



## TOP 10

# Fibromyalgie & Voeding

Gezonde voeding is voor iedereen belangrijk, maar zeker voor mensen met fibromyalgie. F.E.S. heeft daarom een top 10 met tips opgesteld om te helpen je voedingspatroon vorm te geven.



## 1 | LEEF GEZOND EN WEES REALISTISCH

Probeer zo gezond mogelijk te leven en zoek een realistisch dieet dat bij je past. In plaats van naar 100% te streven, wat in de praktijk niet haalbaar is, kun je beter naar 80% streven. Je hebt dan al heel wat gewonnen!

## 2 | EET GEVARIIEERD

Als je veelal hetzelfde eet is het lastig om van alle voedingsstoffen (vitaminen en mineralen) de hoeveelheid binnen te krijgen die je lichaam nodig heeft.

## 3 | KOOK ZELF

Door zelf te koken, in plaats van een kant en klare maaltijd te verwarmen, heb je de meeste controle over wat er in je eten verwerkt wordt.

Daarnaast kun je heel gemakkelijk gebruik maken van verse producten, boordevol goede voedingsstoffen.

## 4 | FOCUS OP JE GEVOEL

Hoe voel jij je na het eten? Voel je je voldaan? Ben je tevreden? Hoe meer gezond voedsel je eet, hoe beter je je voelt na het eten.

## 5 | WEES VOORZICHTIG MET SUPPLEMENTEN

Ga zorgvuldig om met extra vitamines en mineralen. Overleg met je huisarts of diëtist.

## 6 | EET RUSTIG EN LANGZAAM

Belast de darmen zo min mogelijk: eet rustig en langzaam. Daarbij helpt weinig gluten, speltbrood of zuurdesembrood.

## 7 | EET RUSTIG EN LANGZAAM

Mijdt zoveel mogelijk geraffineerde suikers en koolhydraten. Die zorgen voor veel vermoeidheid. Gezonde, langzame, koolhydraten zoals bonen, fruit en groenten zijn juist wel goed.

## 8 | SNACK BEWUST

Verminder het eten van zoete tussendoortjes. Dit geldt niet alleen voor snoep en chocolade, maar ook voor bijvoorbeeld gebak. In plaats daarvan kun je natuurlijke gezoete snacks nemen, zoals fruit.

## 9 | LEER ETIKETTEN LEZEN

Zo wordt je bewust van wat fabrikanten allemaal in je eten stoppen. Op deze manier kan je een bewuste afweging maken, zonder dat je hoeft af te gaan op wat een verpakking je probeert wijs te maken.

## 10 | EET REGELMATIG

Het liefst om de 2 uur. Zo voorkom je dat je erge trek krijgt. Dat leidt meestal tot alles eten wat er maar in die keuken te vinden is. Beter kun je op gezette tijden iets kleins eten