

ALGEMEEN

- Nitraat (NO₃-) is geen Natrium (Na) = zout. *Uitzondering: Natriumnitraat.*
- Bij twijfel niet eten, play it safe.
- ... “een beetje nitraat gaat wel...” Het immuunsysteem reageert al op het kleinste beetje nitraat.
 hoe minder nitraat hoe beter het gaat 
- ... je huisgenoten koken per ongeluk met kraanwater (zij zijn niet gewend om met bronwater en zonder koemelk (houdende-) producten te koken).
tip: zet een knijper op de knop van de kraan of knoop er een servet omheen. Zet bronwater klaar.
- ... zomaar stoppen met een andere behandeling of dieet: dit dieet is niet bedoeld als vervanging. Wees voorzichtig met het invoeren van ingrediënten waar je lichaam niet aan gewend is.
- ... meerdere dingen tegelijk testen, dan weet je nog steeds niet wat klachten veroorzaakt.
tip: zorg dat je genoeg antioxidanten klaar hebt staan voor als het misgaat.
- ... in een gezelschap waar iedereen uit dezelfde soort glazen drinkt heb je snel het nitraatrijke drankje van een ander te pakken.
tip: markeer je glas en draag altijd een doosje cranberry pillen bij je, mocht je je moe gaan voelen van bv. stress of van een misser.
- **Een misser veroorzaakt een misser.** Nitraat kan soms munchies (voortdurende trek om te snoepen) en naderhand ontweningsverschijnselen veroorzaken; daarmee word je onvoorzichtig met de hoeveelheid en het soort eten/drinken dat je binnen krijgt. Dit trekt weer weg.

ANTIOXIDANTEN: HET ‘MEDICIJN’

- Gebrek aan antioxidanten; we hebben véél meer nodig dan bij een normaal, gezond dieet geadviseerd wordt. Het grotere deel van het dieet bestaat uit fruit en groente.
- ... alle antioxidanten bij het ontbijt innemen; verdeel je supplementen over de dag.
tip: link aan elke maaltijd een supplement (bijvoorbeeld 1g vitamine C) en neem ook een antioxidant voor de nacht.
- ... ochtendshotjes overslaan, elke dag 30 min voor het ontbijt. Door het wegvangen van de vrije radicalen die in de nacht zijn opgebouwd krijgt je immuunsysteem ‘s ochtends een moment van rust.
tip: regel flesjes of kleine jampotjes van ongeveer 100ml. Bereid shotjes elke 7-14 dagen, in de koelkast blijven ze lang goed.
- ... te weinig of niet eten: dan krijg je te weinig antioxidanten binnen om lichaamseigen nitraten op te vangen. Verzorg je lichaam goed.

VRIJE RADICALEN

- ... geen rekening houden met vrije radicalen. Ze worden veroorzaakt door: stress, alcohol en roken, geraffineerde suiker, vetig en aangebrand eten, processed food. Ontstekingen zoals griep en corona en overmatig veel Uv-straling ofwel bakken in de zon.

Vrije radicalen kapen NO en vormen daarmee samen een tweede bron van nitraat; het lichaamseigen nitraat, waarop het afweersysteem ook reageert.

NITRAATOXIDE (NO)

- ... te weinig aandacht geven aan de actieve opbouw van je NO.
- Het steeds actieve immuunsysteem blijft NO vrijzetten en vervolgens (in de vorm van lichaamseigen nitraat) afvoeren, hierdoor ontstaat **een NO tekort**. De symptomen van een NO tekort komen overeen met die van post covid en andere vormen van chronische vermoeidheid.
tip: zo vul je de NO aan: wandelen en andere lichaamsbeweging (eNOS₃), van tuinieren tot stretchen, zwemmen of schoonmaken. Zonlicht, lachen en plezier (nNOS₁). Kijk films en luister muziek waar je je blij van voelt. Met een kruik en een deken om je heen op het balkon, in de tuin of binnen bij het open raam, net als in een sanatorium. Frisse lucht, zonlicht...
- ... het belang onderschatten van goede kwaliteit Ginseng(!) en omega-3 supplementen.
- ... te snel te veel doen als je je beter gaat voelen. Pacen blijft belangrijk.

WATER

- ... per ongeluk een slok kraanwater binnenkrijgen bij het zwemmen, douchen of tandenpoetsen.
tip: mond spoelen met nitraatarm water. Zet een fles mineraalwater in de badkamer.
- ... geen 'nee' durven zeggen tegen het kopje thee van de buurvrouw.
tip: je bent niet iedereen een verklaring schuldig, het wordt steeds makkelijker om nee te zeggen. Draag altijd eigen thee of water bij je.
- ... spa blauw heeft een NO₃- waarde van 1.5mg/liter. In geval van nood kan je daar wel een halve liter van drinken. Idealiter drink je water van 0.5mg tot max. 1 mg NO₃-/liter.
- ... koken met kraanwater. Nitraatarm kookt men *altijd* met bronwater. Wees spaarzaam. Groente en fruit wassen met kraanwater en goed afdruppen.
tip: Overweeg een omgekeerde osmose(!) waterfilter voor je familieleden en als back-up bij een eventueel tekort aan bronwater.
Voor ondersteuning bij het nitraatarme dieet zijn de waterfilters nog niet genoeg getest.
- ... te weinig drinken
- ... vlees wordt soms met water opgespoten, helaas... check de ingrediëntenlijst.

MEDICATIE

- ... in veel medicamenten wordt nitraat ingezet als vaatverwijder om onder meer een hoge bloeddruk te behandelen. Ook de werking van bijvoorbeeld Viagra is op nitraat gebaseerd. Overleg met je arts of je op nitraat gebaseerde medicatie voorgeschreven krijgt.

EIWITTEN.

- ... lactosevrij is niet hetzelfde als koemelkvrij. Volg de instructies van een koemelkallergie.
- ... een klein klontje boter van koemelk veroorzaakt al klachten (gaat vaak mis bij huisgenoten die koken).
- ... inname van te weinig of te veel eiwitten. Contacteer hierover een diëtiste of je huisarts.
- ... te weinig drinken bij een eiwitpreparaat veroorzaakt symptomen. Lees de bijsluiters.
- ... in sommige producten zit koemelk zonder dat je het verwacht. Lees steeds weer de lijst van ingrediënten.
tip: vegaan is altijd koemelkvrij.
- ... rijstmelk/amandelmelk/kokosdrink/soja-kookroom ed. is weliswaar koemelkvrij maar wordt in de regel aangelengd met natriumrijk water.
tip: maak je eigen melkvervanger met bronwater.

Persoonlijke notities:

Valkuilen' is een onderdeel van het NINOD Dieet.

Het volgen van het nitraatarme NINOD dieet is op eigen risico, wij kunnen niet aansprakelijk gesteld worden. Raadpleeg bij twijfel een arts of diëtiste.

Het NINOD Dieet: Valkuilen

20 februari 2024, versie 3.2

✉ ninodcomplex@proton.me

WWW.NINODCOMPLEX.COM

We behouden ons alle rechten voor.