

MINDER PIJN met gezonde voeding

6
tips voor
mensen met
chronische
pijn

1



Eet genoeg groente en fruit

Probeer elke dag ongeveer 300 gram groente en 200 gram fruit te eten. Groente en fruit bevatten veel vezels, vitamines en andere gezonde stoffen die helpen tegen ontstekingen.

2



Kies voor gezonde vetten

Gezonde vetten, zoals omega 3, helpen je lichaam om zich te verdedigen en verminderen ontstekingen. Eet daarom 2 tot 3 keer per week vette vis, zoals zalm of makreel. Gebruik olijfolie en eet elke dag een handje ongezoeten noten of een avocado.

3



Drink genoeg

Als je te weinig drinkt, kun je meer pijn voelen. Drink elke dag 1,5 tot 2 liter vocht, zoals water, thee of koffie zonder suiker. Genoeg drinken helpt je lichaam om te herstellen en voorkomt verstopping.

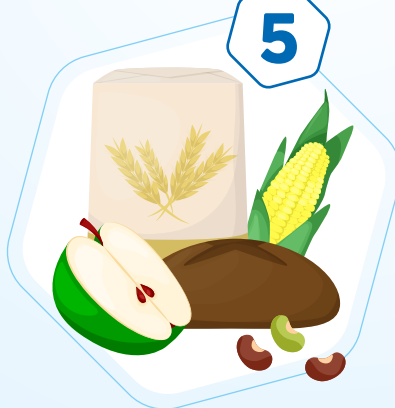
4



Wissel af met wat je eet

Door verschillende soorten eten te kiezen, krijg je genoeg vitamines en mineralen binnen. Mensen met langdurige pijn hebben vaak extra behoefte aan vitamine D, B12 en magnesium. Eet afwisselend vis, zuivel, volkoren producten, groente en peulvruchten. Peulvruchten zijn bijvoorbeeld bruine bonen, witte bonen, linzen, kikkererwten of kapucijners. Neem niet zomaar supplementen. Lukt gevarieerd eten niet goed? Overleg dan eerst met een arts of diëtist.

5



Eet vezelrijke producten

Vezels zijn goed voor je darmen en helpen je om op gewicht te blijven. Kies vaak voor volkoren producten, groente, fruit en peulvruchten.

6



Minder suiker en bewerkt eten

Eten met veel suiker en ongezonde vetten kan ontstekingen erger maken. Probeer snacks, frisdrank en kant-en-klaar maaltijden te vervangen door verse en gezonde keuzes.

