgt bijvoorbeeld door ijzersupplementen. Als je

echt een tekort hebt laat dit dan onderzoeken door een arts.

Een optimaal ijzergehalte in het bloed helpt bij het verbeteren van je immuunsysteem. Daarom is het verstandig om ijzerrijke voeding in je dieet op te nemen.

### 3. Citrusvruchten

Citrusvruchten zoals sinaasappels, grapefruits en mandarijnen zijn rijk aan vitamine C en Antioxidanten, bekende immuniteit boosters. Vitamine C staat bekend om zijn



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen. Het helpt ook bij de gezondheid van de huid, die fungeert als een beschermende barrière tegen infecties te handhaven.

Vitamine C is ook een antioxidant, die het immuunsysteem helpt bij het bestrijden van virale of bacteriële infecties. Daarom is het belangrijk om voldoende vitamine C binnen te krijgen dit is een goede manier om je immuunsysteem te versterken en de kans op eventuele infecties te verminderen. Vitamine C helpt je om sneller beter te worden na een verkoudheid of griep, ik neem eigenlijk dagelijks extra [natuurlijke vitamine C](#) om mijn algemene weerstand te verhogen.

Andere goede bronnen met een hoog vitamine C gehalte zijn onder andere paprika's, guaves, donkere bladgroenten, broccoli, bessen, tomaten en papaja. Citrusvruchten en andere vitamine C rijke voeding kunnen je helpen om je immuunsysteem te versterken. Dit verlaagt de kans op infectie en bevordert de snelheid van je herstel.

#### 4. Gember

Vers gesneden gember, lekker en gezond. Ik koop meestal een stuk op de biologische markt en gebruik dit 's morgens in mijn fruitshake of in het eten. Duitse



- —
- —
- —
- —
- —
- —

- 
- —
- 
- —
- 

wetenschappers ontdekten dat gember je op een gezonde manier doet zweten en op die manier bacteriën en infecties helpt afweren.

- Gember bevat een weldadige vluchtige olie met vele actieve stoffen die bij griep van pas kunnen komen.
- Helpt je om vitaminen en mineralen beter uit je voeding te kunnen opnemen.
- Gember is actief tegen ongewenste indringers! Het voorkomt dat virussen kwaad kunnen doen.
- Gember helpt symptomen zoals hoofdpijn, spierpijn, koorts, zwakte en misselijkheid te verminderen.
- Gember is rijk aan gingerol, een bioactieve stof die helpt bij het verlagen van infecties zoals infecties van de luchtwegen .
- Gember heeft antibacteriële eigenschappen die de groei van verschillende soorten bacteriën, waaronder E. coli, Salmonella en Candida remmen

Ik gebruik verse gember met regelmaat in onze voeding en verminder daarmee de kans op infecties en het helpt mijn immuunsysteem te versterken. Daarnaast bevat gember veel vitaminen zoals vitamine B en C, bètacaroteen en de mineralen kalium, calcium, magnesium, koper, selenium en fosfor.

## 5. Knoflook

Lekkere verse knoflook, het liefst uit eigen tuin. Ik heb ze vorige maand in mijn [groentetuin](#) gezet, om volgend jaar weer heerlijke verse knoflook te kunnen eten.

Knoflook bevat actieve verbindingen die kunnen helpen om het risico van infecties te verminderen. Knoflook geeft je immuunsysteem een flinke boost en werkt als een natuurlijk antibioticum, zoals bij schimmelinfecties. Al heel lang wordt knoflook gebruikt tegen bacteriën, schimmels, virussen en parasieten.



- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —
- —

Gezondheid & Voeding

Allicine is een sterke antioxidant, en eigenlijk de belangrijkste werkzame stof in knoflook, deze helpt mee met je immuuncellen om te vechten tegen verkoudheid en griep. Allicine bezit vrije radicalen die ontstekingen neutraliseert en in de kiem smooit. In een onderzoek kregen de deelnemers een dagelijkse doses allicine en ze hadden 63% minder last van verkoudheid dan de placebogroep. Bovendien, als ze dan ziek werden, herstelde de deelnemers van de allicine groep 3 tot 5 dagen sneller.

- Knoflook heeft antimicrobiële en antivirale eigenschappen die kunnen helpen bij het



bestrijden van bacteriële en virale infecties.

- Knoflook bevat een hoge doses iodine, dit is een effectieve stof bij schildklierproblemen.
- De spijsverteringsorganen worden versterkt en hersteld en het stabiliseert de darmflora.

Uit een andere studie bleek dat de deelnemers die dagelijkse een knoflookextract supplement namen, 21% minder vaak ziek waren dan de placebogroep, en 58% sneller herstelde dan de placebogroep.

Om knoflook goed te gebruiken is het belangrijk om deze 10 minuten voor het koken te pletten, ik doe dat een een stenen vijzel. Hierdoor kunnen de hierboven genoemde stoffen goed vrijkomen en kun je hier optimaal gebruik van maken.

Het consumeren van 2 tot 3 teentjes verse knoflook per dag kan helpen om je immuunsysteem te versterken. Knoflook is bijzonder effectief, bij het verminderen van de symptomen, en de duur van, verkoudheid en griep.

## 6. Bessen

Bosbessen, blauwe bessen, bramen, frambozen, Japanse bessen, er zijn zoveel soorten bessen. Ik probeer zelf om zoveel mogelijk bessen in mijn eigen tuin te kweken om zo een groot deel van het jaar te genieten van verse bessen uit eigen tuin.



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Al vele jaren hebben indianen bessen gebruikt om infecties zoals verkoudheid te behandelen. Bessen zijn een rijke bron van polyfenolen, een groep van heilzame plantaardige stoffen met antimicrobiële eigenschappen. Quercetine, een van die polyfenolen in bessen, werkt bijzonder effectief in het terugdringen van ziekte na intensieve beweging, zoals bij sporten. Polyfenolen helpen je bij het beschermen tegen het influenzavirus verantwoordelijk voor de griep. En bieden bescherming tegen Staphylococcus, E. coli en Salmonella-infecties.

Bessen bevatten ook veel vitamines, vitamine C en B zoals riboflavine, thiamine en niacine die weer bijdragen aan een sterker immuunsysteem. Dus bessen zijn gezond en lekker en bevatten heilzame plantaardige stoffen die kunnen helpen om het risico op virale of bacteriële infecties te verminderen.

## 7. Kokosolie

Kokosolie, hier is veel discussie over, of dit nu wel of niet gezond is. Volgens mij is dit een beetje het oude denken tegen het nieuwe denken. Het oude denken, zoals het Voedingscentrum zegt nee, want er zitten onverzadigde vetten in. Het nieuwe denken, zoals [Voedingengezondheid.nl](http://Voedingengezondheid.nl), zegt ja. Want ja, er zitten verzadigde vetten in, maar deze zijn van de middellange keten triglyceriden (MCT), dit zijn juist [gezonde, middellange ketens, verzadigde vetzuren](#) met antibacteriële eigenschappen.



—

- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Gezondheid & Voeding

De meest voorkomende vorm van MCT in kokosolie is laurinezuur, die wordt omgezet in de spijsvertering in een stof die bekend staat als monolaurine. Zowel laurinezuur als monolaurine staat bekend om hun eigenschap om schadelijke virussen, bacteriën en schimmels te doden.

- Kokosnoot vetten kunnen helpen bij het bestrijden van bacteriën die maagzweren, sinusitis, tandproblemen, voedselvergiftiging en urineweginfecties kunnen veroorzaken.
- Kokosolie is ook effectief tegen virussen die verantwoordelijk zijn voor influenza en hepatitis C.
- Kokosolie voor het bestrijden van Candida albicans, een veel voorkomende oorzaak van schimmelinfecties bij mensen.

Je kunt, net als ik, dagelijks kokosolie aan je dieet toevoegen door het te gebruiken om in te koken of bakken, maar ook in je smoothie. Ik bak eigenlijk alles in [niet ontgeurde biologische kokosolie](#), omdat ik denk dat die het gezondst en meest natuurlijk is van allemaal. Het gebruik van twee eetlepels (30 ml) per dag moet voldoende zijn, die je dan kunt aanvullen met andere

gezonde vetten, zoals avocado's, [noten](#), olijven en lijnzaad olie.

Kokosolie kan je dus helpen om je te beschermen tegen verschillende virale, bacteriële en schimmelinfecties.

## 8. Noten en zaden

Noten en zaden zijn ongelooflijk rijk aan voedingsstoffen. Zo bevatten zij onder meer calcium, selenium, koper, zink, ijzer, vitamine E en vitamine B1, maar ook andere voedingsstoffen. Deze spelen allemaal een rol bij een gezond immuunsysteem.



- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 
- —
- 

Gezondheid & Voeding

- Sesamzaad en amandelen zijn bijzonder goede bronnen van koper en vitamine E
- Pompoenpitten en cashewnoten zijn rijk aan zink.
- Selenium zit veel in paranoten, een handje noten per dag is al voldoende.
- Het eten van ongezouten noten beschermt tegen bepaalde hart- en vaatziekten.
- Noten en zaden zijn ook goede bron van vezels, antioxidanten en gezonde vetten, die gunstig zijn voor je gezondheid.

Het eten van noten in combinatie met vitamine C rijke voeding, zoals citrusvruchten, helpt om de opname van ijzer te verbeteren. Noten en zaden zijn goede bronnen van selenium, koper, zink en vitamine E, die een belangrijke rol bij je immuungezondheid spelen. Koop hier je ongezouten [biologische noten](#).

## 9. Zoete aardappelen

Zoete aardappelen zijn eigenlijk helemaal geen aardappels zoals wij die kennen maar een zetmeelhoudende knol. Maar ze lijken er wel op en kunnen ook als zodanig gebruikt worden. Ik vind ze lekker, een beetje zoet en ze zijn ook rijk aan vitamine A, B1, B6, C en de mineralen magnesium, koper, calcium, kalium, ijzer, mangaan en fosfor en een bataat bevat veel vezels. Een ander voordeel is dat de glychemische index (GI) vrij laag is, bij de gekookte zoete aardappel is dat GI 35, terwijl een gewone gekookte



- —
- —
- —
- —

- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

aardappel het dubbele bevat namelijk een GI van 70.

Eén zoete aardappel bevat 0,7 mg vitamine A. Dit is meer dan de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid! Vitamine A is goed voor je ogen, het vertraagt het verouderingsproces en verkleint de kans op kanker. Onvoldoende vitamine A kan leiden tot een zwakker immuunsysteem en een hogere gevoeligheid voor infecties.

Naast de zoete aardappelen, zijn er ook andere voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine A, onder andere wortelen, donkere groene bladgroenten, romijnse sla, gedroogde abrikozen, rode paprika's en vis.

Zoete aardappelen en andere vitamine A rijke voeding kunnen je helpen bij het versterken van je immuunsysteem en verlagen de kans op infecties. ([bron](#))

## **Je immuunsysteem versterken door supplementen**

Een tip is om supplementen te nemen om je immuunsysteem te versterken. Ik doe dit meestal als ik een kou of griepje voel opkomen en in de winter dan gebruik ik meestal natuurlijke [vitamine C](#) en [natuurlijke multi vitaminen](#), deze zijn belangrijk om je weerstand te verhogen en je immuunsysteem te versterken. Zodat je lichaam beter kan vechten tegen ziektes en een kou en griep in de winter.



- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—
- —  
—

Gezondheid & Voeding

Het nemen van de antioxidant vitamines A, [vitamine C](#) en E zijn goed om mee te beginnen. Donkere groene bladgroenten zijn ook een goede bron voor deze vitamines. Deze antioxidanten helpen je T-cellen, de basiscomponenten van het immuunsysteem te vechten tegen bacteriën en virussen. Een ander nuttig supplement is het mineraal zink, wat noodzakelijk is om je immuunsysteem goed functionerend te houden. Als je een multi vitamine neemt, pak er dan 1 die zink bevat. En dan kun je bij het begin van een verkoudheid of griep extra zink innemen om je immuunsysteem te versterken.

Ook het innemen van Echinacea kan zeer nuttig zijn. Inname van dit supplement aan het begin van een ziekte helpt om de symptomen te verminderen, en je bent ook minder lang ziek. Probiotica als supplement zit meestal in capsules. Probiotica zijn een bron van goede bacteriën voor je spijsvertering, deze helpen bij een goede werking en dat zal je immuunsysteem stimuleren.

Een goed functionerend immuunsysteem vereist dus verschillende voedingsstoffen. Die kun je binnenkrijgen door een uitgebalanceerd dieet, dat rijk is aan de hierboven beschreven

voedingsmiddelen. Als je dat doet, zul je voldoende stoffen binnenkrijgen voor een sterk immuunsysteem.

Het is zo dat dit uitgebalanceerd dieet niet altijd lukt, dan is het verstandig om dit aan te vullen met [natuurlijke supplementen](#), deze zijn goed opneembaar, bevatten geen vreemde ongezonde toevoegingen en je krijgt ook niet snel teveel binnen omdat de natuur er voor zorgt dat alles in balans is, zo bevatten deze natuurlijke vitamines en mineralen niet alleen de genoemde vitamines en mineralen maar ook natuurlijke hulpstoffen die de opname en verwerking bevorderen, puur zoals de natuur het bedoeld heeft.

Buiten de hierboven genoemde voeding is ook je leefstijl van belang: lach met regelmaat, uit je gevoelens, slaap goed, ga lekker naar het bos of de zee, eet biologisch en geniet van het leven zoveel je kan.

Je voeding en leefwijze spelen een belangrijke rol bij de werking van je immuunsysteem. Regelmatige consumptie van de hierboven genoemde voedingsmiddelen zal je helpen om minder vaak ziek te zijn, en als je dan wel ziek wordt, zul je sneller herstellen.

Shares

• -

[Facebook](#)

[21](#)

• -

[Twitter](#)

[9](#)

• -

[Google+](#)

• -



[LinkedIn](#)

- [\\_](#)

[Pinterest](#)

[\\_3](#)

- [-](#)

[Tumblr](#)

[\\_4](#)

- [-](#)

[Gmail](#)

[\\_17](#)

- [-](#)

[Uitprinten](#)

[\\_20](#)

Gezondheid & Voeding