



COLLAGEENKOOKBOEK

WAT ZIE JIJ ER LEKKER UIT!

Een mooiere huid van binnenuit



Alles over collageen,
voeding en meer dan
50 recepten die je niet
mag missen!

Astrid Koole

INLEIDING



De meeste mensen willen graag oud worden, maar niet veel mensen willen ook *zichtbaar* oud worden. Man of vrouw, jong of oud: op iedere leeftijd merk je dat je huid verandert. Je ziet de eerste, kleine lachrimpeltjes verschijnen, een tijdje later worden ze dieper en vallen ineens ook de pigmentvlekjes en een fronsrimpel op. En ook al voel je je nog zo jong, als jouw huid je werkelijke leeftijd begint te verraden, is dat vaak aanleiding voor een zoektocht naar methodes om je jeugdige uitstraling terug te krijgen.

Soms willen anderen je overtuigen dat schoonheid van binnen zit. Dat je moet accepteren dat je ouder wordt. Dat die ene rimpel niet in verhouding staat tot jouw spontane lach. Dat jouw behulpzame karakter veel belangrijker is dan een gladde huid.

Als huidspecialist, maar ook als vrouw van eind 40 herken ik dat maar al te goed. Ik heb acht jaar geleden een lange periode van stress overwonnen, waarin mijn altijd zo mooie en strakke huid snel begon te veranderen. Toen mensen ineens spontaan tegen mij zeiden: "Ach joh, je bent zo'n leuke meid, wat kunnen jou die rimpels en verslapte kaaklijn nou schelen", wist ik dat het tijd was om in actie te komen.

Zo begon mijn zoektocht naar hoe ik mijn uiterlijk in harmonie kon brengen met mijn innerlijk. Want naast de huidverzorgingsroutine die ik al jarenlang trouw volgde – altijd goed reinigen, huidverbeterende crèmes gebruiken, gezichtsbehandelingen – was er meer nodig dan dat: de juiste voeding en een gezonde leefstijl.

Hoe meer ik erover ging lezen en des te vaker ik met bepaalde voeding experimenteerde, hoe meer dat ene woord naar voren kwam: *collageen*. Collageen is de belangrijkste structurele component van de huid. Het zorgt voor stevigheid en houdt rimpels zo lang mogelijk buiten de deur. Tenminste, als je goed voor je collageen zorgt. Daarom ben ik me vooral gaan richten op voeding die deze belangrijke component van de huid kan stimuleren.

En met succes!

En nee, ik ben niet ineens tien jaar jonger en mijn rimpels zijn niet allemaal verdwenen. Ze zijn wel minder diep! Mijn huid is steviger, heeft een gezonde glans en ik word regelmatig jonger geschat dan mijn werkelijke leeftijd (hoera!). Daarnaast voel ik me ook nog eens fitter dan ooit. Mijn man zegt vaak tegen me: “Wat zie je er lekker uit!”. Een compliment dat verder strekt dan mijn uiterlijk en uiteindelijk in de titel van dit boek terecht kwam. Ik deel in dit boek graag mijn ontdekkingen over gezonde voeding met jou.

Je kunt door bepaalde voedingsstoffen aan je dagelijkse eetpatroon toe te voegen:

- jouw collageen een boost geven
- de gevolgen van (huid)veroudering vertragen
- je fit voelen
- de kwaliteit van je slaap verbeteren
- je eetlust tevreden stellen

Ik leg je in dit boek uit hoe je dit het beste kunt aanpakken. Zonder dat je het roer radicaal om hoeft te gooien naar een compleet andere leefstijl. Ik laat je zien hoe makkelijk het is om steeds een beetje gezonder te gaan eten. Stap voor stap, bijna zonder dat je het merkt, en dus zonder dat het je moeite kost, eet je jezelf mooier!

De informatie die ik heb verzameld uit wetenschappelijke onderzoeken en mijn jarenlange praktijkervaring op het gebied van huidverbetering en gezondheid, heb ik gecombineerd in dit boek. Dat geldt ook voor de recepten, achterin dit boek, die ik op basis daarvan heb samengesteld. Ik vind het belangrijk om informatie te bieden die onderbouwd is, zodat je een weloverwogen keuze kunt maken voor ingrediënten en producten die ook daadwerkelijk bijdragen aan jouw mooie huid en meest vitale zelf.

Lekker, goed en gezond eten en een spiegel die ook tegen jou zegt: wat zie jij er lekker uit! Dat is mijn drijfveer geweest.

Beauty to you!

Astrid

VOOR JE GAAT KOKEN

Een gezonde leefstijl en gezonde voeding dragen bij aan een fit lijf en een stralende huid. Echter – ik vertel je niets nieuws – je gewoontes veranderen en ervoor kiezen om anders te gaan eten is niet makkelijk. De meeste methodes en boeken over gezondheid leggen je allerlei restricties op. Er mag vaak heel veel niét. Dat levert meestal meer frustratie dan motivatie op! Daarom heb ik gekozen voor een ándere aanpak, eentje die het echt voor iedereen mogelijk maakt om gezond(er) te gaan eten.

Dit boek bestaat uit drie delen, waardoor niet alleen de recepten centraal staan, maar er juist ook aandacht is voor informatie over de diverse voedingsmiddelen en ingrediënten, en de uitwerking daarvan op de huid en het lichaam. Voor je ligt dus zowel een kookboek als een informatief naslagwerk. Kies zelf waar je mee wilt beginnen!

In deel 1 lees je over de huid, over de belangrijkste factoren van huidveroudering en over wat collageen precies is. Ik vertel je over de verschillende **ingrediënten in onze dagelijkse voeding die het collageen in de huid stimuleren**, maar ook die het collageen juist afbreken.

Deel 2 richt zich op de effecten van voedingsmiddelen op het lichaam en de huid. Ik ga in op wat stress met je collageen doet, en op de rol die onze darmen spelen met betrekking tot (huid)gezondheid. Ik geef je informatie over de ingrediënten waarmee je alvast kunt experimenteren om je eetpatroon gezonder te maken. **Ook vertel ik je het best bewaarde geheim van voeding, zodat je zelfs de bouwstenen van je DNA positief kunt beïnvloeden.**

In **deel 3** vind je inspirerende en makkelijk te bereiden recepten. Je hoeft echt niet uren in de keuken te staan om een mooiere huid te krijgen! Vrijwel alle ingrediënten voor de recepten zijn one-stop te koop: je hoeft er slechts de supermarkt voor in.

De **ontbijtrecepten** zijn afgestemd op 1 persoon, en de **maaltijdrecepten** op 2 personen, zodat je de hoeveelheid makkelijk kunt aanpassen naar jouw gezinssamenstelling. Voor de **specials** heb ik samengewerkt met **chefkoks uit gerenommeerde restaurants**. Met deze specials kun je je vrienden verrassen,

ze zijn daarom afgestemd op 4 personen. Natuurlijk kun je de ingrediënten ook halveren voor een diner voor twee.

En dan komt toch de vraag: hou ik dat wel vol, die gezonde recepten maken? Gezonder gaan eten betekent toch gedoe? Geen gemakspizza meer, uren in de supermarkt dwalen en nieuwe dingen leren eten... of niet? Valt het misschien wel mee? Het antwoord is volmondig ja! Het is zelfs tamelijk eenvoudig en zeker haalbaar om je eetpatroon aan te passen en de gevolgen van (huid)veroudering aan te pakken. Dat kan door heel simpel bepaalde ingrediënten aan je bestaande voedingspatroon toe te voegen. ***Want er is een verschil tussen veranderen en verbeteren!***

DE SLEUTEL TOT SUCCES: VERANDER NIET ALLES IN ÉÉN KEER, MAAR VOEG TOE, EN VERBETER!

Gooi dus niet alles in één keer volledig om, maar voeg steeds iets gezonds toe. Zo eenvoudig is het! Dit sluit aan bij wat veel psychologen zeggen over het willen veranderen en ons brein, dat technisch gezien juist gebouwd is om weerstand tegen verandering te hebben.

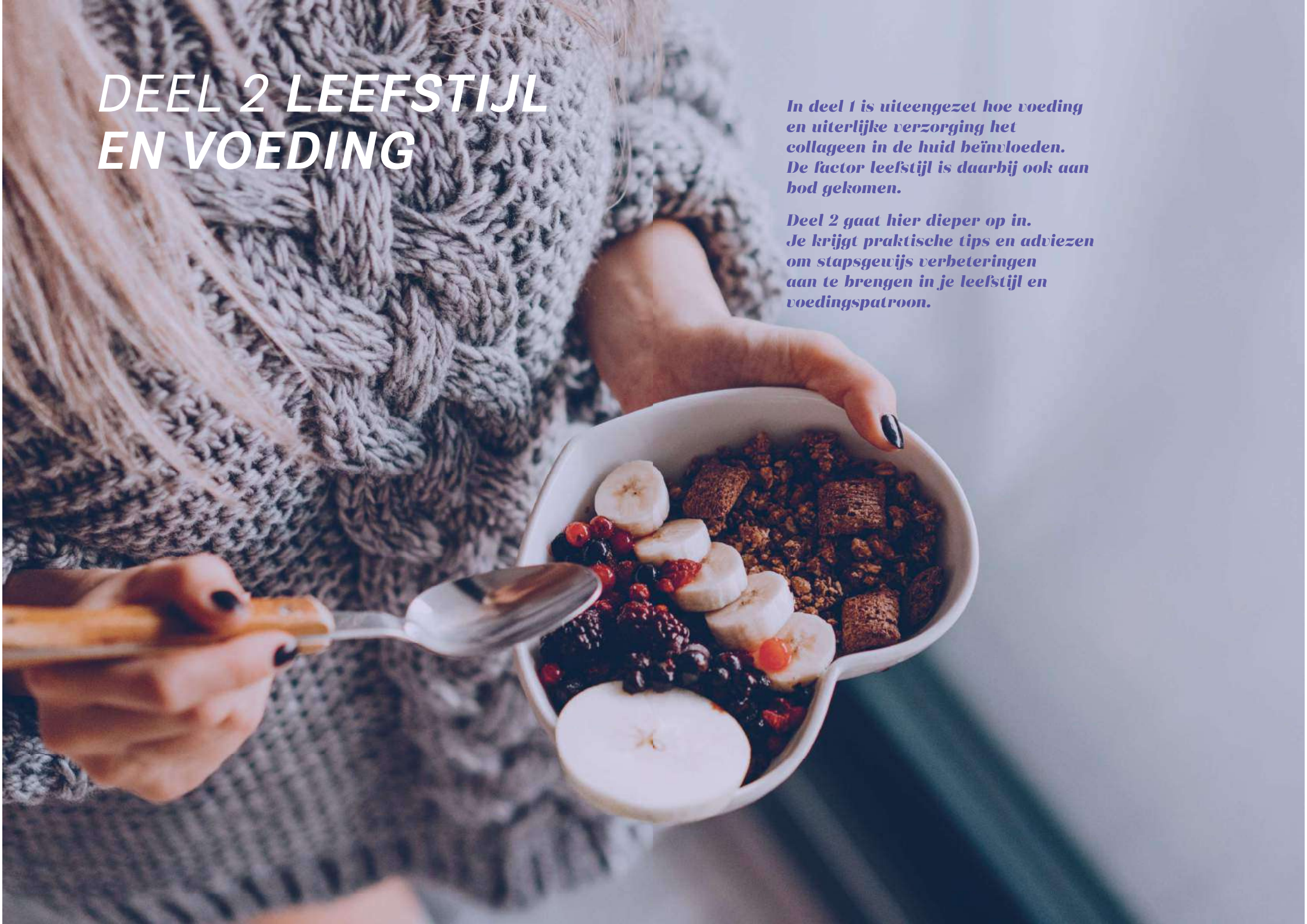
Onze hersenen zijn geëvolueerd om onze gedragingen zoveel mogelijk te automatiseren, zodat we daar verder niet over hoeven na te denken. Dat vergroot de overlevingskans. Het idee dat ons verstand, onze 'wil' het voor het zeggen heeft, is een misverstand. Pas als onze oerhersenen echt de noodzaak voelen om te veranderen – bijvoorbeeld vanwege een levensbedreigende situatie – zijn we geneigd daadwerkelijk te veranderen. Omdat we gelukkig niet zo vaak in gevaar zijn, moeten we ons gemakzuchtige brein een handje helpen als we slechte gewoonten willen aanpakken en er nieuwe, betere gewoonten voor in de plaats willen.



DEEL 2 LEEFSTIJL EN VOEDING

In deel 1 is uiteengezet hoe voeding en uiterlijke verzorging het collageen in de huid beïnvloeden. De factor leefstijl is daarbij ook aan bod gekomen.

Deel 2 gaat hier dieper op in. Je krijgt praktische tips en adviezen om stapsgewijs verbeteringen aan te brengen in je leefstijl en voedingspatroon.



80 | NOG MEER “WAT ZIE JIJ ER LEKKER UIT” INGREDIËNTEN

Ondertussen hebben we al de nodige voedingsstoffen die kraaienpootjes, lachrimpeltjes en hamsterwangetjes helpen voorkomen, uitgebreid beschreven. Er zijn er echter nog veel meer, en voor de echte *foody die hards* beschrijf ik deze ingrediënten die je gemakkelijk aan jouw boodschappenlijstje van vandaag kunt toevoegen. Zo maak je een nóg betere start met het verstevigen van jouw collageen en het ondersteunen van een optimale gezondheid.

FRUIT

PAARS EN ROOD FRUIT VOOR JE HUID

Pruimen, bramen, rode druiven, (bos)bessen, frambozen en aardbeien zijn niet alleen lekker, fruit in deze kleur is ook nog eens goed voor je huid. Dit positieve effect komt voornamelijk doordat deze vruchten de polyfenolen *anthocyanen* en *ellaginezuur* bevatten. Beide bevorderen het lichaamseigen antioxidantensysteem.^[48] De stofjes remmen de collageen- en elastine afbrekende enzymen, vormen verstevigende verbindingen tussen de collageen en elastine vezels, verminderen rimpels en helpen tegen UV-schade veroorzaakt door de zon.

Met name bramen en blauwe bessen bevatten veel mineralen. Ze zijn van alle fruitsoorten het rijkst aan calcium, en bevatten tevens magnesium en ijzer die belangrijk zijn voor de botten, de spieren en het bloed. Bramen bevatten van alle fruitsoorten ook nog eens het meeste *vitamine E*, een stof die onze lichaamscellen beschermt.

Aardbeien, frambozen en bessen zijn caloriearm en zitten boordevol *vitamine C*. Vitamine C werkt niet alleen als antioxidant, maar zorgt ook voor extra weerstand. Rood fruit is dus niet alleen lekker, maar ook gezond. Eet paars fruit vooral rijp, dan is het gehalte aan anthocyanen op zijn hoogst.

GRANAATAPPEL

De granaatappel is een van de oudst bekende eetbare vruchten. Hij wordt al eeuwen gebruikt voor medicinale doeleinden. De vrucht is rijk aan bioactieve stoffen zoals *polyfenolen*, *flavonoïden*, *anthocyanen*, *ellaginezuur*, *lignanen*, *vitaminen* en *mineralen*. Daarom is de wetenschappelijke belangstelling voor de granaatappel de laatste jaren toegenomen.

Sommige studies leveren bewijs dat het eten van granaatappel leidt tot een toename van antioxidantende en ontstekingsremmende activiteit in het lichaam en dat de darmflora positief beïnvloed wordt.^[49] Andere onderzoeken tonen aan dat het dagelijks drinken van granaatappelsap effect heeft op oxidatieve stress en de bloedsuikerspiegel, maar ook de bloeddruk kan verlagen.^[50] Verse granaatappels zijn het hele jaar door verkrijgbaar, net als granaatappelsap. In het vriesvak van de supermarkt vind je granaatappelpitjes: lekker en makkelijk voor door de haverhoutpap of verwerkt in smoothies en salades.

MANGO

De mango is een van de beste vruchten om te eten voor je huid. Deze heerlijk zoete vrucht bevat naast verschillende *B vitaminen*, een hoog gehalte aan *vitamine C* en *bêtacaroteen*. Dit laatste stofje behoort tot de plantaardige





SHAKE IT SWEETY!

SHAKE & CANDY

| 107

VOEDZAME SHAKES: HEERLIJKE TUSSENDOORTJES OF VERVANGING VOOR ONTBIJT OF LUNCH

Sweet Date & Almond

Zo maak je het

Doe de amandelmelk in een mixer en voeg de banaan, ontpitte dadels en stevia toe. Pureer het geheel tot een heerlijke shake.

Waarom dadels?

Dadels bevatten onder meer vitamines *A, B2, B3, B5 en B6, calcium, koper, mangaan* en veel *vezels*. Vitamine A zorgt voor de aanmaak van nieuwe cellen in de huid. Calcium is nodig voor een goede werking van de zenuwen en spieren en ondersteunt vitamine C bij de opbouw van collageen en bindweefsel.

Vitamine B6 speelt een rol bij de afbraak en opbouw van aminozuren en maakt samen met de andere vitamines en mineralen onderdeel uit van de collageensynthese.

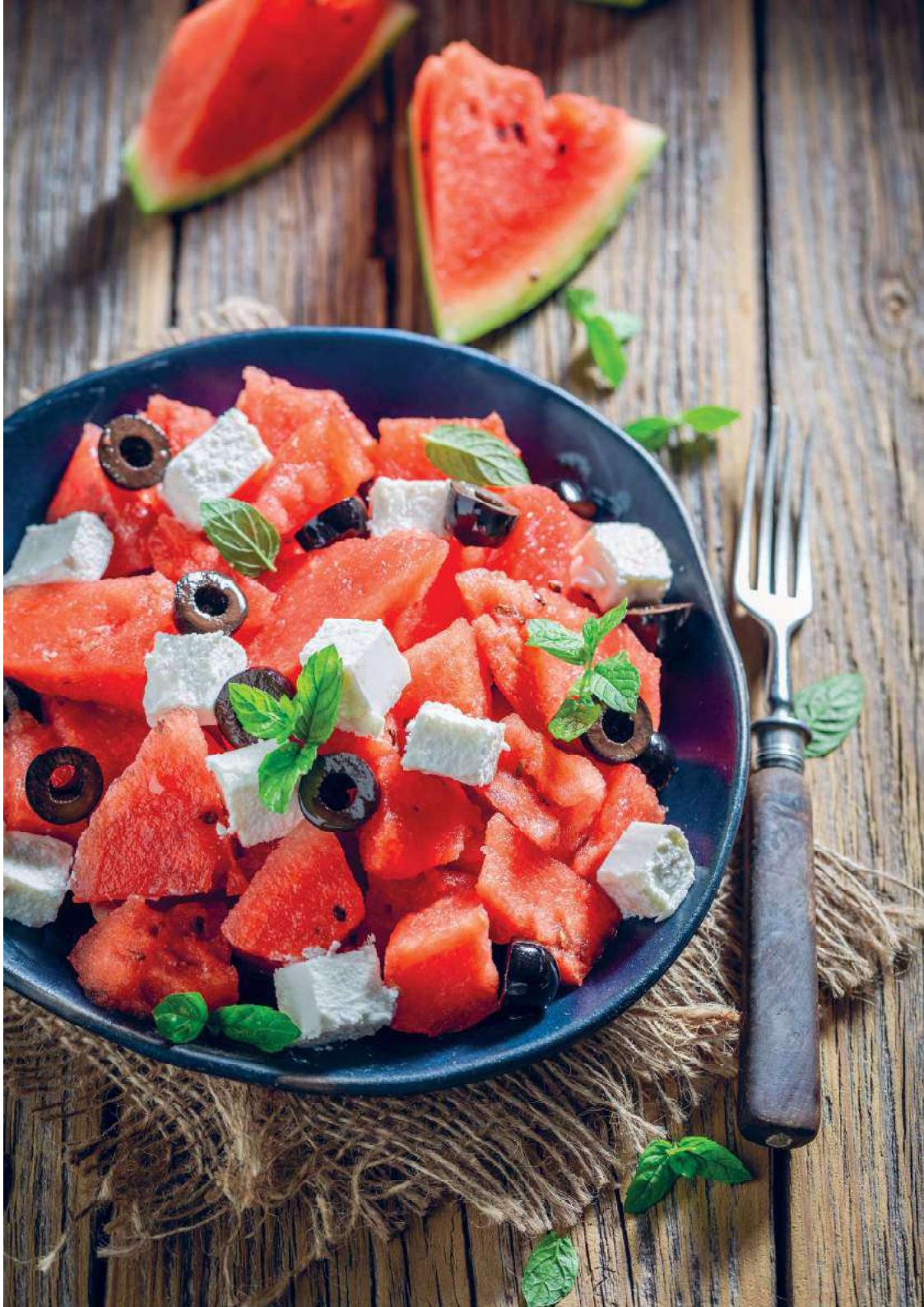
Bovendien verbeteren dadels de gezondheid van de dikke darm door de groei van gunstige bacteriën te verhogen.

Eet dadels dus gerust ook als tussendoortje: ze zijn de perfecte zoete vervanger voor snoep.

Ingrediënten

voor 1 persoon

- 1 kop amandelmelk
(zelf gemaakt of
Amandeldrink ongezoet
ongeroosterd van Alpro)
- 1 banaan
- 6 dadels, ontpit
- 5 druppels stevia



La fête du Melon

| 115

Zo maak je het

Verwijder de eventuele pitjes uit de plak meloen, snijd het vruchtvlees in stukjes en leg ze in een schaal. Snijd de olijven in ringetjes en verdeel ze samen met de blokjes feta kaas over de meloen. Pluk de blaadjes van de takjes munt en snijd ze in reepjes of scheur de blaadjes in grove stukjes. Strooi ze over de meloensalade, gevolgd door peper en zout. Druppel er vervolgens de olijfolie over.
In de zomer is deze salade verfrissend, in de winter is 'ie verrassend.

Variatie tip 1

Snijd blokjes van een goed rijpe vleestomaat en van 1 moot Galia meloen en voeg ze toe aan de salade.

Variatie tip 2

Voeg 1 eetlepel witte wijnazijn toe aan de olijfolie: klop dit in een schaaltje tot een vinaigrette. Voeg daar 6 druppeltjes stevia aan toe.

Waarom meloen?

Meloen is niet alleen heerlijk fris en zoet maar ook nog eens bijzonder gezond. Naast *vitamine C* bevatten water- en Galia meloenen *lycopeen* en *bêtacaroteen*. Lycopreen stimuleert de productie van collageen. Bêtacaroteen beschermt de cellen in het lichaam tegen vrije radicalen en helpt de huid cellen te repareren die door UV-straling beschadigd zijn geraakt. Bêtacaroteen wordt in het lichaam omgezet in *vitamine A* wat zorgt voor een goede weerstand, een goed gezichtsvermogen, mooi haar en gezonde botten en tanden.

Ingrediënten

voor 2 personen

- 1 plak watermeloen
- 75 gr feta in blokjes
- 100 gr zwarte, ontpitte olijven
- 5 takjes verse munt
- 1 el citroensap
- 5 el olijfolie extra vierge
- peper en himalayazout naar smaak

Een mooiere huid van binnenuit met het eerste collageenkookboek van Nederland!

Al vanaf je dertigste zul je merken dat je huid minder stevig wordt. Op een gegeven moment verschijnen de eerste rimpeltjes. Tussen je veertigste en vijftigste kunnen dat er al meer zijn dan je lief is! De belangrijkste oorzaak is de geleidelijke afname van collageen in de huid. Gelukkig kun je dat eenvoudig aanvullen met voeding die de aanmaak van collageen stimuleert!

Voedingsstoffen die goed zijn voor je huid zitten in bladgroenten, citrusfruit, aardbeien, avocado en knoflook, en er zijn nog veel meer voedingsmiddelen die je collageen kunnen versterken!

In dit kookboek vind je meer dan 50 recepten voor makkelijk te maken ontbijtjes, lunches, avondmaaltijden en tussendoortjes. Zo maak je je huid mooi – van binnenuit.

Verder lees je in dit boek:

- praktische tips voor een gezonde leefstijl;
- welke factoren huidveroudering vertragen of juist versnellen;
- het geheim van voeding en de positieve invloed op de bouwstenen van je DNA.

“Dit boek is een aanrader voor iedereen die er vandaag en op latere leeftijd gezond en aantrekkelijk uit wil zien.”

– Bébé Bertels, arts



Huidspecialist Astrid Koole (1972) geeft in dit collageenkookboek wetenschappelijk onderbouwde informatie, eerlijke adviezen en heerlijke recepten die er allemaal aan bijdragen dat de spiegel ook tegen jou zegt: **wat zie jij er lekker uit!**

