

## Eten we nog wel zo gezond?

“Geen enkele ziekte, die door dieet kan worden genezen, dient met andere middelen te worden behandeld.” (Maimonides 1135 – 1204)

De basis van een gezond lichaam is gezond eten. Maar wat is gezond eten? Alles is tegenwoordig zo bewerkt dat voedingsmiddelen alleen nog maar "natuurlijk" lijken. Kleurstoffen, smaakversterkers, geurstoffen, conserveermiddelen, emulgatoren, en ga zo maar door, zijn zo in onze producten verwerkt dat ze niet opvallen. Het zijn deze onnatuurlijke toevoegingen waar onze stofwisseling steeds meer moeite mee krijgt.

En dan suiker: "suiker is dé ziekmaker van deze tijd". Overal is suiker in verwerkt, in alle kant-en-klare producten, blikgroenten, sauzen en zelfs in vleeswaren, want suiker is het goedkoopste conserveermiddel. In frisdranken zitten extreme hoeveelheden. Ons lichaam is verslaafd aan suiker. Overmaat suiker, in combinatie met tekorten aan essentiële mineralen, wordt verantwoordelijk gehouden voor het ontstaan van ouderdomsdiabetes.

Moderne landbouwmethoden, met kunstmest en bestrijdingsmiddelen, hebben de grond verarmd. De producten zijn daardoor arm aan magnesium en andere sporenelementen. Dit wordt nog verergerd door industriële bewerking waarbij nog meer vitaminen en mineralen verloren gaan. In de afgelopen eeuw is onze voeding kwalitatief achteruitgegaan. Tot ± honderd jaar geleden bestond de voeding uit veel verse plantaardige voedingsmiddelen, zoals noten, zaden, granen, wortelen, groenten, fruit en peulvruchten, en ook wild, gevogelte en vis. Geraffineerde koolhydraten en suikers die wij nu in allerlei vormen nuttigen kwamen bij onze voorouders nauwelijks voor. Bij de oorspronkelijke voeding werden koolhydraten in de vorm van hele graankorrels gegeten en bevatten een rijkdom aan voedingsvezels, vitaminen, mineralen en spoorelementen. De oorspronkelijke voeding bevatte ook veel minder verzadigd vet en meer meervoudig onverzadigde vetzuren uit plantaardige oliën. Tegenwoordig eten we veel meer verzadigde en dierlijke vetten dan onverzadigde vetzuren. De evolutie van de moderne voeding is in nog geen honderd jaar, een fractie van de menselijke geschiedenis, zo snel gegaan dat de mens zich niet goed heeft kunnen aanpassen.

Omdat de mens in deze jachtige tijd zo intensief en in zo'n hoog tempo leeft en werkt heeft hij deze essentiële voedingsstoffen eigenlijk nog veel harder nodig dan vroeger.

Zo kan het gemakkelijk voorkomen dat een pakket aan levensmiddelen wordt samengesteld dat producten bevat waaraan, voor de consument onzichtbaar, veel essentiële voedingsstoffen ontbreken.

Geen wonder dat bij het ontstaan van vele ziekten voedingstekorten een rol spelen!

Goede voeding is belangrijk vanwege de invloed ervan op de gezondheid, lichamelijk en mentaal, alsmede vanwege een rol in de preventie van degeneratieziekten.

Uit vele onderzoeken komt steeds weer naar voren dat het grootste gedeelte van ziekten en sterfgevallen ontstaan is door wat we eten.

Veelgehoorde kreten zijn "Ik eet verstandig", "ik eet gezond" en "ik ben nooit ziek". Ook de mening van het voedingscentrum in Den Haag is dat als men goed en gevarieerd eet, men geen extra vitaminen en mineralen nodig heeft. Echter analyse van de voeding laat zien dat onze voeding niet optimaal is.

Uit het onderzoek "Zo eet Nederland 1998" kwam naar voren dat we steeds minder aardappelen, brood, groente en fruit eten. Van groente en fruit krijgen we ongeveer de helft van de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid binnen. We eten ook steeds minder boter en margarine, minder vetten (totaal) dus ook minder van de goede vetten. Dit geeft bij veel bevolkingsgroepen vitamine A tekort.

De actie "let op Vet" van enkele jaren geleden heeft niet het beoogde resultaat opgeleverd. De mensen zijn over het algemeen wel minder vet gaan gebruiken, maar bij velen zijn van de goede vetten (de onverzadigde vetzuren) tekorten ontstaan. Het gebruik van "light" producten is ook niet aan te raden, want  $\pm 30\%$  minder vet, wil zeggen: nog steeds 70% hoofdzakelijk verzadigd of dierlijk vet.

Light is dus niet "gezond" maar "minder ongezond"!

Cholesterol is een nuttige stof in ons lichaam, het wordt in grote hoeveelheden in onze lever gemaakt. Het gedeelte uit de voeding bedraagt ca 20 – 25%. Wanneer we d.m.v. dieet de toevoer beperken wordt onze eigen productie verhoogd. Wanneer we cholesterol verlagende medicijnen krijgen, wordt de kringloop van de cholesterol-productie onderbroken. Gevolg is ook dat de productie van CoenzymQ10 geblokkeerd wordt, wat o.a. gevolgen heeft voor de cellulaire energievoorziening.

Een groot deel van de bevolking lijdt aan darmklachten. Het overgrote deel van ons afweersysteem zit in de darm. Zonder een goed functionerende darm is een goede gezondheid niet denkbaar. Voor een goede gezondheid is dus een goede spijsvertering belangrijk. Gezonde voeding draagt hieraan bij. Maar wat is nu echt gezonde voeding; voeding bestaat uit koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, sporenelementen, vezels en water.

Gezonde voeding bestaat uit zoveel mogelijk onbewerkt basisvoedsel. Veel groente (rauwkost) en fruit. Matig met dierlijk eiwit en vet. Voldoende onverzadigde vetzuren. Vezelrijke producten. Matig met suikers, zout, koffie, thee en alcohol. Zoveel mogelijk biologisch (dynamisch) gekweekt, volgens het ritme van de natuur, (seizoens gebonden), gewassen uit eigen streek.

*Voorbeeld van een gezond basismenu*

### **Ontbijt**

Volkoren of zuurdesembrood evt. met wat roomboter,

Beleg: magere vleeswaren (geen varkensvlees), geitenkaas, reformkaas, boerenkaas met mate, notenmoes, tahin, sojapasta, carobpasta, tofuspread, fruitbeleg, kruidenkward of Hüttenkäse.

Kruidenthee zonder suiker.

Of: muesli met biogarde, kwark of magere yoghurt, zonder suiker, met wat fruit.

Of: eventueel verse vruchten.

### **Tussendoor**

Thee, groene thee of kruidenthee, alternatieve koffie zonder suiker.

Volkoren crackers of rijstwafels evt. met beleg.

Of: vers fruit.

### **Lunch**

Volkoren of zuurdesembrood met beleg.

Rauwkostschotel met koudgeperste olie.

Kruidenthee

Beker biogarde of karnemelk (kan ook later tussendoor)

### **Tussendoor**

Kruidenthee zonder suiker, of glas biogarde, karnemelk.

Knäckebröd of rijstwafel evt. met beleg, of schaalte biogarde met wat muesli en vers fruit.

Half uur voor de warme maaltijd eventueel glas groentesap of een kopje soep.

**Warme maaltijd**

Granen (zilvervliesrijst, gierst, boekweit, haver, tarwe etc.)

Evt. portie aardappelen.

Flinke portie groente en/of rauwkost (aangemaakt met koudgeperste olie en goede reformazijn of citroensap)

Vis, mager vlees (geen varkensvlees) ei, of vleesvervanging (noten, zaden, peulvruchten, seitan of Sojaproducten)

**'s Avonds**

Alternatieve koffie of kruidenthee zonder suiker.

Evt. suikervrije reformkoek of zelfgebakken koekje.

Mineraalwater, vruchtensap zonder toegevoegd suiker, groentesap of diksap.

**Eventuele snacks:**

Ongebrande verse noten, maïschips, ongezwavelde zuidvruchten, evt. "reformsnoep" mueslirepen, vruchtenrepen, haverkoeken (zonder suiker), reformzoutjes.

*Jetty van der Graaf*

*Orthomoleculair voedingsdeskundige*