

Voeding

Pijneducatie

PIJNZORG

Educatie is een onderdeel van uw behandeling bij DC Klinieken. Wij vinden het belangrijk dat u leert over pijn, waar pijn vandaan komt en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen.

Tijdens onze behandelingen hebben wij aandacht voor een gezonde leefstijl. Een onderdeel van een gezonde leefstijl is voeding. Door gezond te eten kunnen uw pijnklachten minder worden. In deze folder vertellen we u meer over wat gezonde voeding is.

Voeding en pijn

Gezond eten is belangrijk. Het geeft uw lichaam bouwstoffen en energie om goed te kunnen werken. Gezond eten helpt ook bij het voorkomen van (chronische) ziektes en bij het verminderen van klachten. Voeding waar veel suiker in zit, zorgt voor ontstekingen in het lichaam waardoor klachten kunnen toenemen. Ongezonde voeding zorgt ook voor een toename van het gewicht. Een te zwaar gewicht belast het lichaam en de gewrichten waardoor klachten kunnen toenemen.

Bouwstoffen en brandstoffen

Voeding bestaat uit bouwstoffen en brandstoffen.

- **Bouwstoffen** zijn stoffen die u nodig heeft om cellen voor uw lichaam te maken. Uw botten, spieren, huid en bloed zijn opgebouwd uit eiwitten. Eiwitten zijn een bouwstof voor uw lichaam. Door eiwitten groeit, ontwikkelt en herstelt u.
- **Brandstoffen** zijn stoffen waar uw lichaam energie uit haalt. Voorbeelden zijn koolhydraten en vetten.

Gezonde voeding

Uw lichaam heeft gezonde voeding nodig om goed te kunnen werken. Een gezond voedingspatroon verschilt per persoon en is afhankelijk van geslacht, leeftijd en hoeveel iemand beweegt.

- Eet voldoende groenten (200-300 gram per dag) en fruit (2 stuks per dag).
- Verhoog de inname van gezonde vetten, zoals vette vis (zalm, makreel) of noten.
- Varieer in uw voeding: eet met de seizoenen.
- Drink voldoende, zo'n 1,5 - 2 liter per dag. Bijvoorbeeld water, (kruiden)thee of zwarte koffie zonder suiker.
- Kies voor producten met veel vezels.
- Vermijd suikers en fastfood.

Gezonde voeding bestaat uit groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten, noten, vis en voldoende vocht. De Schijf van Vijf van het Voedingscentrum is een handig hulpmiddel om gezonder te eten.

Op de [website van het Voedingscentrum](http://voedingscentrum.nl) vindt u veel informatie over de Schijf van Vijf en hoe u kunt eten volgens de Schijf van Vijf.

Een handig hulpmiddel om te zien of u gezond eet, is de [Eetmeter van het Voedingscentrum](http://voedingscentrum.nl). Dit is een online eetdagboek waar u kan zien of u genoeg vitamines, mineralen en energie binnenkrijgt.



Vitamines en mineralen

Als u gezond en gevarieerd eet, hebt u meestal geen voedingssupplementen zoals vitamines en mineralen nodig. Maar soms kan het toch belangrijk zijn om extra vitamines en mineralen te nemen. Wilt u weten of dit voor u geldt? Vraag dan advies aan uw (huis)arts.

Deze folder is onderdeel van onze educatie 'Voeding'. Een gezonde leefstijl vinden wij belangrijk. We bespreken dit aan de hand van het Leefstijlroer. Er zijn ook folders beschikbaar over: Wat is pijn?, Gezonde leefstijl, Ontspanning, Verbinding, Slaap, Middelengebruik, Beweging en In balans blijven.

Heeft u vragen, bespreek deze dan met uw zorgverlener. Zij kunnen u verder helpen of doorverwijzen in ons netwerk.



Wilt u een
waardering
achterlaten?

Zorgkaart Nederland

Wij vinden uw mening erg belangrijk. Laat daarom uw waardering achter op [ZorgkaartNederland.nl](https://www.zorgkaartnederland.nl)!