# Chronische pijn verlichten met de juiste voeding[1]



**Er is een relatie tussen het eten van suiker en chronische pijn.**






**Eet zo min mogelijk bewerkte producten.**



**Kies bij voorkeur ongezoete producten of producten die 100% natuurlijk zijn**, zonder E-nummers.



**Eet liever geen bewerkt vlees en bewerkte producten zoals paté of salami**, die bevatten suikers.





**Vervang bewerkte dranken zoals frisdrank door water of (kruiden)thee.**



**Kies volkoren producten.** Eet liever geen geraffineerde granen zoals witte pasta of rijst.



**Probeer ongeveer 2 liter water per dag te drinken.** Voorkom uitdroging, want dit wordt gelinkt aan chronische pijn.

# Hoe je met eten je lichaam kan helpen



**Eet veel groenten, fruit, noten, peulvruchten en volkoren of volle granen.** Deze werken ontstekingsremmend en zijn goed voor gezonde darmen.



**Je komt makkelijk aan 250 gram groente, als je er bij elke maaltijd de helft van je bord mee vult.** Neem een stuk fruit als gezond tussendoortje of als dessert.



**Ook diepvriesgroenten en -fruit hebben goede voedingswaarden.**



**Vervang verzadigde voor onverzadigde vetten en kies voor vétte vis.** Deze bevatten veel omega 3-vetzuren, die helpen om ontstekingen te verminderen.



**Als vet zacht of vloeibaar is bij kamertemperatuur, bevat het vaak veel onverzadigd vetten en is het een betere keuze.** Dus liever olijfolie of zonnebloemolie dan kokosvet of roomboter.



**Eet liever een paar keer per week zeevruchten of gevogelte**, en af en toe rood vlees.

1) Ömer E. et al. Nutritional Neuroscience, 2022; 25(10):2195-2217

Deze adviezen zijn opgesteld door Arturo Quiroz Marnef. Hij is als onderzoeker verbonden aan VU Brussel en Pain in Motion en onderzoekt verbanden tussen voeding en chronische pijn.



M-N/A-NL05-23-0007 - juli 2025