

Informatie over voeding

Dit is een artikel met informatie over voeding omdat ik me ernstig zorgen maak over de fysieke en mentale achteruitgang die tegenwoordig erg zichtbaar is in onze maatschappij. Ik ben ervan overtuigd dat de huidige voedingsadviezen aan deze achteruitgang bijdragen i.p.v. dat ze onze gezondheid bevorderen. De invloed van voeding op zowel onze fysieke als mentale gezondheid wordt dramatisch onderschat. Bovendien niet alleen die van ons, maar ook die van volgende generaties. Het kan niet genoeg benadrukt worden hoe essentieel volwaardige voeding is, zowel voor de conceptie als tijdens de zwangerschap en in de eerste jaren van het leven, voor het verdere verloop van de gezondheid.

Ik geef eerst wat informatie vanuit historisch oogpunt en ook over onderzoek naar voedingspatronen onder traditionele volkeren die perfecte fysieke en mentale gezondheid bezaten en dit ook in volgende generaties behielden. Daarnaast belicht ik het gebruik en de productie van voeding m.b.t. het milieu en het spirituele aspect. Als laatste zijn er adviezen hoe je dit zou kunnen toepassen in de praktijk. Dit is onderverdeeld in: Vermijden van “lege” voedingsmiddelen, gebruiken van voldoende dierlijke producten, verhogen van het aandeel van vet in het dieet en informatie over vetten. Verlagen van de hoeveelheid koolhydraten, de juiste bereidingswijze hiervan en het gebruik van gefermenteerde producten. Tips voor een laag budget, nog wat algemene opmerkingen, en een korte toelichting over het gebruik van dit dieet bij een aantal aandoeningen.

Ik heb geprobeerd om het een en ander kort te onderbouwen, maar het is onmogelijk om in dit artikel alle ins en outs te belichten omdat het dan veel te lang zou worden. Hiervoor verwijs ik naar de lijst met boeken en websites op de laatste pagina, waar ik o.a. de informatie vandaan heb en waar je ook referenties kunt vinden naar wetenschappelijk onderzoek.

Eén website wil ik graag met name noemen: www.westonaprice.org ⁴

Deze bevat een immense schat aan onafhankelijke en eerlijke informatie m.b.t. voeding, gezondheid en recepten. Niet gekleurd door de industrie, wel (wetenschappelijk) onderbouwd! Deze website is in het Engels, maar er is ook een brochure met informatie in het Nederlands te bekijken.²⁹ Ook kun je hier zoeken naar artikelen die vertaald zijn in het Nederlands, voer hiervoor in de zoekmachine “dutch” in.³⁵

Ook is er een Nederlandse website www.westonprice.nl ³⁶ Deze bevat echter op dit moment nog veel minder informatie dan de Amerikaanse website.

©Willemien Vooijs, mei 2011

(Deze tekst kan naar believen worden doorgegeven, mits onveranderd en niet voor commerciële doeleinden)

Vanuit historisch perspectief

De mens is al minstens 3 tot 4 miljoen jaar op de aarde. Het allergrootste deel van die tijd bestond onze voeding uit vlees, vis en dierlijk vet (men verbouwde namelijk nog geen granen of groenten, bovendien waren dit ijstijden). De voeding bestond slechts voor 1% uit koolhydraten. Pas de laatste 3.000 tot 10.000 jaar is men granen gaan verbouwen en kwamen er steeds meer plantaardige producten in ons dieet. In deze tijd steeg het gehalte aan koolhydraten tot zo'n 50 – 65%. Dit houdt in dat in 0,25% van de tijd die we als mens op aarde rondlopen, het gehalte aan koolhydraten van 1% naar 50 – 65% is gestegen. Een mens kan zich genetisch niet zo snel aanpassen.¹

Ook antropologisch gezien (opgravingen van skeletten e.d.) is het heel duidelijk dat zodra samenlevingen meer koolhydraten gingen eten, met name granen, er degeneratieve ziektes optraden (bijv. artrose, osteoporose, slecht gebit, hart- en vaatziekten, overgewicht, slechte immuniteit).^{1,2,3,9}

In de jaren 1920 – 1930 was er een tandarts in de USA, Weston A. Price^{2,4}, die zich ernstig zorgen maakte over de fysieke achteruitgang die hij om zich heen zag. Hij is op zoek gegaan naar samenlevingen die nog perfecte fysieke gezondheid hadden en deze ook behielden in volgende generaties. Hiervoor is hij 10 jaar lang de hele wereld over gereisd en heeft in totaal honderden plekken bezocht in 14 verschillende landen verspreid over 5 continenten. Hier bestudeerde hij zowel geïsoleerde samenlevingen als groepen van dezelfde oorsprong die sinds kort toegang hadden tot Westerse voeding. Hij had gehoopt samenlevingen te vinden die perfecte gezondheid behielden op een zuiver plantaardig dieet. Dit was niet zo. De samenlevingen die hij vond met een uitstekende fysieke en mentale gezondheid aten vaak veel en soms bijna uitsluitend dierlijke producten. Hoe verschillend deze diëten van bijv. de Inuits (eskimo's), de Masaï, Zwitsers in de geïsoleerde Lötschental vallei, Schotten op de buitenste Hebriden en de Aboriginals ook waren, het bleek dat ze alle extreem rijk waren aan dierlijke vetoplosbare vitaminen en mineralen. Ook viel het op hoe extreem gelukkig deze mensen waren en vrij van mentale problemen. Criminaliteit kwam niet voor. Ter vergelijking: ook als deze mensen niet meer geïsoleerd woonden maar nog wel vast bleven houden aan hun traditionele voedsel bleef dit zo. (Bijzonder is ook dat zodra deze mensen over gingen op westers “geraffineerd” voedsel die mensen last kregen van ernstig tandbederf, infectieziekten, degeneratieve ziekten en onvruchtbaarheid. Kinderen van deze mensen hadden tal van gezondheidsproblemen zoals smalle kaken waardoor er niet voldoende ruimte is voor tanden/ kiezen/ verstandskiezen, botafwijkingen, slechte immuniteit en vatbaarheid voor elk soort medisch probleem, ook in hun latere leven.)^{2,4}

Ongelooflijk veel studies hebben de observaties van dr Weston A. Price bevestigd. Met name ons westers dieet van geraffineerde koolhydraten en geraffineerde vetten en oliën - waardoor ze al hun voedingswaarde verliezen- verpesten onze van nature genetische erfelijkheid van fysieke perfectie en stralende gezondheid. Hoe langer het gebruik van onvolwaardige voeding duurt, hoe meer tekorten worden doorgegeven van generatie op generatie en hoe ernstiger deze ook worden. Het goede nieuws is dat dit volledig te herstellen is door terug over te schakelen op een volwaardig dieet, alhoewel dit wel 2-3 generaties kan duren.^{1,2,4}

Ons dieet nu

Tegenwoordig adviseert men om minimaal 50% koolhydraten te eten, weinig vet, weinig cholesterol en matig eiwit. Op grond van bovenstaande kun je daar heel erg je vraagtekens bij zetten.

Uit het onderzoek van Weston A. Price blijkt dat het dieet van gezonde traditionele volkeren uit 30 – 80% vet bestond en dan met name dierlijke vetten, koolhydraten waren vaak zeer beperkt. Organvlees, beenmerg, hersenen en vet waren de hoogst gewaardeerde delen van het dier. Deze zijn alle zeer rijk aan vet en cholesterol. Ook uit antropologisch onderzoek blijkt bijvoorbeeld dat men met name op de mammoeten jaagde voor deze delen. Het overige vlees liet men soms gewoon liggen. Waarschijnlijk zijn de mammoeten ook door overbejaging uitgestorven. Niet door een tekort aan vlees, maar omdat men de vette delen veel liever had. Het is dus een mythe om te denken dat men vroeger/in de prehistorie alleen mager vlees at.

Een ander belangrijk kenmerk van het dieet is dat alles wat men at zeer rijk aan voedingsstoffen was (vitamines, mineralen e.d.). Noten zijn bijvoorbeeld rijker aan voedingsstoffen dan granen, vlees is rijker aan voedingsstoffen dan groente en fruit. Bovendien werden granen, peulvruchten en noten o.a. geweekt, gefermenteerd en gestampt om stoffen die de opname belemmeren van voedingsstoffen, zoals vitamines en mineralen, te neutraliseren. Ook verhoogt het fermentatieproces de hoeveelheid voedingsstoffen aanzienlijk.

Op pagina 7 bij de “kenmerken van de diëten” kunt u hier meer over vinden.

De dierlijke vetoplosbare vitamines, die dus alleen in dierlijk vet voorkomen, zijn een soort katalysator voor het lichaam om andere vitamines en mineralen, ook de wateroplosbare!, te kunnen gebruiken. Ze zijn heel erg belangrijk en via onze standaard voeding is het onmogelijk om er voldoende van binnen te krijgen. Dit kan men aanvullen door bijv. een goede vorm van levertraan voor de dierlijke vitamine A en D te nemen. De dierlijke vorm van vitamine K kan men heel goed binnen krijgen door voldoende volvette kaas te eten (minimaal 50 gram/dag) of heel veel eidooiers. De plantaardige vormen van deze vitamines zijn niet hetzelfde en zijn dus absoluut geen vervanging hiervoor! Dit is één van de belangrijkste nadelen c.q. gevaren van een vegetarisch of zeker van een veganistisch dieet.^{2,3,4,5,6}

Het moeilijke is dat mensen tegenwoordig erg bang zijn voor dierlijke vetten door alle negatieve berichtgeving daarover. Het is belangrijk om je te realiseren dat veel van deze berichtgeving erg is gekleurd door de industrie en het eindeloos herhalen van foutieve uitgangspunten. Wanneer men werkelijk de wetenschappelijke onderzoeken in zijn geheel leest en niet alleen de conclusie, dan blijken er maar zeer weinig tot geen aanwijzingen te zijn dat dierlijk vet - ook in grote hoeveelheden - schadelijk is voor de gezondheid. Over het algemeen blijkt juist het omgekeerde. De industrie is hier echter niet bij gebaat omdat men meer geld verdient aan goedkope plantaardige olie/margarine dan aan dierlijke vetten. Ook voor de farmaceutische industrie is dit niet leuk, want bijv. aan alleen al het cholesterol verlagende medicijn Lipitor wordt 5 miljoen dollar per uur verdiend! Veelzeggend is ook dat het risico om te overlijden dramatisch toeneemt bij een cholesterol lager dan 4,5 – 6,5 mmol/l.^{1,3,4}

Het menselijk lichaam heeft verzadigd vet nodig in alle celmembranen. Als we geen verzadigd vet eten maakt het lichaam deze aan van koolhydraten. Maar koolhydraten verhogen de bloedspiegels van triglyceriden en het kleine dichte LDL-cholesterol en zij

verminderen het functioneren van de bloedvaten. Bovendien geven diëten hoog in koolhydraten (wat ons standaard dieet is) niet zoveel verzadigingsgevoel als diëten rijk in dierlijke vetten. Dit leidt weer tot een hogere inname van calorieën en het zonder rem blijven eten van voeding waar weinig voedingsstoffen in zitten. Ook schommelt de bloedsuikerspiegel door koolhydraten meer en wordt het insuline hoger waardoor gewichtstoename en chronische ziekten zoals diabetes gemakkelijk ontstaan. ^{1,4,5,7}

Tegenwoordig worden transvetten (dit zijn vetten die ontstaan door het geheel of gedeeltelijk harden van plantaardige olie; gehydrogeneerd) en verzadigde vetten beiden weggezet als slecht. Het verschil tussen transvet en verzadigd vet is echter enorm! Transvetten zijn ronduit ongezond en gevaarlijk, terwijl de traditionele verzadigde vetten gezond en broodnodig zijn. Transvetten dragen nl. bij aan ontstekingen, onderdrukken het immuunsysteem, interfereren met de hormoonproductie en zetten aan tot ziekelijke condities leidend tot o.a. kanker en hart- en vaatziekten. Verzadigde vetten daarentegen bestrijden ontstekingen, ondersteunen het immuunsysteem, ondersteunen de hormoonproductie en beschermen tegen o.a. kanker en hart- en vaatziekten. ^{1,4,8,9}

De vitamines en vetzuren die uniek zijn voor verzadigde dierlijke vetten zijn o.a. essentieel voor de voortplanting. De officiële voedingsadviezen zullen onvruchtbaarheid - wat al een groot probleem is - doen toenemen. Dit geldt ook voor leer- en gedragsproblemen. De voedingsstoffen die overvloedig aanwezig zijn in dierlijke vetten en orgaanvlees – o.a. choline, cholesterol en arachidonzuur – zijn essentieel voor de ontwikkeling van de hersenen en het functioneren van de receptoren in de hersenen die het denken en gedrag moduleren. Onderzoek wijst uit dat choline helpt om essentiële verbindingen te maken in de hersenen en beschermt tegen neurotoxines. De aanbevolen hoeveelheden voor choline krijgt men door 4 of 5 eidooiers per dag te eten. Vooral voor zwangeren en opgroeiende kinderen, maar bijv ook voor ouderen, is het belangrijk om veel eidooiers te eten. ^{3,4,5}

Je hoort vaak dat glucose (de vorm van suiker in ons bloed) de brandstof is voor ons lichaam, en zeker voor de hersenen. Dit is pertinent onwaar. Het probleem is echter dat bijna al het onderzoek m.b.t. het menselijk metabolisme uitgaat van een dieet hoog in koolhydraten (suiker is ook een koolhydraat, alle koolhydraten worden in de darmen omgezet tot glucose, wat vervolgens wordt opgenomen in het bloed) als zijnde normaal voor een mens. Je kunt je ernstig afvragen of dat terecht is. Glucose kan als brandstof dienen, maar ketonen - stoffen die het lichaam aanmaakt wanneer men overgaat op een vetverbranding - gebruikt het lichaam, inclusief de hersenen, veel liever als energie. Alleen de rode bloedlichaampjes in ons lichaam zijn afhankelijk van glucose. Dit is maar een hele kleine hoeveelheid die het lichaam met gemak kan aanmaken uit eiwitten. Het eten van koolhydraten is voor ons lichaam dus niet nodig! Ons lichaam draait uitstekend op een dieet wat alleen uit eiwit en vet bestaat. Bovendien levert de verbranding van vetten door het lichaam veel meer energie dan de verbranding van glucose, om precies te zijn wel 30% meer! ¹

Je hoort vaak zeggen dat vegetariërs langer leven. Uit onderzoek blijkt echter dat dit niet waar is. Het overlijdensrisico van zowel vegetarische mannen, vrouwen als kinderen is hoger dan dat voor niet-vegetariërs. Voor vrouwen en kinderen maakt dit zelfs een heel groot verschil. En dat terwijl vegetariërs over het algemeen een gezondere levensstijl (niet roken, matig alcohol, weinig junkfood, wel beweging) hebben dan de gemiddelde niet-vegetariër. ^{3,25}

Het milieu

Tegenwoordig hoort men steeds vaker dat de consumptie van vlees slecht is voor het milieu. Dit geldt zeker voor de bio-industrie, maar dit negatieve effect op het milieu kan men volledig teniet doen en het effect zelfs positief maken door een bepaalde manier van veeteelt. Hierbij lopen de koeien gewoon buiten, eten grassen (dus geen soja) en het stuk land dat begraasd wordt, wordt zeer regelmatig gewisseld. Door deze manier van veeteelt wordt het gras, dat CO₂ opneemt uit de lucht, samen met de mest vermengd met de aarde door het lopen van de koeien en/of andere dieren. Hierdoor wordt de CO₂ opgenomen in de grond en wordt de vruchtbare toplaag verbazingwekkend snel dikker. Wel 4-6 cm per jaar. Ter vergelijking: als je de natuur zijn gang laat gaan zonder dat grote kuddes zich regelmatig over dit land verplaatsen, heb je hier 100-1000 jaar voor nodig. Door deze manier van veeteelt toe te passen, waar ruim voldoende grond voor beschikbaar is, zou je al binnen 10-15 jaar het volledige CO₂ overschot van nu én de afgelopen eeuwen teniet kunnen doen! Veeteelt dus als oplossing voor de opwarming van de aarde. ^{10,11,12,13,27}

Een ander punt dat vaak wordt gemaakt is dat om het wereldhongerprobleem op te kunnen lossen we vegetarisch zouden moeten gaan eten. Dit is omdat men ervan uitgaat dat vee plantaardige producten eet die ook geschikt zouden zijn voor mensen en/of gronden gebruikt waarop men anders plantaardige producten geschikt voor menselijke consumptie zou kunnen telen. Hierbij gaat men echter nog steeds uit van een verkeerd uitgangspunt: vee, bijv koeien, hoort grassen en/of andere plantaardige producten te eten die niet geschikt zijn voor menselijke consumptie. Bovendien zijn veel graslanden ongeschikt voor landbouw omdat ze bijv heuvelachtig of rotsachtig zijn. Koeien, geiten, schapen etc kunnen hier echter prima op grazen. Als je deze manier van veeteelt vergelijkt met de bio-industrie heb je per kilo vlees heel veel minder grond nodig. Bovendien is er op dit moment al meer dan voldoende voeding voor iedereen op deze aarde. We hebben zelfs een overschot! Bij het wereld honger probleem spelen meerdere factoren een rol, o.a. de slechte verdeling van deze voeding en politieke situaties. Voor verdere informatie hierover kun je kijken op www.thp.org en het boek "The Soul of Money" van Lynne Twist. ^{14,15}

Een ander argument is soms de enorme hoeveelheid water die veeteelt nodig zou hebben, dit geldt echter weer alleen voor de bio-industrie! In de bio-industrie wordt heel veel water verbruikt om de boel schoon te kunnen houden. Een koe die buiten loopt en graast hoeft nauwelijks water bijgevuld te krijgen omdat over het algemeen gewoon regenwater wordt opgevangen in bakken. ⁴

Ook het mestprobleem is alleen van toepassing bij bijv de bio-industrie en niet wanneer men vee zoals boven omschreven laat grazen. Dan draagt de mest namelijk bij tot het opbouwen van een nieuwe toplaag en het neutraliseren van CO₂. ^{6,10,11,12,13,27}

Duurzame landbouw kan niet zonder dierlijke producten en dus veeteelt. Ook planten hebben nl. voeding nodig! Alleen landbouw put de grond genadeloos uit. Industriële landbouw is een ramp in heel veel opzichten. Bestaande eco-systemen zijn en worden verwoest t.b.v. landbouwgrond. Waterstromen worden gebruikt t.b.v. irrigatie waardoor de flora en fauna van deze rivieren en hun delta's verdwijnen. Ook raken de landbouwgronden steeds meer verzilt door deze irrigatie. Bovendien worden er zeer veel bestrijdingsmiddelen en kunstmest gebruikt en tegenwoordig zelfs genetisch gemanipuleerde planten/zaden, wat een desastreus effect heeft op de natuur. Dit is een enorme vicieuze cirkel waardoor uiteindelijk een woestijnachtig gebied overblijft. Dit is

ook de reden waarom biologisch-dynamische landbouw altijd gecombineerd wordt met veeteelt.^{3,4,6}

Het spirituele aspect

Het is belangrijk om je te realiseren dat leven op deze aarde niet mogelijk is zonder dood. Dit geldt ook voor de mens. Veel mensen hebben er tegenwoordig moeite mee om dieren te moeten doden. Ik heb dit zelf ook een tijd lang moeilijk gevonden. Tegenwoordig staan wij echter erg ver van de productie van ons voedsel af. Hierdoor missen wij denk ik ook een aantal belangrijke inzichten.

Duurzame landbouw kan absoluut niet zonder veeteelt. Planten hebben nl. ook voeding nodig, waaronder dierlijke producten. Bovendien kun je i.p.v. bestrijdingsmiddelen ook heel goed dieren inzetten, bijv. eenden die slakken en insecten eten. Alles werkt samen en is afhankelijk van elkaar.

Ook produceert een koe alleen melk als ze zwanger is. Dit houdt in dat voor de productie van melkproducten steeds meer runderen worden geboren, waarvan de helft mannelijk is en dus geen melk kan geven. Hetzelfde geldt voor de productie van eieren. Kippen kun je bij elkaar zetten met 1 haan, maar hanen kun je niet bij elkaar zetten want dan gaan ze vechten tot de dood erop volgt. Voor de productie van eieren en melk zullen dus ook dieren gedood moeten worden.

Voor de hele dieren- en plantenwereld geldt dat leven en dood hand in hand gaan. De dood van de één zorgt ervoor dat een ander kan leven, en dat het Leven wordt doorgegeven en in stand gehouden.^{3,4,16}

Tegenwoordig kunnen wij ons nauwelijks voorstellen dat je een dier kunt liefhebben en toch kunt doden. Voor traditionele volkeren was dit echter normaal. Natuurlijk hebben wij als mens vanwege ons bewustzijn een verantwoordelijkheid hoe we hiermee omgaan. En dat zowel de veeteelt als de graanteelt op een humane wijze gebeurt. Wat veel mensen zich niet realiseren is dat voor landbouw/telen van graan heel veel dieren worden gedood, bijv om de gewassen te beschermen en tijdens de oogst. Dit wordt enorm onderschat. Bovendien verwoest industriële landbouw zoals eerder gezegd totale eco-systemen en is alleen daardoor al pertinent dier-onvriendelijk.^{3,4}

Ik denk ook dat gezien het feit dat optimale mentale en lichamelijke gezondheid voor mensen alleen te bereiken is door het gebruik van dierlijke en geconcentreerde voedingsmiddelen we de aarde met alle wezens uiteindelijk geen goed doen door onszelf hierin niet te voorzien of dit te vervangen door synthetische vormen of medicijnen. Dit is kennelijk een wet van de natuur. We hebben ook ons lichaam en onze geest nodig om op een goede manier voor de aarde en alles wat op de aarde leeft te kunnen zorgen en om onze verantwoordelijkheid daarin te kunnen nemen. Het gebruik van ontoereikend voedsel zal ons daarbij belemmeren.^{2,3,4,5}

Veel informatie hierover kun je vinden in het boek “The Vegetarian Myth” van Lierre Keith.³ Zij beschrijft hierin haar zoektocht als veganist, wat ze 20 jaar is geweest, en waarbij ze probeerde om zelf groente te telen op een duurzame manier, maar er steeds meer achter kwam dat dit onmogelijk was zonder het gebruik en het doden van dieren. Anders kwam ze niet onder het gebruik van bestrijdingsmiddelen en kunstmest uit.

Kenmerken van de diëten van samenlevingen met perfecte lichamelijke en mentale gezondheid: ^{2,4}

1. Deze diëten bevatten geen geraffineerde of gedenatureerde voeding zoals geraffineerde suiker of maisstroop; witmeel; ingeblikt voedsel; gepasteuriseerde, gehomogeniseerde en/of halfvolle melk; geraffineerde of gehydrogeneerde plantaardige oliën; eiwitpoeders; toxische toevoegingen en kleurstoffen, synthetische vitamines/mineralen.
2. Al deze volkeren aten dierlijk eiwit en vet van vis, schelp- en schaaldieren; gevogelte van water en land; dieren van het land; eieren; melk en melkproducten; reptielen; en/of insecten.
3. Al deze diëten bevatten tenminste 4 keer de hoeveelheid calcium en andere mineralen en TIEN keer de vetoplosbare vitamines van dierlijke vetten (dierlijk vitamine A, dierlijk vitamine D en dierlijk vitamine K) t.o.v. het gemiddelde Amerikaanse dieet wat (helaas) overeenkomt met ons dieet.
4. In al deze traditionele culturen worden sommige dierlijke producten rauw gegeten (denk bijvoorbeeld aan onze haring).
5. Deze diëten hebben een hoog gehalte aan enzymen van bijv. rauwe melkproducten; rauw vlees en vis; rauwe honing; tropisch fruit; koudgeperste oliën; wijn en ongepasteuriseerd bier; en natuurlijk houdbare lactogefermenteerde groenten, fruit, dranken, vlees en smaakmakers.
6. Zaden, granen en noten werden geweekt, gekiemd of gefermenteerd om de hierin van nature voorkomende stoffen die de opname belemmeren van voedingsstoffen te neutraliseren (zoals fytinezuur, enzyminhibitoren, tannines en complexe koolhydraten).
7. Het totale gehalte aan vet van deze diëten varieert van 30% tot 80%, maar slechts 4% van de calorieën komt van meervoudig onverzadigde vetten (omega-3 en omega-6) die van nature voorkomen in granen, peulvruchten, noten, vis, dierlijk vet en groenten. De rest van de calorieën uit vet, dus 96% !, komt van verzadigde en enkelvoudig onverzadigde vetten.
8. Deze diëten bevatten bijna gelijke hoeveelheden aan omega-6 en omega-3 essentiële vetzuren (dit zijn de meervoudig onverzadigde vetzuren, die tezamen dus maar 4% van de totale hoeveelheid calorieën uitmaken; bij 2000 kcal/dag is dit dus maar 9 ml of gram per dag!).
9. Al deze diëten bevatten zout.
10. In deze diëten worden botten van dieren geconsumeerd, meestal in de vorm van gelatinerijke bouillon/ fond.
11. Deze volkeren zorgden voor de gezondheid van toekomstige generaties door speciaal voedingsrijk voedsel voor aanstaande ouders, zwangere vrouwen en kinderen in de groei; door te zorgen voor voldoende ruimte tussen opeenvolgende kinderen; en door de principes van een goed dieet te leren aan de jongeren.

Hoe zou je dit nu in de praktijk kunnen toepassen?

- Als eerste is het heel erg belangrijk om geen, of in ieder geval zo min mogelijk, “lege” voedingsmiddelen – bijv junk food, chips, snoep, suiker - te gebruiken en zo veel mogelijk voedingsmiddelen te gebruiken die zeer geconcentreerd zijn aan voedingsstoffen.

Vlees bevat bijv. wel 10 keer meer voedingsstoffen dan groenten, fruit en granen en ook nog eens in een beter opneembare vorm. Organvlees bevat weer 10 tot 100 keer meer dan gewoon vlees! Veel vitamines en mineralen, zoals vitamine A, D, B2, B6, B12, calcium, ijzer en zink komen alleen in dierlijke producten in goed opneembare en bruikbare vorm voor. Het is vreemd dat de meeste voedingstabellen alleen aangeven wat groente of fruit bevatten. Als je hier vlees naast zou zetten zie je dat dat veel meer bevat, zie de tabellen van ref. 25 en 26. Fruit bevat bovendien relatief veel suiker, daarom is het niet nodig om vruchtensappen te zoeten. 240 ml ongezoete appelsap of sinaasappelsap bevat wel 27 gram suiker! Het is daarom ook lang niet voor iedereen gezond.²⁸

Noten en zaden bevatten ook meer voedingsstoffen dan granen en peulvruchten, ze zijn dus geconcentreerder.

Eidooiers zijn letterlijk vitaminebommetjes, en na moedermelk het meest volwaardige voedsel voor de mens (het enige dat mist is vitamine C).

Dierlijk vet is ook zeer geconcentreerd en bevat veel noodzakelijke voedingsstoffen die je niet in andere producten vindt, bijv. vitamine A en D. Bovendien geeft het een verzadigd gevoel, wat lang aanhoudt zodat je geen of veel minder behoefte hebt aan tussendoortjes. Je zult ook zien dat je als je geconcentreerde voedingsmiddelen gebruikt je waarschijnlijk met minder toe kan dan je gewend bent omdat je je lichaam optimaal voorziet van de voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen die het nodig heeft. Ondanks de overdaad aan voedsel in onze samenleving zijn veel mensen nl. ondervoed (juist ook dikke mensen!). Dit komt door het nuttigen van onvoldoende geconcentreerde voedingsmiddelen. “Lege” voedingsmiddelen vullen nl. wel, maar leveren geen bouwstoffen.^{2,4,5}

- Dierlijke producten zijn erg belangrijk, met name die die erg hoog werden gewaardeerd door traditionele volkeren, de zogenaamde “super foods”.⁴ Dit zijn:

- Zeevruchten: kleine vissen in hun geheel (ansjovis, sardines etc), vislevers, vislevertraan, viskoppen en schaal- en schelpdieren.
- Rauwe volle melkproducten, dus ongepasteuriseerd: volle melk, gefermenteerde melkproducten (karnemelk, yoghurt, kwark, etc), room en roomboter van dieren die buiten grazen.
- Eieren: met name de eidooiers van gevogelte; eieren van insecten en kuit van vis.
- Organvlees: lever, hersenen, tong, beenmerg, nieren, hart, longen, maag, darmen en voortplantingsorganen.
- Dierlijk vet: van runderen, lam/schaap, wild, varken, gevogelte en zeezoogdieren.
- Insekten: wormen, rupsen, larven, sprinkhanen, etc. (dit was voor bepaalde volkeren een zeer belangrijk onderdeel van hun voeding).
- Bouillon/fond van botten van dieren of vis.

Je kunt voor jezelf kijken welke producten je hiervan kunt en wilt eten, hoe meer verschillende je ervan gebruikt hoe beter het natuurlijk is. Hierbij zou je ook kunnen kijken naar de achtergrond van jouw familie, of die bijv. generaties lang veel vis heeft gegeten of m.n. producten van koeien, varkens en/of gevogelte. Als je moeite hebt met organvlees of kinderen die hiervoor huiveren kun je het “verstoppen” door het bijv. te

gebruiken als gehakt of half/half te mengen met gewoon gehakt, er hamburgers van te maken, in stoofpotjes of soep te gebruiken, etc.

Probeer wel producten te kopen van dieren die buiten hebben kunnen grazen, geen soja hebben gehad, en ook als ze op stal staan voornamelijk grassen (hooi) krijgen. Het liefst ook biologisch(dynamisch) (zeker voor rauwe melk!). Dit geldt ook voor eieren.

Eidooiers van kippen die buiten rondlopen zijn prima rauw te gebruiken, maar doe dit niet met eieren die uit de supermarkt komen. Ook scharreleieren zijn hiervoor niet geschikt. Wel geschikt zijn eieren van de natuurwinkel of boerenmarkt.⁴

Vissoorten die goed zijn om te gebruiken zijn van wilde vis. Met name de kleinere wilde vissoorten zullen relatief de minste hoeveelheden zware metalen bevatten. Zeker voor mensen die ziek zijn is dit iets om rekening mee te houden. Geschikte vissoorten zijn dan bijv. sardines, ansjovis, haring, sprotjes en wilde zalm.

Kweekvis is niet aan te raden, ook niet van biologische teelt, omdat deze niet de juiste voeding krijgen waardoor de vetzuur en eiwit samenstelling niet goed meer is (meestal krijgen ze soja, wat natuurlijk echt niet is wat vissen normaalgesproken eten). Bovendien krijgen ze vaak veel antibiotica.⁴

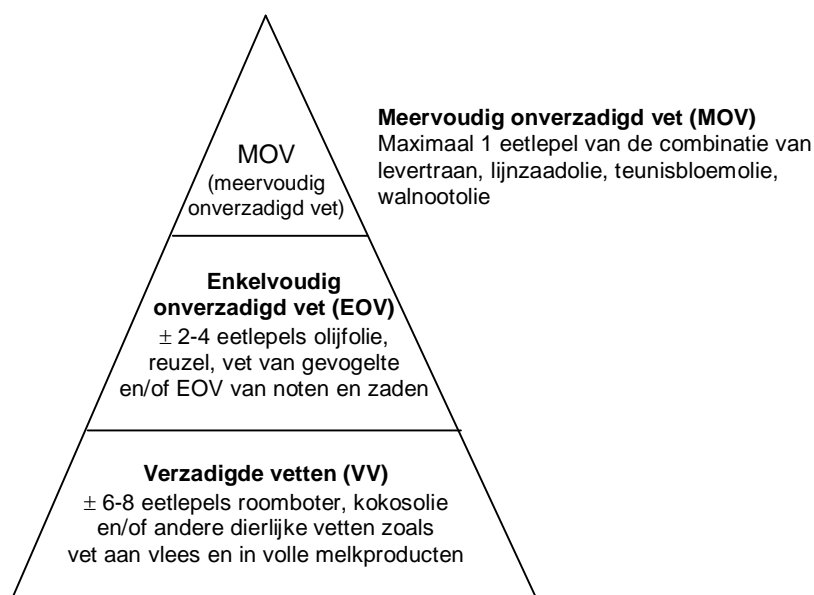
Er is een groot verschil tussen biologisch(dynamisch) geproduceerde voedingsmiddelen en gewone. Biologisch(dynamisch)e producten bevatten veelal minimaal 2 tot 3 keer meer voedingsstoffen en bovendien is de samenstelling veel optimaler en soms niet te vergelijken met die van regulier geproduceerde producten. Het maakt namelijk nogal wat uit of een koe buiten loopt en grassen eet of dat hij binnen staat en soja eet. Zowel voor de samenstelling van het vlees en de eiwitten als voor de samenstelling van het vet. “Je bent wat je eet” geldt ook voor dieren.

Biologisch(dynamisch)e voeding is wel duurder, maar als je kijkt naar de voedingswaarde krijg je dus ook wel veel meer. Bovendien loop je de toxines uit bestrijdingsmiddelen en de antibiotica mis die in de reguliere teelt worden gebruikt. Zeker als je ook je eigen gezondheid en die van je (toekomstige) kinderen zowel fysiek als mentaal meetelt en de kosten die daaraan verbonden zijn, c.q. wel of niet fit zijn om te kunnen werken of leren, is het niet duur.^{3,4}

- Verder is het erg belangrijk om de hoeveelheid vet te verhogen. De meeste mensen voelen zich prettig bij een gehalte van minimaal 60% vet (van de totale hoeveelheid calorieën) in het dieet. Dit klinkt misschien onvoorstelbaar en onmogelijk, maar ik kan je alleen maar aanraden om het te proberen en waarschijnlijk zul je na een paar weken beduidend fitter voelen. Veel mensen denken dat vet moeilijk te verteren is en zwaar op de maag ligt. Dit geldt echter met name wanneer vet met veel koolhydraten wordt gegeten, wat wij dus standaard doen. Het kan wel zo zijn dat wanneer men lang vetten heeft beperkt in het eten en/of veel ongezonde vetten zoals transvet e.d. (deze blokkeren nl. de werking van de gal) heeft gebruikt, dat de gal opnieuw op gang moet komen en in het begin misschien wat ondersteuning nodig heeft. Het is ook belangrijk om te zorgen dat minimaal 50% van de vetten die je gebruikt verzadigd is. Dit is omdat al onze celmembranen uit vetten bestaan en een bepaalde stevigheid nodig hebben die ze krijgen van verzadigde vetten en cholesterol. Dierlijk vet is dus onontbeerlijk!!^{4,5,8}

Op de volgende bladzijde vind je een vetpyramide⁵ zodat je een idee krijgt welke vetten en in welke hoeveelheden je zou kunnen gebruiken. Als ongeveer 60% van je dieet uit vet bestaat, waar veel mensen zich beter bij voelen, zul je waarschijnlijk minimaal 165 gram vet per dag nodig hebben. Dit komt overeen met 11 eetlepels.

Misschien moet je het de eerste paar keer even afmeten zodat je een idee hebt van de hoeveelheid.



Het is een misverstand om te denken dat vetten en oliën alleen verzadigd of onverzadigd of meervoudig onverzadigd zouden zijn. Varkensvet (spekvet/reuzel/ schmalz) bijv. bevat 50% enkelvoudig onverzadigde, 40% verzadigde en 10% meervoudig onverzadigde vetzuren.⁸

Hoe zou je de hoeveelheid vet in je dieet kunnen verhogen?

Allereerst door de hoeveelheid koolhydraten te verlagen en daarvoor in de plaats meer olie/vet te gebruiken. Bijvoorbeeld door roomboter, creme fraiche, roomkaas of kaas over gekookte groenten, vlees/vis en/of aardappels te doen. En in plaats van 3 aardappels maar 1 of geen aardappels te gebruiken en bijv. wat extra groenten. Je kunt ook andere oliën/vetten toevoegen op je bord.

In soep kun je bijv. kokoscreme/melk, slagroom, creme fraiche, eidooiers of andere oliën/vetten gebruiken. Het is goed om fruit altijd te combineren met slagroom, creme fraiche, roomkaas en/of kokosrasp. Yoghurt kun je ook combineren met of vervangen door kokosrasp/creme/melk of slagroom en gebruiken als dessert, drank of ijs. Evt. op smaak gebracht met stevia, vanille, kaneel, eidooiers, etherische oliën etc.

Welke vetten zijn goed om te gebruiken?

Goede vetten om te gebruiken voor koken, bakken, braden of frituren zijn: kokosolie (evt. ontgeurd), roomboter, ossewit, reuzel, palmpitolie, palmolie en evt. extra vierge olijfolie.

Andere vetten of oliën zijn niet geschikt om te verhitten – de MOV (meervoudig onverzadigde vetzuren) hierin zijn namelijk te kwetsbaar, deze oxideren dan en zijn dan zeer schadelijk.

Sesamolie, walnootolie, lijnzaadolie, en teunisbloemolie kan men toevoegen wanneer het eten klaar is. Deze oliën mag men dus absoluut niet verhitten!

Arachideolie bevat relatief veel omega-6 vetzuren (= MOV) en bovendien zeer lange keten vetzuren die maar weinig mensen goed kunnen afbreken. Ik zou arachideolie dus alleen bij uitzondering gebruiken.

Andere oliën zoals bijv. sojaolie, zonnebloemolie, saffloerolie, katoenzaadolie en maisolie bevatten meer dan 50% omega-6 vetzuren en maar minimale hoeveelheden omega-3 vetzuren. Daarom is het belangrijk om deze niet of slechts streng gelimiteerd te gebruiken. Ze mogen bovendien absoluut niet verhit worden. Dit is vaak wel gebeurd tijdens het productieproces, net als bij canolaolie, en deze zijn ook om die reden sterk af te raden.⁴

Het is erg belangrijk om een goede kwaliteit vetten en oliën te kopen. Dit houdt in dat er niet mee geknoeid is en dat ze bij een lage temperatuur zijn verwerkt. Ontgeurde kokosolie is wel OK als dit d.m.v. stoom is gebeurd. Kokosolie is nl. het meest stabiele vet (en dus ook samen met ossewit het meest geschikt voor frituren). Alle andere plantaardige oliën moeten koud geperst zijn en in donkere flessen of in het donker worden bewaard. Lijnzaadolie, walnootolie, levertraan en teunisbloemolie zijn heel erg kwetsbaar en zijn maar beperkt houdbaar in de koelkast. Dit komt door het hoge gehalte aan MOV (omega-3 en omega-6). Borage-olie en zwartebessenolie worden soms als vervanging van teunisbloemolie gebruikt, maar zij bevatten veel zeer lange keten vetzuren die veel mensen slecht afbreken waardoor ze lang niet voor iedereen geschikt zijn.⁴

Vetten en oliën die je absoluut moet vermijden zijn:

alle margarines, bak- en braadproducten zoals Croma, Becel etc, alle light producten, alle geheel of gedeeltelijk gehydrogeneerde (geharde) vetten/oliën – deze bevatten nl. zeer schadelijke transvetten en zijn vaak gebruikt voor het maken van chips -, oliën die bij een hoge temperatuur zijn verwerkt of geëxtraheerd, plantaardige oliën die niet in een donkere verpakking zitten (behalve kokosolie en palm(pit)olie) en ranzige oliën/vetten. Past u ook op met alle snacks, junkfood, koekjes, chips etc., vaak zijn hier deze schadelijke vetten in verwerkt.^{4,5}

Wat extra informatie over kokosolie (= kokosvet) vanwege zijn bijzondere eigenschappen:

Kokosolie is heel erg rijk aan korte en middellange vetzuren die de opname van andere voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen fors verhogen en die geen activiteit van de maag, gal, pancreas en/of darmen nodig hebben om te kunnen worden opgenomen!

Bovendien worden zij vrijwel direct gebruikt voor energie en niet eerst opgeslagen als vet. Ze werken dus als een soort suiker, maar het is geen suiker. En heeft dus ook niet de nadelige effecten van suiker. Ook zijn deze korte en middellange vetzuren

ontstekingsremmend en helpen tegen veel pathogene bacteriën, virussen, parasieten en schimmels. Tegelijkertijd vormen zij juist voeding voor de goede darmbacterien etc.

Kokosolie bestaat voor wel 70% uit deze korte en middellange vetzuren! Ook hebben kokosproducten zoals kokosrasp/melk/creme etc aan deze vetzuren hun zoete smaak te danken. Dit komt dus niet door evt. suikers, kokosproducten bevatten nauwelijks suiker tenzij dat eraan is toegevoegd (lees dus het etiket!).

Door al deze eigenschappen is het zeer geschikt voor (chronisch) zieken, en bevordert het het herstel (wat ook is aangetoond in onderzoek bij bijv. hart- en kankerpatienten).^{4,8,9}

- Het is belangrijk om de hoeveelheid koolhydraten te verlagen.^{1,17,18} Daardoor kun je dan ook de hoeveelheid vetten verhogen.⁴ De volgende voedingsmiddelen zijn rijk aan koolhydraten: brood, alle granen, mais, peulvruchten, (zoete) aardappels, cassave, pasta, rijst en alle suikers. Ook is het raadzaam om te zorgen dat je bij alles wat je eet meer dan voldoende (dierlijk) vet gebruikt.

Je kunt de hoeveelheid koolhydraten verminderen door bijv. in plaats van 3 aardappels nog maar 1 of geen aardappels te gebruiken, en door aan je warme maaltijd bijv. creme fraiche, roomboter of roomkaas toe te voegen (bijv. over je aardappel, groente, vlees of vis). Wees hier royaal mee! Met wat kruiden erbij kun je zo ook lekkere sausjes maken. Brood kun je op een vergelijkbare wijze verminderen. Neem maar 1 sneetje brood, beleg dit dik met roomboter of roomkaas en leg daar vervolgens weer dikke plakken kaas en/of vlees op. Met nog wat blaadjes sla en rauwkost heb je een complete sandwich. In plaats van brood zou je natuurlijk ook eieren of een omelet, quiche (zonder deeg), noten, kaas, salade met kaas/vlees/vis, worstjes, soep, yoghurt met slagroom/creme fraiche, kokos en/of zelf gemaakt ijs kunnen gebruiken. Als je brood eet probeer dan echt zuurdesem brood of nog liever kiembrood of zelfgemaakt zuurdesem brood of pannenkoeken van voorgeweekte granen te gebruiken. Als je fruit eet, neem daar dan altijd slagroom of iets dergelijks zoals crème fraiche of kokos bij! Gebruik alleen geen suiker om de slagroom te zoeten, fruit en slagroom zijn van zichzelf al zoet, maar als je toch nog wat zoet erbij wilt gebruik dan Stevia of evt rauwe honing.^{4,5,33,37}

Sommige voedingsmiddelen zoals granen, peulvruchten en noten vereisen bepaalde bereidingswijzen om stoffen die de opname van voedingsstoffen belemmeren zoveel mogelijk te neutraliseren. Dit kan bijv. door granen en peulvruchten minimaal een nacht op kamertemperatuur te laten weken in lauw water met een zuur medium zoals yoghurt, wei, citroensap of azijn. Noten moet men ongeveer 8 uur of een nacht laten weken in zout water bij kamertemperatuur. Daarna kun je ze gebruiken of eerst langzaam laten drogen in een oven waarna ze afgesloten zeker een paar weken houdbaar zijn (walnoten in de koelkast bewaren). Noten kun je vervolgens ook vermalen en gebruiken als meel.^{4,5,33,37}

Sojaproducten zijn niet goed om te gebruiken. Deze bevatten nl. o.a. fytinezuur dat de opname van mineralen blokkeert, stoffen die de werking van de schildklier onderdrukken, enzym inhibitoren die de eiwitvertering belemmeren en carcinogenen (kankerverwekkende stoffen). Bovendien bevat soja enorm veel plantaardige oestrogenen. Ter illustratie: een baby die babyvoeding krijgt op basis van soja, krijgt het equivalent binnen van 5 anticonceptiepillen per dag!! Het is een misverstand dat Aziatische volkeren veel soja zouden eten. Van oudsher gebruiken zij alleen gefermenteerde sojaproducten in kleine hoeveelheden (max. 10 gram per dag) als smaakmaker, en dat altijd in combinatie met zeer voedingsrijke producten. Vleesvervangers op basis van soja zijn dan ook pertinent af te raden.^{3,4}

- Het is aan te raden om bij elke maaltijd rauwe en gefermenteerde producten te gebruiken. Dit kan bijv. in de vorm van rauwe volle melk, rauw vlees of vis, gefermenteerde melkproducten of andere gefermenteerde dranken, gefermenteerde groenten zoals zuurkool, pickels, etc. Het fermentatieproces verveelvoudigt nl. vitaminen, mineralen en andere voedingsstoffen zoals enzymen en levert ook de zo belangrijke goede darmflora. Het beste is om dit zelf te maken of anders biologisch/dynamisch te kopen. Gewone zuurkool van de AH bijv. is voornamelijk met behulp van azijn gemaakt en zet dus geen zoden aan de dijk.^{4,5,31,33,37}

Eigen gefermenteerde dranken van bijv. volle melk, fruit, gember m.b.v. bijv. Kefir, wei, Kombucha etc. zijn een uitstekende vervanger van frisdrank en oneindig veel goedkoper. Kinderen zijn hier gek op. Ook simpel in te vriezen en vervolgens als ijslollie te gebruiken. Gewone frisdranken, ook de light versies, zijn pertinent af te raden.

Eén blikje gewone frisdrank bevat, schrik niet, 82 gram suiker! De light versies bevatten andere stoffen die zeer schadelijk zijn, uiteindelijk zijn de light versies nog schadelijker dan de gewone frisdranken en zorgen ook nog eens voor meer gewichtstoename. Een ander probleem met (light) frisdranken is het fosforzuur. Als je nl. een tand of kies in frisdrank legt is deze binnen 24 uur volledig opgelost!!^{4,5,28,31,33,37}

- Lekkerere dingen zoals ijs e.d. kun je prima nog eten, maar koop ze niet in de winkel en maak ze zelf, bijv. vanille ijs: 4 eidooiers, vanille-extract of stokjes, evt stevia en/of etherische oliën (6-12 druppels) als smaakmaker, $\frac{3}{4}$ liter volle slagroom (of kokosmelk). Evt. wat fijngemalen noten toevoegen die van te voren geweekt en evt gedroogd zijn. Mayonaise is heel gemakkelijk zelf te maken van 1 dl olijfolie met 1 eidooier, een eetlepel azijn of citroensap en evt kruiden, zout, mostert, etc. Van zure room, slagroom en roomkaas kun je natuurlijk ook zo lekkere sausjes maken.^{5,33,37}

Als zoetmiddel kun je uitstekend stevia gebruiken. Dit is afkomstig van het blad van een plantje dat in Zuid-Amerika groeit en daar al eeuwen, zo niet duizenden jaren, wordt gebruikt. De laatste jaren was er nogal wat negatieve berichtgeving over omdat het schadelijk zou zijn, dit blijkt echter niet waar te zijn. Talloze onderzoeken hebben uitgewezen dat het onschadelijk is. Het is verkrijgbaar als groen poeder, in druppelvorm en als zoetjes. Het is echt mierenzoet en bevat geen calorieën of koolhydraten. Gebruik geen synthetische zoetstoffen zoals aspartaam e.d. Deze zijn echt zeer schadelijk.⁴

- Tips om ook met een laag budget deze voedingsadviezen te kunnen toepassen:^{4,5}
- Direct bij een biologisch/dynamische boer kopen geeft veel voordelen: veel goedkoper, de boer krijgt een eerlijke prijs voor zijn producten en jij weet waar je voeding vandaan komt en hoe daarmee is omgegaan. Bijv. rundvlees circa €12 per kg, hier heb je dan ook veel duur vlees voor zoals rosbief en biefstuk, waarvoor je in de winkel meer dan €20 per kg betaalt. Vaak krijg je dan orgaanvlees zelfs gratis mee.
 - Biologisch/dynamisch orgaanvlees is heel erg goedkoop, hart krijg je bijv. voor nog geen €5 per kg. Orgaanvlees bevat veel meer voedingsstoffen dan vlees, en kun je bijv. ook i.p.v. gehakt, als hamburger gebruiken of mengen met gewoon gehakt of ander vlees.
 - Eieren zijn een goedkope bron van eiwit, bovendien zitten de eidooiers boordevol essentiële voedingsstoffen.
 - Door het gebruik van veel hoge kwaliteit dierlijk vet kun je ook met minder dierlijk eiwit toe.
 - Gelatine is geen volwaardig eiwit, maar door het gebruik ervan kun je wel besparen op dierlijke eiwitten (bijv. poeder of granulaat toevoegen aan soepen, sauzen, etc.).
 - Bouillon/fond maken van biologisch(dynamisch)e botten die je gratis kunt krijgen/bestellen bij bijv de natuurwinkel. Van wat overblijft nadat je dit door een zeef hebt gegoten (restjes vlees, beenmerg, etc.) kun je een soort paté maken door het met een staafmixer te pureren en kruiden, zout etc. toe te voegen. Ook komt er van de botten vaak veel vet af, wat je weer uitstekend kunt gebruiken om mee te koken. Deze bouillon/fond bevat erg veel mineralen en eiwitten/gelatine. Door deze eiwitten kun je weer besparen op dierlijke eiwitten.

- Ontbijtgranen (cereals) zijn sterk af te raden en bovendien niet goedkoop. Je kunt zelf havervlokken (niet de instant!) minimaal een nacht (zelfs tot 2 dagen) laten weken in lauw water met een zuur medium en daarvoor in de plaats gebruiken. Gebruik hier dan wel na het koken weer roomboter of slagroom bij.
- Als het nodig is om granen en peulvruchten te gebruiken omdat die relatief goedkoop zijn, koop de granen dan bij voorkeur in de hele korrel en maal het zelf fijn. Zorg ook dat de stoffen die de opname van voedingsstoffen belemmeren geneutraliseerd worden door het bijv. te fermenteren etc. Vervolgens kun je het dan gebruiken in de recepten en er hoge kwaliteit dierlijk vet en iets van dierlijk eiwit bij eten zodat je de voedingswaarde sterk verhoogt.
- Op boerenmarkten krijg je vaak ook de producten goedkoper dan in de natuurwinkel.
- Samen met anderen in bulk inkopen.

Voor verdere tips en recepten verwijs ik je graag naar www.westonaprice.org⁴ en het boek “Nourishing Traditions” van Sally Fallon⁵, op de website vertaald in het Nederlands.³⁷ Dit bevat een schat aan informatie en recepten. Een beknopt informatieboekje met recepten van deze organisatie is “Healthy 4 Life”.³³

Nog een aantal algemene dingen:

- Veel mensen zijn bang dat ze door veel (dierlijk) vet te gaan eten aankomen. Dit is absoluut niet waar. Het mooie is dat je door de koolhydraten (fors) te verminderen en de dierlijke vetten te verhogen je naar je ideale gewicht toegaat. Dit houdt in dat mensen met overgewicht afvallen en mensen met ondergewicht aankomen tot ze hun ideale gewicht bereiken. En dat ook nog eens zonder hongergevoel!^{1,9}
- Realiseer je dat koolhydraten erg verslavend zijn. Het werkt op onze hersenen als een soort opium. In het begin kan het daardoor zijn dat je een soort afkick verschijnselen krijgt. De meeste mensen voelen zich echter al na 2-3 weken beduidend beter. Ook kan het zijn dat je te maken krijgt met een “die-off” reactie in de darmen waardoor je je in eerste instantie slechter voelt, maar ook dit gaat voorbij.^{1,4}
- Voor vegetariërs kan het moeilijker zijn om de koolhydraten te beperken en meer dierlijke vetten te gaan gebruiken omdat de keuze uit dierlijke producten veel beperkter is. Juist voor hen is dit echter heel erg belangrijk omdat zij de zo broodnodige voedingsstoffen die alleen in dierlijke producten voorkomen dus alleen uit melkproducten en eieren moeten halen. Hierbij moet je je goed realiseren dat rauwe en gefermenteerde melkproducten eigenlijk noodzakelijk zijn. Anders krijg je onvoldoende of in niet goed opneembare vorm binnen van de dierlijke vetoplosbare vitamines, de B-vitamines, ijzer, zink en calcium etc. Bij gepasteuriseerde producten zijn veel van de voedingsstoffen die juist vegetariërs het hardst nodig hebben (omdat ze nauwelijks andere dierlijke producten gebruiken) beschadigd waardoor ze of überhaupt niet meer te gebruiken zijn door ons lichaam (dit geldt bijv. voor vitamine B12) en/of veel moeilijker opneembaar zijn. Hoe dan ook blijft het toch een grote beperking in de keuze uit dierlijke producten die je hebt en dit is voor veel mensen in onze Westerse samenleving niet of moeilijk te doen vanwege alle allergieën en intoleranties. Dit is dus een heel groot gevaar voor vegetariërs in onze huidige samenleving. Het is een mythe om te denken dat vegetariërs in India hier geen last van zouden hebben. Het wordt daar een steeds groter probleem vanwege ook daar het pasteuriseren en industrialiseren van de voeding. N.B. slechts 1000 jaar geleden werd de koe in bepaalde gedeelten van India heilig verklaard omdat men bang was dat deze door overconsumptie uit zou sterven en men dan dus helemaal geen dierlijke producten meer zou hebben. Door dit besluit bleven rauwe melkproducten dus wel volop

beschikbaar, die men ook volop at, met name gefermenteerd waardoor de voedingswaarde sterk toeneemt, en dat was ook noodzakelijk.

Veganisme is dus ook absoluut af te raden.^{3,4,6}

- Zorg ervoor dat je meer dan voldoende met name dierlijk vet gebruikt en val niet in de valkuil van een hoog eiwit dieet met weinig vet. Om eiwitten te kunnen verteren zijn de dierlijke vetoplosbare vitaminen noodzakelijk die dus alleen in dierlijk vet zitten! Dit is ook o.a. waarom vegetariërs vaak vroeger of later problemen krijgen met de vertering van eiwitten, bijv. vlees en vis, omdat hun lichaam niet meer de voedingsstoffen heeft die het daarvoor nodig heeft. Dit is weer een vicieuze cirkel! Het is dus een misverstand om als vegetariër te denken dat het maar goed is dat je geen vlees of vis meer eet omdat je het zo slecht verdraagt. Vaak ontstaan dan ook klachten als nachtblindheid of andere problemen met de ogen, vermoeidheid, concentratieproblemen, immuunproblemen, osteoporose etc. Vette vis- of vleessoorten zijn ook makkelijker te verteren dan magere soorten omdat de eiwitten hiervan “losser” zitten.^{4,5,9}

- Je hoeft niet bang te zijn dat je lichaam verzuurt als je deze voedingsadviezen opvolgt. Veel mensen zijn bang dat door het eten van dierlijke eiwitten het lichaam verzuurt, of krijgen aangeraden om minder dierlijke producten te eten omdat ze bijv. last hebben van artrose of jicht. Het onderzoek dat hiernaar is gedaan is echter uitgevoerd met geïsoleerde eiwitten (eiwitpoeders), wat niet te vergelijken is met gewoon voedsel. Rauwe dierlijke eiwitten maken het lichaam zelfs juist minder zuur, ze werken dus alkalisch. Net zoals de meeste groenten. Granen, gepasteuriseerde melk(producten) en gekookt of gebakken vlees zijn daarentegen verzurend. Bovendien kan ons lichaam wanneer we gezond zijn onze zuurgraad uitstekend op peil houden, mits we voldoende voedingsstoffen, juist ook uit dierlijke producten, binnenkrijgen. Een voeding dus zoals in dit stuk omschreven.

Vegetariërs hebben over het algemeen veel moeite om de zuurgraad op peil te houden, zij zijn daardoor veel gevoeliger voor de zuurgraad van de producten die zij eten.^{1,2,3,4,6,34}

- Voor mensen die van plan zijn kinderen te krijgen is het erg belangrijk om minimaal een half jaar voor de conceptie over te schakelen op een zeer voedingsrijk dieet met extra aandacht voor de “super foods”. Dit geldt zowel voor de man als de vrouw. Tijdens de zwangerschap en het geven van borstvoeding geldt dit ook. Hiermee kun je erg veel aandoeningen voorkomen. We onderschatten tegenwoordig de enorme invloed die adequate voeding, juist aan het begin van het leven, heeft op het verdere verloop van het leven.^{2,4}

- Synthetische vitaminen en mineralen zijn naar mijn mening geen vervanging voor volwaardige voeding zoals in dit artikel omschreven (dagelijks dus superfoods gebruiken, meer dan voldoende (dierlijk) vet en zeer weinig “lege” voedingsmiddelen). Soms kan het wel nodig zijn om (tijdelijk) aan te vullen d.m.v. supplementen, bijv. bij (chronische) ziekte, vegetariërs en veganisten. Men kan dan ook kiezen voor vitaminen en mineralen die gemaakt zijn op een natuurlijke wijze door een fermentatieproces (bijv. Grown by Nature of New Chapter). Magnesium is een mineraal waar veel mensen een chronisch tekort aan hebben. Dit heeft meerdere oorzaken en het kan zeker zinvol zijn om dit standaard aan te vullen. Een goede vorm hiervan is magnesium citraat, o.a. verkrijgbaar van Vital Cell Life per 100 gram (en erg goedkoop).⁴

- Zout is wel heel erg belangrijk. Het beste is ongeraffineerd zeezout in combinatie met kaliumzout (LoSalt). De verhouding is ongeveer 2-3 delen ongeraffineerd zeezout op 1 deel kaliumzout. Wees alsjeblieft niet bang om zout te gebruiken. 90% van de mensen met een hoge bloeddruk krijgen weer een normale bloeddruk wanneer zij bovenstaand zout gaan gebruiken. Het punt is dat in gewoon zout alleen natrium zit en dat juist ook alle andere mineralen nodig zijn (ook extra magnesium) in het lichaam.⁴

- Levertraan is ook zeer aan te bevelen. De verhouding tussen vitamine A en D is echter belangrijk: Vitamine A moet 8 tot max. 10 keer hoger zijn dan vitamine D. Goede vormen die in Nederland te krijgen zijn zijn bijv. Levertraan van NOW Foods of Levertraan Forte van Bonusan. Dit zijn gewoon softgels die je in kunt nemen bij de maaltijd. Voor volwassenen 10.000 IE vit A en 1000 IE vit D; voor kinderen 5000 IE vit A en 500 IE vit D; voor zwangeren, zogenden en zieken 20.000 IE vit A en 2000 IE vit D per dag.⁴

- Wat kun je gebruiken om in te koken:

Roestvrij staal, onbeschadigd emaille, gietijzer en glas (pyrex) zijn allemaal goed.

Gebruik geen pannen met anti-aanbak lagen, ook niet de zogenaamde groene pannen.

Hierbij komen echt toxische stoffen vrij die schadelijk zijn voor de gezondheid. Ook pannen van aluminium zijn pertinent af te raden, aluminium is nl. erg toxisch voor o.a. de hersenen (mensen met Alzheimer hebben bijv. sterk verhoogde concentraties van aluminium in de hersenen). Magnetron zou ik zo min mogelijk gebruiken.⁴

- Om biologisch(dynamisch)e boeren in je omgeving te vinden waar je bijv. rauwe melk, vlees (varken of rund), groenten, eieren etc kunt kopen kun je kijken op:³⁰

<http://www.demeter-bd.nl/> of <http://www.vaneigenerf.nl/onzeboeren/> of

<http://www.biologica.nl/biologisch-shoppen-bio-gids>

(biologische rauwe melk bijv. Sint Geertruid tel. 043 4082173).

- Orgaanvlees en botten bij de natuurwinkel moet je vaak van te voren bestellen.

- Er zijn in Nederland een aantal "chapter leaders" (soort vertegenwoordigers) van de Weston A. Price Foundation. Hier kun je ook terecht voor meer informatie (adressen van boeren, vragen m.b.t. voeding en bereidingswijzen).

Iris Maier: industriousiris@gmail.com

Mike Donkers: tel 06-42753107, westonprice.nl@gmail.com

Alles wat ik heb opgeschreven geldt in principe voor gezonde mensen. Ook voor mensen met een (chronische) ziekte is dit dieet echter goed en voelen mensen zich na verloop van tijd vaak een stuk beter. Het kan dan wel nodig zijn om de koolhydraten geleidelijker af te bouwen en/of wat meer ondersteuning te geven (bijv. het gebruik van (acetyl-)L-carnitine voor de vetverbranding, het stimuleren van de gal d.m.v. bittere kruiden, etc.).

Bijvoorbeeld:

- Voor mensen met neurologische ziekten (Alzheimer, Parkinson, MS, ME/CVS, etc) is dit dieet zeer aan te raden. De voedingsstoffen die in dierlijke vetten zitten zijn essentieel voor onze hersenen en ons zenuwstelsel.⁴
- Mensen met diabetes type I of II hebben problemen met het opnemen van glucose (bloedsuiker) de cel in. Hetzij doordat ze geen insuline meer produceren of doordat de cel niet meer/veel minder gevoelig is voor insuline. Door de hoeveelheid koolhydraten (die in de darmen worden omgezet in glucose en zo opgenomen wordt in het bloed) (fors) te beperken en de hoeveelheid vet te verhogen, gaat het lichaam over op een vetverbranding. Hierdoor zal er in totaal minder glucose zijn wat het lichaam moet proberen op te nemen in de cellen. Je maakt het je lichaam daardoor dus makkelijker. Het bloedsuiker is daardoor veel beter te reguleren, wat veel gezondheidswinst en levensgenot oplevert!^{1,7}
- In geval van reuma, artrose en ook auto-immuun ziekten helpt dit dieet vaak goed omdat men de balans herstelt van ontstekingsbevorderende en ontstekingstremmende factoren (o.a. door verlaging van het insuline, het verminderen van de MOV met name omega-6, het verhogen van dierlijke vetten met vitamine A en D en het weglaten van granen of verminderen van de allergenen hierin door ze op een juiste manier te bereiden).^{1,4,9}

- Ook mensen met (ernstige) darmproblemen hebben erge baat bij dit dieet, maar over het algemeen, zeker bij ernstige vormen zoals Crohn en Colitis, is het noodzakelijk om te beginnen met het zogenaamde GAPS dieet. Dit is afgeleid van het “Specific Carbohydrate (SC)diet”, wat in de eerste helft van de vorige eeuw standaard werd gebruikt bij (ernstige) darmproblemen. Hiermee behaalde men uitstekende resultaten, het is jammer dat dit niet meer standaard wordt gebruikt. Dit is een dieet waarbij alle meervoudige suikers worden vermeden waardoor de darmen de kans krijgen om te herstellen. Juist deze meervoudige suikers (koolhydraten dus) zijn het allermoeilijkst te verteren door beschadigde darmen waardoor ze niet goed afgebroken worden, slecht opgenomen worden en voeding vormen in de darmen voor pathogene bacteriën, schimmels, parasieten en virussen. Hierdoor ontstaat een vicieuze cirkel, de darmen raken steeds meer beschadigd, geïrriteerd en “lek”. Het gevolg zijn vaak allerlei allergieën/ intoleranties. Het kan een aantal jaren duren, maar uiteindelijk geneest ongeveer 95% van de mensen met ernstige darmproblemen zoals de ziekte van Crohn en Colitis. Ook mensen die op het punt stonden om stukken darm te laten verwijderen.^{1,19,20,21,22,23,24,32}
- Ook voor kinderen of volwassenen met autisme, ADHD etc., maar ook bij psychische/ psychiatrische problemen is het GAPS dieet heel erg aan te raden! Hiermee worden uitstekende resultaten behaald (GAPS staat voor Gut and Psychology Syndrome). Dit is o.a. omdat slecht functionerende darmen allerlei stoffen kunnen doorlaten die niet goed zijn afgebroken, bijv. melkeiwit. Ook laten zij toxines door die het gevolg zijn van een overgroei aan schadelijke bacteriën, schimmels, etc. Deze hebben alle een negatieve invloed op de hersenen en het zenuwstelsel. Ook zijn de voedingsstoffen die juist in dierlijke producten zitten essentieel voor onze hersenen en ons zenuwstelsel.^{19,20,21,22,32}

Tot slot

Mijn ervaring is dat mensen zich vaak veel beter voelen wanneer zij deze voedingsadviezen toepassen. Ik hoop dan ook dat u bereid bent om dit te proberen en zo een voor u, en uw kinderen, optimale fysieke en mentale gezondheid bereikt!

Ter afsluiting een beroemde uitspraak van Weston A Price:

“Life in all its fullness is Mother Nature obeyed”

(het Leven in al zijn volheid is leven in overeenstemming met Moeder Natuur)

Boeken en websites:

1. C.B. Allan, W. Lutz "Life without bread"
2. W. A. Price "Nutrition and physical degeneration"
<http://gutenberg.net.au/ebooks02/0200251h.html>
3. L. Keith "The vegetarian myth"
4. www.westonaprice.org
5. S. Fallon "Nourishing traditions" ; zie ook referentie 37
6. <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/267-myths-of-vegetarianism>
7. R. Bernstein "Diabetes solution"
8. M. Enig "Feiten over vetten"
9. S. Fallon, M. Enig "Eat fat, loose fat"
10. A. Savory e.a. "Moving the world toward sustainability", The green money journal
www.greenmoney.com
11. <http://www.westonaprice.org/farm-a-ranch/1639-an-inconvenient-cow>
12. www.soilcarboncoalition.org
13. www.carboncoalition.com.au
14. www.thp.org
15. L. Twist "The soul of money"
16. <http://www.westonaprice.org/health-issues/282-blood-moon>
17. Y. Lemmers "Grip op koolhydraten"
18. Y. Lemmers, T. Bremer "Grip op koolhydraten kookboek"
19. N. Campbell McBride "Gut and Psychology Syndrome"
20. www.GAPS.me
21. B. Lashkov "GAPS guide"
22. www.gapsguide.com
23. E. Gotschall "Breaking the vicious cycle"
24. E. Gotschall "Doorbreek de vicieuze cirkel"
25. <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/1555-not-to-go-vegetarian>
26. <http://www.westonaprice.org/abcs-of-nutrition/1640-vegetarianism-and-nutrient-deficiencies>
27. J. Salatin "The sheer ecstasy of being a lunatic farmer"
28. <http://www.westonaprice.org/childrens-health/2108-zapping-sugar-cravings>
29. <http://www.westonaprice.org/translations/dutch/856-principles-of-healthy-diets-dutch?qh=YToyOntpOjA7czo4OiJicm9jaHVyZSI7aToxO3M6OToiYnJvY2h1cmVzIjt9>
30. Adressen van biologisch(dynamische) boeren:
<http://www.demeter-bd.nl/> en <http://www.vaneigenerf.nl/onzeboeren/> en
<http://www.biologica.nl/biologisch-shoppen-bio-gids>
(biologische rauwe melk bijv. St Geertruid tel. 043 4082173)
31. S. Katz "Wild fermentation"
32. www.GAPSDieet.nl
33. "Healthy 4 Life"
<http://www.westonaprice.org/healthy4life?qh=YToyOntpOjA7czo3OiJib29rbGV0IjtpOjE7czo4OiJib29rbGV0cyI7fQ%3D%3D>
34. www.PPNF.org
35. Nederlandse vertaling van artikelen op de website van de Weston A Price Foundation:
<http://www.westonaprice.org/component/finder/search?q=dutch>
36. Nederlandse website Weston A Price: www.westonaprice.nl
37. Nederlandse vertaling van "Nourishing Traditions" van S. Fallon:
<http://www.westonaprice.org/images/pdfs/nl-voedzame-tradities.pdf>