

Sirtfood dieet: afvallen met gifstoffen



Het Sirtfood dieet wint aan terrein: wie wil er niet rode wijn en koffie drinken, chocola eten en toch afvallen? Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn. En even kort door de bocht gezegd, is dat het ook. Toch volgen steeds meer mensen het Sirtfood dieet. En bevat het, ondanks dat het een 'zoveelste' dieet is, voedingsmiddelen die rijk zijn aan weerstand verhogende stoffen.

Sirtfood bevatten hoge gehalten aan sirtuïnes. Deze stoffen behoren tot een groep eiwitten die de stofwisseling beïnvloeden, spieren sterker maken, vetverbranding stimuleren en lichaamscellen beschermen tegen ontstekingen. Op zich heel mooi, aangezien ontstekingen aan de basis liggen van ziekten zoals kanker, hart- en vaatandoeningen, diabetes, reumatoïde artritis en darmontstekingen.

Hormese-principe

Sirtuïnes worden geactiveerd bij vasten. Vasten kan de levensduur verlengen en beschermen tegen verouderingsziekten. Via voeding kun je ook sirtuïnes binnen krijgen. Sirtfood zijn licht giftig en werken volgens het hormese-principe: 'What doesn't kill you, makes you stronger'. Geringe hoeveelheden van schadelijke prikkels kunnen een gunstig effect hebben doordat ze de lichamelijke verdediging op gang brengen. Reparatieprocessen worden gestart, voorbereidingen op eventuele toekomstige beschadigingen worden getroffen en de fitheid verbetert, waardoor je energieke, gezonder en slanker wordt.

Kanttekeningen bij chocolade, rode wijn en koffie

Appels, blauwe bessen, walnoten, peterselie, citrusvruchten, cacao, groene thee, soja, Spaanse peper, boerenkool, olijfolie, kurkuma, rode ui, chocolade, rode wijn en koffie zijn sirtuïnerijke voedingsmiddelen.

Afvallen en toch chocolade eten en rode wijn en koffie drinken?
Een geweldige belofte, maar er

zijn wat kanttekeningen: de chocola dient puur te zijn (minstens 75% cacao). Bepaalde stoffen zoals piceatannol en resveratrol in rode wijn zijn gezond, maar de alcohol natuurlijk niet. En koffie drink je het 'gezondst' zonder suiker en melk.

Sirtfood kunnen juist ontstekingen aanzetten

Dit klinkt allemaal heel mooi, maar er wordt bij het Sirtfood dieet geen rekening gehouden met een uitgeput of overbelast (immuun)systeem dat reageert op bijvoorbeeld biogene aminen. Sirtfood zijn namelijk zeer rijk aan deze stoffen. Op een darmmilieu wat uit balans is en laaggradige ontstekingen heeft, kan dit heftige histamine reacties geven. Hierdoor worden klachten uitgelokt zoals juist het verergeren van ontstekingen, hooikoortsklachten, allergische reacties en eczeem/psoriasis.

Daarom is het handiger om eerst een uitgebreid ontlasting onderzoek te doen om het darmmilieu in kaart te brengen. En aanvullend bloedonderzoek, zodat je kunt ontdekken of de methylering (één van de zes leverfabrieken waarin 'afval' wordt verwerkt) de histamine voldoende kan afbreken. Dit kun je het beste doen onder begeleiding van een deskundige.

Ellen Pijper
Combivitaal.nl



Sirtfood zijn licht giftig en werken volgens het hormese-principe: 'What doesn't kill you, makes you stronger'.