

# Overzicht voeding rijk aan antioxidanten

## Leef gezond Leef gelukkig

Antioxidanten zijn stofjes die je lichaam beschermen tegen de schade door vrije radicalen (door ze te neutraliseren).  
= ideale vorm van anti-aging!

Antioxidanten:

- Verminderen ontstekingen
- Verminderen rimpels en remmen het verouderingsproces
- Verminderen het risico op weefselschade, gewrichtsklachten, beschadiging van het immuunsysteem, hormoonstelsel en chronische ziekten

### Waar vind je antioxidanten?

#### Vitaminen

Vitamine A :

- vette vis
- roomboter
- eieren
- volle zuivelproducten
- (biologische) geitenkaas
- lever en leverproducten
- oranje groenten: zoete aardappel, pompoen, wortelen
- oranje fruit: abrikozen, meloen
- kolen
- spruiten
- look
- appels

Vitamine B (algemeen overzicht want er bestaan veel verschillende B-vitamines):

- vlees, vooral lever
- vis en schaal- en schelpdieren
- kip en kalkoen
- eieren
- zuivelproducten
- peulvruchten
- (blad)groenten
- avocado
- fruit

- zaden
- noten
- gierst
- paddenstoelen
- aardappelen
- linzen

#### Vitamine C:

- verse (rauwe) groenten
- vers fruit

#### Vitamine E:

- garnalen
- zaden
- noten
- volkorengraanproducten
- bladgroenten
- broccoli
- avocado
- rode paprika

### **Mineralen**

#### Zink:

- (rood) vlees
- kip
- lever
- schaal- en schelpdieren
- eieren
- zuivelproducten
- kaas
- zaden
- noten
- sesamzaad
- linzen

#### Selenium:

- vis
- vlees
- kip
- zuivelproducten
- volkoren producten

- kolen
- meloen
- avocado
- noten: vooral paranoten

#### Mangaan:

- zilvervliesrijst
- bieten
- fruit
- rozijnen
- banaan
- gember

#### Koper:

- schaaldieren
- melk
- eieren
- boekweit
- pruimen

#### Chroom:

- vis
- kip
- eieren
- lever
- zuivelproducten
- mosselen
- vooral: volkorengraanproducten
- groenten zoals uien, paddenstoelen, broccoli, groene paprika's, spinazie
- fruit zoals appels, bananen, druiven
- honing

### **Fytonutriënten**

= natuurlijke, bioactieve componenten in plantaardige voeding

#### ECGG:

- in groene thee (ook in witte en zwarte thee)
- appels
- bessen
- druiven!
- cacao

OPC:

- appels
- bier of rode wijn
- cacao
- druiven
- groene thee
- pijnboompitten

Kaneel

Cacao



Nele Janssens  
Gezondheidscoach  
Leef gezond leef gelukkig  
0477/61 07 96  
[nele@leefgezondleefgelukkig.be](mailto:nele@leefgezondleefgelukkig.be)

Bron: opleiding Orthomoleculaire voeding, Civas en Ons voedsel, Frans M. De Jong en Oersterk, drs. Richard De Leth, Vitakruid