

1.9 Speelt voeding en leefstijl een rol bij deze
aandoening? | Module 3 - hfdst 1 |
Masteropleiding 'De Haarvriendelijke
Kapper'



DE HAARVRIENDELIJKE KAPPER
MASTEROPLEIDING

Door oprichtster
Haarvriendelijk.nl en het
netwerk voor
hoofdhuidspecialisten:
'De Haarvriendelijke Kapper'

HAARVRIENDELIJK@2018-2022

1

**SPEELT VOEDING
EN LEEFSTIJL EEN
ROL BIJ DEZE
AANDOENING?**



HAARVRIENDELIJK@2018-2022

2

VOEDING VOOR EEN GEZONDE HUID

Juiste vetten: eet 1 a 2 keer in de week vette vis

Vermijdt alcohol, suikerrijke producten, cafeïne
houdende dranken, veel vet vlees en frituur

Voldoende drinken voor de waterhuishouding van de
huid

Suppletie kan een tijdelijke aanvulling zijn

Aangezuurde zuivel als probiotica voor het microbiom

Kiezelzuur – silicium - is een bouwstof van de huid. Zit in
haver, heermoes, brandnetel

Voldoende eiwitten in de voeding



HAARVRIENDELIJK@2018-2022

3

Aandachtspunten

- Vitamine D kan symptomen van atopisch eczeem verminderen
- Minder diversiteit van het darmmicrobiom verhoogt het risico op atopisch eczeem bij kinderen
- Vetzuren zoals teunisbloemolie en borageolie bevatten vetzuren die de huid nodig heeft
- Kiezelzuur voor het verstevigen van de huid
- Genoeg eiwitten voor de opbouw van de huid (denk aan filaggrine)
- Elimineer zuivel van de koe



Haarvriendelijk@2018-2022

4

Klachten bij
hyperpermeabele
darm en een
verstoorde
darmflora

- Huidproblemen: acné, eczeem, psoriasis, allergische huiduitslag
- Auto-immuniteit: allergie, infecties, ontstekingen en voedselovergevoeligheden
- Darmen: obstipatie, diarree, candida, ziekte van Crohn, geïrriteerde darmen, vieze smaak in de mond, stinkende adem, darmkrampen, gasvorming in maag (boeren) en darm (winden), stinkende winden en (erg) stinkende ontlasting, darmontsteking, spastische darm
- Nieren en urinewegen: blaasontsteking, penetrante urinegeur

Haarvriendelijk@2018-2022

5

Voeding is iets anders dan vulling

- Zo veel mogelijk onbewerkte, schone producten van goede kwaliteit
- Voeding is alleen voeding als het ook waardevolle bestanddelen aan het lichaam toevoegt: al het andere is vulling
- Vooral de onbewerkte voedingsmiddelen zijn waardevol. Dus voedsel dat meteen voedsel is, zonder dat het eerst allerlei bewerkingen heeft ondergaan
- Zoals groente, fruit, eieren, onbewerkte granen, peulvruchten, noten, zaden, onbewerkte vis en onbewerkt vlees
- Sterk geraffineerde voedingsmiddelen zoals witbrood, witte pasta, suikerhoudende producten, frisdrank, banket valt onder vulling
- Deze sterk bewerkte producten worden ook wel 'leeg' genoemd: het voedt niet, het voegt niets toe
- Het kost energie, verstoort de darmflora en gaat ten koste van de gezondheid

Haarvriendelijk@2018-2022



6

Zorg voor een goede voedingsbodem

- Een goede darmflora gedijt op de juiste vezels, die een voedingsbodem vormen voor de groei van goede darmbacteriën
- Deze vezels worden ook wel prebiotische vezels genoemd, vooral groente en fruit zijn er rijk aan
- Een overgroot deel van de voeding moet dus vezelrijk zijn, zoals groenten en fruit
- Stress doet verkrampen en remt de spijsvertering, actief ontspannen is daarom een goede vaardigheid om jezelf aan te leren om ook je darmen te helpen herstellen



Haarvriendelijk@2018-2022

7

Huid- en darmwand herstellen

- Naast gezonde voeding is het ook van belang dat het lichaam vanuit de voeding over voldoende eiwitten kan beschikken
- Een open huidstructuur en een hyperpermeabele darm hebben nu eenmaal meer bouwstoffen nodig om goed te kunnen herstellen
- Het is dus belangrijk dat er extra aandacht besteedt wordt aan de eiwitname
- Ook bij vegetariërs en veganisten is het nodig om te kijken of de eiwitname voldoet



Haarvriendelijk@2018-2022

8



Denk ook altijd aan:

- Vooral bij kinderen spelen bij atopisch eczeem mogelijk voedingsovergevoeligheden
- Eten van ontstekingsremmende voedingsmiddelen
- Het vermijden van toegevoegde suiker om de ontsteking te remmen
- Gluten kunnen ook ontsteking geven in de darm en daardoor hebben ze ook invloed op de gezondheid van de huid
- Zuivel – vooral van de koe – kan een goede zijn om te mijden, veel mensen en kinderen met atopie hebben hier baat

Haarvriendelijk@2018-2022

9

Einde van deze
video

- Ga nu verder met de gedeelde bronnen in dit hoofdstuk
- Lees de presentatie en de samenvatting nog eens door
- Vervolg daarna de training met het volgende hoofdstuk
- Schrijf eventuele vragen direct op en maak de (tussen)toets
- Succes!

HAARVRIENDELIJK@2018-2022

10