

# Minder pijn door gezond te eten

## 6 tips voor mensen met chronische pijn

1

### Eet meer groente en fruit

Omega 3 vetten zijn gezond. Ze verminderen ontstekingen en versterken je immuunsysteem. Eet 2 tot 3 keer in de week vette vis zoals zalm, avocado's en eieren en gebruik olijfolie als je kookt.

Eet elke dag 300 gram groente en twee stuks fruit. Die zitten vol vezels en vitamines. Je krijgt dan stoffen binnen die ontstekingen tegengaan.

2

### Verhoog je inname van gezonde vetten

Eet afwisselend om alle nodige vitamines en mineralen binnen te krijgen. Mensen met chronische pijn hebben vaak een tekort aan vitamine D, vitamine B12 en magnesium. Eet daarom regelmatig vis en zuivelproducten.

3

### Varieer in je voeding

Uitdroging veroorzaakt pijnklachten. Drink daarom minstens 1,5 tot 2 liter per dag. Wissel af tussen water, thee en koffie. Voldoende vocht geeft genezing en voorkomt obstipatie.

4

### Drink voldoende water

H<sub>2</sub>O

5

### Kies voor producten met veel vezels

Voeding met veel calorieën en weinig voedingsstoffen verergert pijn en laat ontstekingen toenemen. Laat daarom snoep, chips, kant-en-klarmaltijden en frisdrank vaker staan.

Voldoende vezels eten is belangrijk voor de goede bacteriën in je darmen en helpt je een gezond gewicht te behouden. Eet daarom groente, fruit, volkoren producten en peulvruchten.

6

### Vermijd fastfood en suiker