

THIOLFREE DIEET - VOEDINGSLIJST

Bronvermelding, vertaling van, en met toestemming van Andy Cutler: www.livingnetwork.co.za/chelationnetwork/food/high-sulfur-sulphur-food-list/

Meer info: www.lichaamenenergieinbalans.nl/thiol-free-diet/ en www.losvanlyme.nl

LosvanLyme

Praktijk voor behandeling en coaching bij Lyme

LAAG IN THIOLEN - pagina 1 van 3

Groenten en fruit	Vlees, vis en schelpdieren	Overig
<ul style="list-style-type: none">• Aardappel• Acai bes• Acorn Squash (groene pompoen)• Alle fruit (behalve papaya en ananas)• Alle pompoen: eikel-, fles-, spaghetti-, zomer-, winter-, hals-, gele kromme• Appel• Artisjokken (Frans)• Aubergine (alle vormen)• Aubergines (alle vormen)• Avocado• Bamboe scheuten• Banaan• Bessen• Bieten• Cantaloupe meloen• Casabe meloen• Cassave• Citroen• Courgette• Dadels• Flespompoen• Gele kromme halspompoen	<ul style="list-style-type: none">• Abalon (schelp)• Ansjovis• Bacon / spek• Bologna (worst)• Bot (vis)• Duif• Duif (vrouwelijk)• Eend• Fazant• Forel• Gans• Garnaal (vers)• Gerookte haring• Goudmakreel• Haai• Ham• Heilbot• Hertenvlees• Jerky (=vlees)• Kalkoen wit of donker vlees• Karper• Kip (wit / donker vlees en organen)• Kippenlever	<ul style="list-style-type: none">• Alcohol (bier, wijn: bevat sulfiet – geen gezonde keuze)• Alle kruiden• Amandel extract• Amandelmelk• Anatto (zaad van orleaanboom)• Ancho chili (= peper)• Anijs• Azijn (wit)• Basilicum• Bier (niet glutenvrij - geen gezonde keuze)• Blauwe bessen extract• Boter / roomboter• Bruine suiker (geen gezonde keuze)• Bulgur tarwe (niet glutenvrij-geen gez. k.)• Champignons• Citroen schil, rasp en olie• Citroengras• Citroensap (niet bevroren)• Dille• Dille (kruid)• Dille zaad• Folie(kruid)

LAAG IN THIOLEN - pagina 2 van 3

- Granaatappel
- Grapefruit
- Grapefruitsap (geperst)
- Guave
- Honingmeloen
- Kaki
- Kersen
- Kiwi
- Kokosnoot (gedroogd of vers, zolang het niet bewerkt is met sulfiet)
- Komkommer
- Kruisbessen
- Kumquats (= fruit)
- Limoen
- Loquats (= fruit)
- Lychee
- Mais (zoet)
- Mango
- Paprika
- Pastinaak
- Peer
- Perzik
- Pijlwortel
- Pruijm
- Rode snijbiet
- Selderij
- Sla (lichtgroen: krop-, bind-, little gem etc)
- Spaghetti pompoen
- Tapioca (= gedroogde cassavewortel)
- Tomaten
- Tomatillos (= tropische vrucht)
- Vijgen
- Vlierbes
- Watermeloen
- Winterpompoe
- Wortelen

- Kokkels (schelp)
- Konijn
- Koningsmakreel
- Kreeft
- Kwartel
- Lam
- Makreel
- Octopus
- Oester
- Paling
- Pepperoni worst (let op: soms worden ingrediënten toegevoegd als knoflook)
- Runderlever
- Rundvlees
- Rye salami (= vlees)
- Sardines
- Scallopini (kalfsvlees)
- Schelpdieren
- Slak
- Tonijn
- Varkenslever
- Varkensvlees
- Vis gedroogd
- Vis gefermenteerd
- Vis gepekeld
- Vis gerookt
- Vlees bereid met 'malsmakers' (tenderizers)
- Wild vlees
- Zalm

- Garnaalpasta
- Gelatine
- Gember
- Gemberkruid
- Gemberwortel vers
- Gerst (gluten - geen gezonde keuze)
- Haver
- Honing
- Kabeljauw lever olie
- Kaneel
- Kardemom
- Karwij
- Karwijzaad
- Katoenzaad olie
- Koriander (kan een chemische binding aangaan en hierdoor problemen veroorzaken) → *liever vermijden!*
- Kruiden vers (basilicum, tijm, rozemarijn)
- Kruidnagel
- Laurierblad
- Lavendel
- Limoenblad
- Maanzaad
- Maïsmeel
- Marjolein
- Munt
- Munt
- Nootmuskaat
- Olijven (groen of zwart)
- Oregano
- Pasilla chili (= peper)
- Peper rood
- Peper wit
- Pepermunt
- Peterselie
- Rijst

<ul style="list-style-type: none"> • Yams (= eetbare wortelknol) • Zoete aardappel / bataat 		<ul style="list-style-type: none"> • Rijstmelk (gemaakt van rijstgluten) • Rozemarijn blaadjes • Saffraan • Salie • Selderijzaad • Sesamolie (geen sesamzaadjes) • Sinaasappelschil of -rasp • Smoked, liquid smoked (?) • Soja olie • Sorghum (= Indiase gierst) • Spelt (niet glutenvrij – geen gezonde keuze) • Steranijs • Tijm • Suiker wit (geen gezonde keuze) • Tarwe (niet glutenvrij - geen gezonde keuze) • Thaise basilicum • Vanille boon • Vanille extract • Venkelzaad • Volkoren bloem geen gezonde keuze) • Waterkastanjes • Worcestershire saus • Zaden: zonnebloempitjes, lijnzaad, pompoenzaad of vlaszaad • Zout • Zwarte peper
---	--	---

Waarschijnlijk zijn andijvie en witlof en pijnboompitten ook laag in thiolen.

LET OP! Kraanwater bevat ook veel zwavel. Daarom is het ook noodzakelijk om zwavelarm bronwater te drinken en eten mee te koken. Evian en Spa Rood zijn de beste keuze!

Groenten en fruit	Overig	Maar ook...
<ul style="list-style-type: none"> • Ananas • Artisjokken (Jeruzalem, dus niet Frans) • Asperges • Bloemkool • Boerenkool • Bonen (alle soorten) • Broccoli • Daikon (= Japanse witte radijs) • Erwten (alle soorten) • Groene bonen • Jicama (= groente) • Johannesbrood • Kool • Koolraap • Paksoi • Papaya (licht) • Prei • Raap • Radijsjes • Rucola • Sjalotten • Spinazie • Spliterwten • Spruitjes • Sunchoke (=aardpeer) • Tamarind (= vrucht van een tropische boom) • Taugé • Ui • Zuurkool 	<ul style="list-style-type: none"> • Bakproducten met wei, cysteïne, eieren of enzymen • Bieslook • Bladgroen (ook donkere bladgroenten?) • Boekweit • Chocolade • Eieren • Gist extract • Johannesbrood (ook het meel daarvan) • Kaas (alle soorten) • Karnemelk (boter is thiol vrij) • Knoflook • Koffie • Kurkuma (verhoogt het thiol-niveau van andere producten) • Linzen (alle soorten) • Maissoep • Melk van alle soorten dieren • Melkproducten • Mierikswortel • Mosterd • Paardenbloem groen • Pinda's • Quinoa (en ook amaranth = familie) • Room • Sesamzaad, ook in tahini • Soja kaas • Soja melk • Tahin (van sesamzaad) • Tahoe / Tofu melk • Tempeh • Tofu • Wei • Zure room 	<p>- Kijk uit voor vleessoorten waarbij knoflook- en uienpoeder toegevoegd is, zoals hot dogs.</p> <p>- Vlees is hoog in zwavel, maar de meeste mensen verdragen dit doordat het laag in thiol is. Het hangt wel af van de gevoeligheid van de persoon.</p> <p><u>Supplementen met hoog zwavel-/thiol-gehalte vermijden:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Acidophilus gemaakt van zuivelproducten • ALA (alfa lipon zuur / alpha lipoic acid) • Bromelaïne en papaine (gebruik van enzymen afgeleid van dieren) • Chlorella • Cysteïne • DMSO • Extracten gemaakt van voedingsmiddelen met een hoog zwavelgehalte • Glutathion • Kurkuma verhoogt de thiol levels • Methionine (zet zich om naar cysteïne) • MSM (methyl sulfonyl methaan) • NAC <p><i>In individuele gevallen kan een therapeut hiervan afwijken, afhankelijk v.d. persoonlijke biochemie</i></p> <p><u>E-nummers vermijden:</u> E220 Zwaveldioxide, E221 Natriumsulfiet, E222 Natriumwaterstofsulfiet, E223 Natriummetabisulfiet, E224 Kaliummetabisulfiet, E226 Calciumsulfiet, E227 Calciumwaterstofsulfiet (Calciumbisulfiet), E228 Kaliumbisulfiet</p>