

Viva Donna

Voedingsadvies voor Anti-aging van Binnenuit

Veroudering is een natuurlijk proces, maar hoe we ouder worden, kunnen we voor een groot deel zelf beïnvloeden. Naast factoren als huidverzorging, genetica, zonbescherming en leefstijl, speelt voeding een absoluut cruciale rol. Wat je eet, voedt elke cel in je lichaam, inclusief je huid, haar en nagels, en beïnvloedt hoe je je voelt en eruitziet.

Het doel van een anti-aging voedingspatroon is het bestrijden van oxidatieve stress, het verminderen van ontstekingen, het ondersteunen van celvernieuwing en het behouden van een gezonde collageen- en elastineproductie. Kortom: je lichaam helpen om zo vitaal en stralend mogelijk te blijven.

Hier zijn mijn voedingsadviezen om veroudering van binnenuit tegen te gaan

Eet een Regenboog aan Antioxidanten

Waarom: Antioxidanten zijn je beste vrienden in de strijd tegen vrije radicalen. Dit zijn schadelijke moleculen die celbeschadiging veroorzaken en het verouderingsproces versnellen (oxidatieve stress). Denk aan rimpels, fijne lijntjes en een doffe huid.

Tip: Eet dagelijks een breed scala aan kleurrijke groenten en fruit. Denk aan:

- **Vitamine C:** Paprika's, citrusvruchten, kiwi's, bessen, broccoli. Cruciaal voor collageensynthese.
- **Vitamine E:** Noten, zaden, avocado, olijfolie. Beschermst celmembranen.
- **Bètacaroteen (Vitamine A):** Wortels, zoete aardappel, pompoen, spinazie, boerenkool. Belangrijk voor celvernieuwing en huidherstel.
- **Lycopen:** Tomaten (vooral gekookt), watermeloen, roze grapefruit. Beschermst tegen UV-schade.
- **Polyfenolen:** Groene thee, bessen, donkere chocolade (met mate), druiven. Zeer krachtige antioxidanten.

Kies voor Ontstekingsremmende Vetzuren (Omega-3)

Waarom: Chronische, laaggradige ontstekingen in het lichaam zijn een belangrijke factor bij veroudering en de ontwikkeling van ouderdomsziekten. Omega-3 vetzuren helpen deze ontstekingen te temperen. Ze dragen ook bij aan een soepele, gehydrateerde huid.

Tip: Eet minstens twee keer per week vette vis zoals zalm, makreel, haring of sardines. Plantaardige bronnen zijn lijnzaad, chiazaad, walnoten en hennepzaad. Een hoogwaardig supplement kan een uitstekende aanvulling zijn om een optimale inname te garanderen.

Viva Donna

Zorg voor Voldoende Hoogwaardige Eiwitten

Waarom: Eiwitten zijn de bouwstenen van je lichaam, inclusief collageen en elastine, de eiwitten die je huid stevig en elastisch houden. Voldoende eiwitinname is essentieel voor celvernieuwing en reparatie.

Tip: Kies voor magere eiwitbronnen zoals vis, gevogelte, eieren, peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten), tofu, noten en zaden. Verdeel je eiwitinname over de dag.

Beperk Geraffineerde Suikers en Bewerkte Voeding

Waarom: Overmatige consumptie van suiker kan leiden tot glycatie, een proces waarbij suikermoleculen zich binden aan eiwitten (zoals collageen), waardoor ze stug en beschadigd raken. Dit leidt tot rimpels en verlies van elasticiteit. Bewerkt voedsel bevat vaak veel ongezonde vetten en additieven die ontstekingen kunnen aanwakkeren.

Tip: Verminder de inname van toegevoegde suikers, frisdrank, snoep, gebak, witbrood en fastfood. Kies voor hele, onbewerkte voedingsmiddelen.

Hydrateer van Binnenuit

Waarom: Water is essentieel voor elke lichaamsfunctie, inclusief het hydrateren van de huidcellen. Een goed gehydrateerde huid ziet er voller en gladder uit en fijne lijntjes zijn minder zichtbaar.

Tip: Drink dagelijks minimaal 1,5 tot 2 liter water. Drink kruidenthee. Vermijdt koffie en alcohol.

Ondersteun je Darmgezondheid

Waarom: Een gezonde darmflora is de basis van een sterk immuunsysteem en vermindert systemische ontstekingen. Er is namelijk een directe link tussen darmgezondheid en huidgezondheid.

Tip: Voeg gefermenteerde voedingsmiddelen toe zoals yoghurt, kefir of zuurkool. Eet voldoende vezels (prebiotica) uit groenten, fruit en volkoren granen om je goede darmbacteriën te voeden.

Denk aan Specifieke Microvoedingsstoffen

- Vitamine D: Belangrijk voor celgroei, immuunsysteem en werkt ontstekingsremmend. Zonlicht is de beste bron, maar een [supplement Vitamine D3/K2](#) kan vooral in de donkere maanden essentieel zijn.
- Zink: Cruciaal voor celvernieuwing en wondgenezing. Vind je in pompoenpitten, linzen, noten.
- Selenium: Krachtige antioxidant, werkt samen met vitamine E. Je vindt dit o.a. in paranoten.

Viva Donna

Een Slimme Aanvulling

Voor een echt effectieve huidverbetering van binnenuit, kies je voor het collageen supplement van [Eclat](#). Eclat's collageenformule bevat **6.000 mg hoogwaardige gehydrolyseerd collageen**, afkomstig van **Peptan® collageenpeptiden**, een gepatenteerde vorm met een hoge biologische beschikbaarheid. Uit onderzoek blijkt dat meer dan **90% van de collageenpeptiden** binnen **1 uur na inname** als kleine peptiden in het bloed worden opgenomen.

Daarnaast bevat de formule **120 mg hyaluronzuur**, een lichaamseigen stof die van nature voorkomt in verschillende weefsels, waaronder de huid. Het staat bekend om zijn unieke eigenschap om water aan te trekken en vast te houden.

Verder bevat deze formule een **uitgebalanceerde mix van 16 zorgvuldig geselecteerde vitamines en mineralen**.

Een persoonlijke noot

Veroudering is geen strijd die je moet winnen, maar een proces dat je met liefde kunt omarmen.

Voeding is een krachtig hulpmiddel om je lichaam te voeden, te beschermen en te ondersteunen, zodat je je niet alleen goed voelt, maar er ook stralend uitziet.

Als je daarbij je huid dagelijks goed verzorgt, dan maak je een grote stap in het mooi ouder worden.

[\(Hoe je dat doet lees je in deze blog\)](#)

Wees lief voor jezelf, geniet van je maaltijden en vier elke stap op weg naar een gezonder en vitaler jij!

Stralende Groetjes Sandra van Viva Donna