



HET NINOD DIEET



VOOR CHRONISCH VERMOEIDE PATIËNTEN

Wat wel en wat niet

12 december 2023

Nitraat (NO₃-) heeft meerdere gevolgen voor het menselijk lichaam, het is goed om ze niet te verwarren. De bekendste is de omzetting van nitraat in nitriet en nitrosamines. Een, tot nu toe onbekende, overgevoeligheid is een ander gevolg van nitraat en wellicht de oorzaak van chronische vermoeidheid: het NINOD Complex.

Meer achtergrondinformatie vind je onder 'theorie' op de Facebook pagina 'NINOD Complex'.

UITGANGSPUNTEN

- Des te nauwkeuriger je het dieet uitvoert, des te minder klachten je zult hebben. Ook een beetje nitraat veroorzaakt een reactie van het afweersysteem.
- Geen kant- en klaar en weinig processed food. **Gerechten kook je zo mogelijk zelf.**
- Eet zoveel mogelijk **biologisch** en pas je dieet erop aan.
- Eet zo min mogelijk of **geen E-stoffen**, let op een eventuele reactie.
- **Eet de hele dag door antioxidanten**, ze zijn Het Medicijn: fruit, groentes, verse aloë vera en een combinatie van supplementen zoals vitamine C en cranberry. Verdeel ze over de dag.
- Begin iedere dag met het '**ochtendshotje**', recept staat op de Facebook pagina 'NINOD Complex'.
- Check iedere ingrediëntenlijst op **water**.
- Bij een **misser**: veel antioxidanten verkorten de reactie.
- Om de omzetting van nitraat naar nitriet te voorkomen, groente in kokend water doen (niet langzaam aan de kook brengen) en snel laten afkoelen. Voedsel niet meer dan één keer opwarmen.
- Dit dieet is niet bedoeld als vervanging voor een ander dieet. Het volgen van dit dieet is op eigen risico, wij kunnen niet aansprakelijk gesteld worden. Raadpleeg bij twijfel een arts of diëtiste.
- We behouden ons alle rechten voor.

ANTIOXIDANTEN = HET MEDICIJN

Het dieet is gebaseerd op het (zelf) bereiden van gerechten met voornamelijk groente en fruit.

Je voelt dat je energie *krijgt* van je maaltijd zodra je processed food zoveel mogelijk vermijdt. Hieronder valt ook nitraatarme ketchup, snackrepen, pasta, chips en patat, koek, etc. etc.

Volumeverdeling van de maaltijden, schrik niet: 2/3 antioxidant-houdende producten, 1/3 overig.

Bijvoorbeeld:

- *Groot bord verse groentesoep met een bakje rijst erin*
- *Halve komkommer, 3 tomaten, grote bos kiemgroenten met een stukje kaas en 1-2 boterhammen*
- *2/3 {paprika, ui, courgette, champignons} met 1/3 spaghetti*
- *En tussendoor: veel (gedroogd) fruit met noten en komkommer of zelfgemaakte smoothie met zaden.*

Het dieet is meer dan 'gewoon' heel gezond. Het heeft als doel nitraat te minimaliseren zodat het immuunsysteem tot rust kan komen. Elke antioxidant vangt 1 NO (vóórdat de vrije radicaal de NO kan kapen en omzet in nitraat).

In deze context is een maaltijd van pasta, gekookt in nitraatarm water, met feta, noten en een stuk vegane chocola, vrijwel zinloos.

Nitraten hebben vele aanduidingen:

E249 / E250 / E251 / E252, chilisalpeter, kaliumnitraat, kaliumnitriet, natriumnitraat, natriumnitriet, nitraat, nitraat, nitriet, nitrietpekelsout, nitrietzout, nitroglycerine, nitrosamine, pekelsout, salpeterzuur enzovoort.

Toevoegingen moeten volgens wetgeving pas vanaf een bepaalde hoeveelheid aangegeven worden op de verpakking: ook al staat het niet op de verpakking, zit nitraat wel in bijvoorbeeld verwerkt vlees.

Tip: Rens Kroes' recepten zijn makkelijk, weinig werk en snel klaar plus heerlijk en gezond. Met enkele kleinere aanpassingen kan je bijna alle recepten maken. Zie haar kookboeken en renskroes.nl

SYMBOLEN

Vermijden gedurende de opbouwende fase

Het gaat hier om een product met een wisselende of lage hoeveelheid nitraat. Vermijd deze producten, tot je je dieet zover aangepast hebt dat je een eventuele reactie kunt herkennen. Test altijd één ding tegelijk.

Testen kan dus pas als je weet hoe het voelt om nitraatarm te leven. Dit is meestal het geval na een aantal dagen zonder missers.

~ Zo min mogelijk

Kleine hoeveelheden nitraat in een product kan je eventueel opvangen door vooraf veel antioxidanten in te nemen en door er weinig van te eten.

Vormt omgewenste vrije radicalen*:

Geraffineerde suiker
<u>Verhitten</u> van olie
Sigarettenrook
Alcohol
Aangebrand eten (let op bij BBQ)

Andere bronnen van vrije radicalen:

Stress
Luchtverontreiniging
Overmaat aan zuurstof
Ontstekingen (o.a. griep)
Overmatig sporten

*Vrije radicalen reageren met de NO en vormt daarmee de endogene (lichaamseigen) nitraat.

DRINKEN

● Nitraatarm

Bronwater (mineraalwater) Kijk op het etiket van de fles voor de nitraatwaarde "NO₃". Minder dan **0.5 mg/liter NO₃**- is ideaal, 1mg is oké. Hoe minder, hoe beter. In de regel heeft mineraalwater van het goedkopere huiskmerk de laagste NO₃- waarde. **Geén kraanwater drinken, ook geen slokje.**

Na ⁺	5 mg/l
K ⁺	2,7 mg/l
HCO ₃ ⁻	360 mg/l
Cl ⁻	8 mg/l
NO ₃ ⁻	<0,5 mg/l
F ⁻	0,2 mg/l

Vruchtensap vaak en veel: verse zelfgemaakte smoothie voor de antioxidanten.

Tip: Fruit uit de diepvries is goedkoper en minstens even goed.

Diksap en Roosvicee is van gepureerde groente en fruit gemaakt, zonder toevoegingen.

Vitamin water van Sourcy is van Sourcy bronwater gemaakt <1mg NO₃-/liter.

Thee en koffie met nitraatarm water gezet.

~ **Limonade** is van nitratrijk water gemaakt. *Tip:* Lekker met prikwater.

✗ Nitratrijk

Kraanwater Geén kraanwater drinken, ook geen slokje (!).

Frisdranken Cola, Fanta en dergelijken worden van nitratrijk water gemaakt. Zolang niet 'bronwater' op de verpakking staat, kan het tot wel 50mg NO₃-/liter nitraat bevatten, de officieel toegestane grens in Europa.

Vegane melk

Nitratrijk door het toegevoegde water.



UITZONDERING

Sommige Rude Health dranken. Check de achterkant, of het met "spring water" ofwel bronwater is gemaakt. Rude Health is onder andere te koop bij Ekoplaza en ook online te bestellen.

~ Alcohol

Bier en whisky Bier wordt van gerst en met water gebrouwen, ook whisky is met gerst gestookt.

✋ **Wijn** wordt mogelijk aangelengd met water, ook dure en biologische wijn. *Tip:* Doe eens wat nitraatarm water bij geteste wijn om de smaak van aangelengde wijn te kunnen herkennen.

Persoonlijke notities:

GROENTES

Nitraatarm

In principe zijn zomergroenten (diepvries), die veel zon krijgen en weinig kunstmest, nitraatarm:

paprika BIO	sperziebonen	broccoli	komkommer	verse kruiden
tomaat	snijbonen	bloemkool	kiemgroente	ui, sjalot, etc.
prei	erwtjes	spruiten	taugé	lente ui
(zoete) aardappel BIO	spliterwten	zuurkool	botersla, <i>zonder</i> knapperige delen	geelwortel (kurkuma)
courgette BIO	linzen	wortel	water- en tuinkers	gember
aubergine	sojabonen edamame	schorseneren	<i>zelf</i> gefermenteerde groente	knoflook
artisjok	mais	boerenkool	witlof	citroengras
paddenstoelen	asperges	rode kool		

Tip: Pas je dieet aan op de verkrijgbare, **biologische groentes**. Nitraat zit in (kunst) mest, waarvan biologische boeren veel minder gebruiken. In de biologische landbouw groeien groentes langzamer, nemen minder grondwater op en zijn daardoor rijker aan smaak en voedingsstoffen. Biologische boeren oogsten op het juiste moment van de dag wanneer het nitraatgehalte het laagst is.

Het wassen van groentes kan onder de kraan, goed uitdruppen.

Nitraatrijk

Wintergroentes die weinig zonlicht krijgen en lang op of in het veld staan bevatten mogelijk meer nitraat.

Postelein, rode biet, kervel, spinazie, snijbiet, radijs, bleekselderij (in bouillon is ok), spitskool, koolrabi, andijvie, venkel, Chinese kool, paksoi, wortel, sla.

 ~ Groentes op zuur en uit blik, zit water in. *Uitzondering: zuurkool*

Persoonlijke notities:

FRUIT

● Nitraatarm

Eigenlijk is al het fruit prima: in fruit zitten veel antioxidanten die de vrije radicalen opvangen. **Verse** citrusvruchten zijn bijzonder rijk aan antioxidanten en je kan er veel van eten of ze persen.

Tip: Fruit (en groente) uit de diepvries is goedkoper en minstens even goed.

✗ Nitraatrijk

👉 **Meloen en avocado (...)** Het ligt eraan hoeveel mest/nitraat de boer heeft gebruikt. Watermeloen kan zeer veel nitraat bevatten.

BIJLAGEN

● Nitraatarm

Brood Schär brood (glutenvrij) is gemaakt zonder gerst en met bronwater. *Tip:* lekker uit de broodrooster. Of: zelf brood bakken met nitraatarm water, zonder gerst of koemelkproducten.

pasta, hoeft niet glutenvrij	maïzena	aardappel BIO
bloem	quinoa	~ patat ofwel friet
spelt	rijst	rösti
haver	gerst / teff	
couscous	linzen	
rogge	zaden en pitten	
boekweit		

✗ Nitraatrijk

Gerst Er wordt veel nitraat gebruikt bij de bemesting van gerst. Het zit bijvoorbeeld in 'zwaar' brood, bier en whisky. Let ook op gerstemout (-extract) en gort (=gepelde gerst) op de ingrediëntenlijst.

Brood Gewoon brood bevat kraanwater, ook het verse glutenvrije brood.

Persoonlijke notities:

EIWITTEN

● Nitraatarm

Ei

Plantaardige Eiwitten noten, granen (geen gerst), pitten en zaden, paddenstoelen, 🖐️~tofu (zit water in), {linzen, bruine-, witte-, en kidneybonen, kikker erwtten} uit de diepvries (uit blik: let op water)

Tip: rooster gebroken noten kort in de pan en doe er aan het einde zout en een drupje olijfolie bij. Het is een heerlijke topping voor bijvoorbeeld overnight-oats en salade.

🖐️ **Vleesvervangers** producten van Beyond Beef gaan goed. Eventueel zelf te maken.

Kaas van schaa, buffel en geit

- Feta
- Manchego
- Pecorino
- Harde geitenkaas
- Harde Nederlandse schapenkaas (lijkt op kaas van de koe)
- 'Haloemie, de Vreugdehoeve' bij de Ekoplaza (in reguliere Haloumi zit koemelk)
- 🖐️~ Buffel mozzarella (in stukken snijden en nitraatrijk vocht eruit persen)

Onbewerkt vlees

✗ Nitraatrijk

Plantaardige melk en yoghurt (is een onoverzichtelijke jungle van producten)

Altijd nitraatrijk: Rijstmelk/ amandelmelk/ kokosdrink/ kokosyoghurt/ kokosroom zoals AH kokos keuken 200ml, Alpro... alle melkvervangers worden gemaakt met nitraatrijk water.

Uitzondering: sommige 'Rude Health' dranken. Zie pagina -3-.

Verwerkt vlees salami, worst, ham, en alle andere vleeswaren.

Zit nitraat ofwel pekelsout in, dit wordt toegevoegd voor de langere houdbaarheid en rode kleur.

Uitzondering: Parmaham (check de ingrediënten: er mag alléén zout in zitten) en *uitdrukkelijk* nitriet-/nitraatvrije vleeswaren: dit is op de verpakking aangegeven.

🖐️ **Vis** De kwaliteit van de vis is afhankelijk van de kwaliteit van het water waarin ze zwemmen.

🖐️ 🖐️ **Schapen- en geitenmelk/ yoghurt** veroorzaken talrijke missers, er zijn enkele goede ervaringen. Het nitraatgehalte van het product is afhankelijk van het seizoen en hoe nitraatrijk het voer, bijvoeren en het (grond-) water is en of ze jong weidegras krijgen. Er is geen peil op te trekken.

'Vliek' geitenyoghurt lijkt minder klachten te veroorzaken dan andere merken. 'Betsie' en 'den Eelder' resulteren vaak in een misser. Eet yoghurt altijd met mate.

✗ Koemelk GÉÉN, veroorzaakt *altijd* een reactie.

Veel voedingsmiddelen bevatten koemelk. Sinds de invoering van de Europese richtlijnen voor het vermelden van de veertien meest voorkomende allergenen is het verplicht MELK te vermelden op de verpakking. Kijk bij de ingrediënten en allergeneninformatie.

Als chronisch vermoeide ofwel NINOD patiënt heb je geen koemelkallergie maar reageer je op de nitraat die in koemelk zit. We gaan ervan uit dat de koemelk zeer nitraatrijk is door de bijvoeding die koeien krijgen om hun melkproductie te verhogen. De nitraat zit niet aan de eiwitten maar in het melk-serum. Ook kleine beetjes koemelk geven een heftige en langdurige opleving van symptomen.

“Kan bevatten: MELK” is wel oké.

Voedingsmiddelen die mogelijk koemelk bevatten

Aardappelpuree (instant)	Groenten á la crème	Pastagerechten, bijv. carbonara
Bak- en braadproducten	IJs (roomijs, Italiaans ijs, soms	of pesto
Beschoit	ook sorbetijs)	Pizza (met kaas)
Boter	Kaas	Pudding/ pap/ vla
Bouillon (-blokjes en -poeder)	Kant-en-klare maaltijden	Roux
Brood (-verbetermiddel),	Knakworsten	Saladedressing
zachte bolletjes	Koek	Sandwichspread
Cake	Koffiemelk en -poeder	Sauzen en soepen
Cappuccino, café latte, chai,	Krentenbollen	Snoep (babbelaars, toffees)
koffie verkeerd	Kroketten of bitterballen	Sultana
Chocolade/ bonbons	Kruidentmixen	Taart/banket
Crackers/ toast	Likeur (bijv. Bailey's)	Tzatziki
Deeg/ bakmixen	Margarine/ halvarine	Vleesvervangers (Valeo)
Desserts/ toetjes	Fritessaus	Vleeswaren/ bereide vleessoorten
Dranken (o.a. Taks, Rivella)	Paneermeel	(bijv. Spaanse ham, slinken)
Gebak	Pannenkoeken/poffertjes	Zoutjes en chips
Gepaneerde producten		Zuivelproducten

Bron: www.voedselallergie.nl/allergenen/melk

Persoonlijke notities:

S M A A K M A K E R S

🟢 Nitraatarm (incompleet)

Saus mosterd, ketchup, ketjap manis, sojasaus, ~ mayonaise (zit water in)

Tomatensaus en -puree Mutti producten gaan goed (in anderen zit vaak water, het is een jungle...)

Kokosmelk uit blik/pakje à 200ml/400ml om mee te koken, gaat goed (niet te verwarren met kokosmelk/drink om te drinken, zie pagina -6-). Goed getest zijn de merken: GoTan, fairtrade Original, AH bio kokosmelk.

Olie Olijfolie, kokosolie en 'Flower Farm Bakken zonder palmolie', zonnebloemolie en raapzaadolie.

Smeerboter 'Flower Farm smeren zonder palmolie' en andere vegane smeerboter.

Om te zoeten Agavesiroop, ahornsiroop (*uitzondering: La Place*), kokosbloesemsuiker, ruwe rietsuiker.

Kruiden Kokosrasp, bouillon, alle gedroogde kruiden mits zonder E-stoffen, currypasta, sambal oelek, Sriracha, azijn, edelgistvlokken, sojaboonpasta (miso paste)

Broodbeleg Pindakaas, jam, honing, stroop, vegan chocopasta, notenpasta

Snacks Trek repen, Bolletje goed bezig havermoutrepen, olijven, gedroogd fruit, noten, moerbeien, Bites we love, Corn Crake koekjes uit de Ekoplaza (zijn zonder geraffineerde suiker), Be-kind Notenreep dark chocolate zeezout

Chocola vegan, bijvoorbeeld: 'Hands off my chocolate' en AH Delicata 80%.

👉 **Gebak en vegan koekjes** Lotuskoekjes, suiker donuts (pas op voor melk in andere topping)

Chips, popcorn en nachos zonder E-stoffen en eventueel minder vet. Pas op voor MELK tussen de ingrediënten.

❌ Nitraatrijk

👉 **Tomatensaus** uit blik, tomatenpuree: zit vaak water in.

👉 **Bakpoeder** is geen nitraat maar pure E-stof (E450+E500).

Print ook 'Valkuilen' ter ondersteuning van dit dieet.

Het NINOD Dieet: Wat wel en wat niet

12 december 2023, versie 3.2

✉ ninodcomplex@proton.me

WWW.NINODCOMPLEX.COM

We behouden ons alle rechten voor.