

Pioppi dieet tegen laaggradige ontstekingen

Westerse voeding geeft laaggradige ontstekingen in het lichaam, die aan de basis liggen van vele ziekten. Mediterrane voeding kan een oplossing bieden om deze ontstekingen te dempen. Deze voeding staat deels beschreven in de bestseller 'Het Pioppi dieet', geschreven door cardioloog dr. Aseem Malhotra en documentairemaker Donal O'Neill.



Auto-immuunziekten, hart- en vaatziekten, (pseudo) allergiën, chronische pijn, fibromyalgie, depressie en zelfs kanker worden vaak aangewakkerd door laaggradige ontstekingen. Een Westers eet- en leefpatroon met bewerkte voeding die rijk is aan snelle koolhydraten, geraffineerde suikers, fructose, ongunstige (trans)vetten, zuivel en vlees en daarbij veel stress, eenzaamheid en (lichamelijke/geestelijke) uitputting, bevordert laaggradige ontstekingen.

Ziekte door laaggradige ontstekingen in plaats van verhoogd cholesterol

Al meer dan een halve eeuw verkondigen officiële instanties zoals de Hartstichting, Gezondheidsraad en het Voedingscentrum dat een hoog cholesterolgehalte een groot risico factor is bij hart- en vaatziekten. Onderzoek toont echter aan dat chronische ziekten, waaronder hart- en vaatziekten, ontstaan door laaggradige ontstekingen en niet zozeer door een hoog cholesterolgehalte. Mediterrane voeding, met het Pioppi dieet als afgeleide hiervan, dempt laaggradige ontstekingen.

Gezonde voeding met het Pioppi dieet

Het Zuid Italiaanse Pioppi dieet is een koolhydraatbeperkte versie van het traditioneel Mediterrane dieet en past binnen de low carb high fat diëten. Het dieet bestaat uit verse vezelrijke groenten en vruchten, vette vis, schaal- en schelpdieren, eieren, ongezoeten noten, zaden, extra vierge olijfolie, kokosolie, pure chocolade, volle gefermenteerde zuivel, kruiden en specerijen. Onbewerkt rood vlees wordt beperkt aangeraden en

bij voorkeur van grasgevoerde dieren. Qua drinken staat er water, thee, koffie en één glas rode wijn per dag op het menu.

Koolhydraatrijke producten met een hoge glykemische index, zonnebloem-/soja/maïs olie, bewerkte yoghurt- en kwarkproducten, sauzen uit potjes en pakjes, light-producten, gedroogde vruchten en exotisch fruit worden afgeraden. Peulvruchten worden niet nadrukkelijk in het Pioppi dieet genoemd, maar komen wel voor in diverse recepten. Het Pioppi dieet biedt naast gezonde voedingsadviezen ook lifestyle adviezen en benoemt het belang van voldoende beweging, sociale contacten, slaap, ontspanning en vasten.

Het Pioppi dieet; goede basis, maar geen dieet op maat

Op zich zal de 'gemiddelde Westerling' er goed aan doen om het Pioppi dieet te volgen, omdat het in de basis gezonder is dan een Westers eetpatroon. Maar omdat het een algemeen dieet is, zal niet iedereen hier baat bij hebben. Om eventuele klachten te voorkomen, is het belangrijk om eerst een inventarisatie te maken van je gezondheid voordat je aan zo'n dieet begint. Een natuurdietist kijkt verder en helpt jou om verantwoord gezond te worden en te blijven met adviezen op maat.

Ellen Geestman
Combivitaal.nl

Het Pioppi dieet biedt naast gezonde voedingsadviezen ook lifestyle adviezen en benoemt het belang van voldoende beweging, sociale contacten, slaap, ontspanning en vasten.

Bron: Tsoupras A, Lordan R, Zabetakis I. Inflammation, not Cholesterol, Is a Cause of Chronic Disease. *Nutrients*. 2018 May 12;10(5)