

# Surrogaat voeding

Besef dat je je lichaam grotendeels zelf maakt uit de grondstoffen die je dagelijks aanlevert; je bent zoezegd wat je eet. Als jij je lichaam slechte grondstoffen geeft dan functioneren de verschillende organen in je lichaam minder goed. Geef je jouw organen niet de juiste stoffen (door je voeding) dan sturen die organen je signalen om duidelijk te maken dat je lichaam



echt ziek wordt van jouw [levensstijl](#). Meestal begint dat met wat moeheid, futloosheid en hoofdpijn. Daarna komen andere signalen zoals een opgeblazen gevoel, vermoeidheid, pijn, oprispingen, infecties, hoge bloeddruk, een doffe huid, broze nagels, winderigheid, maagzuur, obstipatie of diarree en misselijkheid.

## Wat is surrogaat voeding?

Surrogaat voeding is altijd gemaakt door mensen en komt niet voor in de natuur! Hoe meer een product afwijkt van de natuur, hoe meer moeite het je lichaam kost om het te verteren, af te breken en uit te scheiden. Bovendien ontbreken in surrogaat voeding essentiële voedingsstoffen. En wanneer je lichaam de gezonde benodigdheden mist die het nodig heeft, heb je minder energie en heb je een grotere kans op ziek worden.

Voorbeelden van surrogaat voeding zijn lightproducten, fastfood, witbrood, snack a jacks, vla, chips, koekjes, snoep en frisdrank.

Deze producten worden in de fabriek eerst gestript van hun natuurlijke voedingswaarde en vervolgens aangevuld met allerlei hulpstoffen. Suiker, zout en vet worden veel gebruikt als hulpstof. Daarnaast worden als hulpstof gebruikt: geur-, kleur- en smaakstoffen, stabilisatoren, emulgatoren, rijs- en antiklonter middelen en conserveringsmiddelen. Je lichaam ziet deze hulpstoffen als 'gif' en heeft er een behoorlijke klus aan om dit 'gif' te elimineren. Hierdoor blijft er minder energie over om te leven. Daarom wordt je dus ook zo moe van surrogaat voeding.

## **Wat doet surrogaat voeding in ons lichaam?**

Ons lichaam heeft voortdurend voedingsstoffen nodig, of we die nu eten of niet. Als we surrogaat voeding eten, krijgen we veel hulpstoffen en weinig voedingsstoffen binnen. Als we veel hulpstoffen eten, richt het lichaam zich in eerste instantie op het elimineren van deze stoffen. Tegelijkertijd krijgen we weinig stoffen binnen die ons lichaam kan gebruiken voor bouw- en herstelwerkzaamheden (voedingsstoffen). Deze voedingsstoffen haalt ons lichaam dan elders uit het lichaam. Calcium wordt dan bijvoorbeeld uit je botten gehaald (in plaats van uit je eten). Omdat surrogaat eten weinig voedingsstoffen bevat, wordt het ook wel 'lege producten' genoemd. Als je veel lege producten eet, krijg je op termijn klachten omdat je lichaam tekort komt.



**Wil je meer weten over surrogaat voeding en overgewicht, wat er in surrogaatvoeding zit, welke soorten surrogaat voeding je kunt onderscheiden en voor jezelf bekijken welk producten jij absoluut niet uit je eetpatroon wilt schrappen?**

[Lees het hele werkblad en doe er je voordeel mee! Mail me en ik stuur het je toe.](#)