



AURORA

VOOR WELZIJN EN
PERSOONLIJKE ONTWIKKELING



Voeding in de moderne tijd

April 2015

Door Angela Clavaux- van den Bosch

Natuurgeneeskundig therapeut, Life coach/trainer

Inleiding

In mijn praktijk wordt ik dagelijks geconfronteerd met mensen die totaal uit balans zijn. Soms komt dat door externe factoren als verlies van een dierbare of problemen op het werk. Echter een groot aantal van mijn cliënten veroorzaken onbedoeld zelf hun klachten door verkeerde voeding of houden door slechte voeding het gezondheidsprobleem in stand. Helaas biedt de huidige voeding die in de schappen van de supermarkt ligt vaak geen essentiële voedingsstoffen meer die het lichaam zo hard nodig heeft. De voeding is vaak geen voeding meer maar vulling. Bovendien zijn gebruik van schadelijke stoffen als pesticiden en antibiotica aan de orde van de dag en die nemen wij dagelijks tot ons! Met alle gevolgen van dien. Weinig bouwstoffen, vitaminen en mineralen en bergen met toxines! De voedingsmiddelen die een groot gedeelte van de bevolking dagelijks eet zit vol met geraffineerde suikers en tarwe, zout, kunstmatige zoetstoffen en E-nummers! Terwijl de belangrijke voedingsstoffen als vitaminen, mineralen, vezels en spoorelementen ontbreken.

Gelukkig wordt de huidige consument steeds bewuster van wat hij eet en is er een omslag in gedrag. Steeds meer mensen verdiepen zich in kwaliteit van voeding gesteund door wetenschappelijke onderzoeken en informatie die vaker het licht ziet. Waar eerst goede, biologische voeding nog werd geassocieerd met geitenwollen sokken en macro-biotisch eten, kunnen we nu echt wel spreken van een trend in gezonde voeding. Biofoods en Superfoods vullen de schappen en niemand kijkt meer op van gesprekken over Spinaziesmoothies en Chiazaad.

Vanuit de natuurgeneeskunde wordt voeding al lange tijd serieus genomen. Onderzoeken leren ons dat heel veel nieuwwetijdsziekten gerelateerd zijn aan slechte of verkeerde voeding. Steeds meer informatie komt voorhanden door onderzoeken die uitgevoerd worden door onafhankelijke wetenschappers en deskundigen die geen belangen hebben of verbonden zijn aan de voedingsindustrie.

De schijf van vijf



Van oudsher hebben we ons in Nederland laten leiden door De Schijf van Vijf geadviseerd door het Voedingscentrum Nederland. Deze schijf is al sinds jaar en dag gebaseerd op een advies om uit elke van de vijf schijven elke dag iets te eten om het lichaam gezond te houden. De ene schijf bevat brood, graanproducten en aardappelen, de tweede schijf groenten en fruit, de derde oliën en vetten, de vierde vlees en zuivelproducten en de laatste vocht.

Onderzoekers en deskundigen vanuit de natuurlijke voedingsvisie geven aan dat deze aanbevelingen te beperkt en onvolledig zijn. Meninge zijn verdeeld over de boters en margarines. Verzadigde en onverzadigde vetten? Wel of geen gebruik van roomboter? Kokosolie of olijfolie? Wel of geen groenten uit potjes? Brood wordt door het voedingscentrum aanbevolen maar wordt er wel aandacht geschonken aan het gebruik van genetisch gemanipuleerde tarwe of broodverbeteraars (tot aan haren toe)? Het vlees zit vol met hormonen en antibiotica.

Wat mij betreft zijn de adviezen van het voedingscentrum in de Schijf van Vijf een mooie basis maar veel te beperkt. Elk mens is uniek en afhankelijk van zijn of haar gezondheidstoestand heeft een ieder zo zijn eigen behoeftes.

Industrie en voedingsmiddelenleveranciers en reclame

Wat is nu eigenlijk een gezond voedingspatroon? Verrassend genoeg is er nog steeds een groot deel van de Nederlanders die heel ongezond blijven eten. En nog steeds, als in een vastgeroest patroon, veel brood, aardappelen, vlees verkeerde vetten en witmeelproducten en geraffineerde suikers eten. Terwijl vanuit de reguliere zowel als de alternatieve gezondheidszorg, het

voedingscentrum en onderzoekers, steeds meer onomstotelijk vast komt te staan dat verkeerde voeding kan leiden tot ziektes als overgewicht, hart- en vaatziekten, diabetes type 2, psychische problemen en veel meer.

In een recente uitzending van Zembla (VPRO) werd de consumptie van suiker onder de loep genomen! Een zeer verhelderende, informatieve uitzending waarvan je mag verwachten dat die bij velen de ogen opent. Zembla: *Bijna de helft van de Nederlanders is te zwaar. We bewegen weinig en eten vaak ongezond. Dikke mensen lopen meer risico op kanker en op hart- en vaatziekten. Diabetes wordt een epidemie. We worden niet alleen dik van vet eten, te veel suiker is ook een belangrijke oorzaak. Eigenlijk weten we dat allemaal wel, maar toch kunnen we de verleiding van het zoet vaak niet weerstaan. Politici en wetenschappers zoeken een oplossing om het tij te keren. Achter de schermen in Den Haag en Brussel woedt daarover een strijd met de voedselabrikanten. Het gaat om grote belangen. Want suiker is niet alleen lekker, maar ook een miljardenbusiness. De voedselindustrie weet ons telkens weer te verleiden om suiker te eten. Hoe doen ze dat? Waarom eten we zoveel suiker terwijl we weten dat het slecht voor ons is?*



Aan het woord is onder andere de heer J Seidell, hoogleraar en hoofd van de afdeling gezondheidswetenschappen van de vrije universiteit. Volgens hem worden welvaartziekten veelal veroorzaakt door overgewicht. Een overmaat aan vetweefsel en overvoeding staat volgens de hoogleraar aan de basis van dikke darm kanker, borstkanker, diabetes, hart en vaatziekten, Alzheimer en depressies. Als voorbeeld wordt frisdrankgebruik op scholen aangehaald. Kinderen zijn zeer merkbewust en kiezen tijdens de pauze eerder voor een hip flesje cola of sinas dan voor een 'saai' flesje water! En dan

te weten dat er in een flesje frisdrank uit de Coca Cola automaat (eigendom van de Coca Cola) een heleboel suikerklontjes zitten!!

De invloed van reclame in ons consumptiegedrag is heel groot! Reclames die ons een goed gevoel geven of gewoonweg misleiden. Een mooi voorbeeld hiervan zijn de light producten die enkele jaren geleden als zoete broodjes over de plank gingen. In reclames werd ons voorgehouden dat vetten in de ban moesten en dat we als consument zo min mogelijk vetten tot ons zouden moeten nemen. In plaats daarvan zou een light product (chips, yogert, sausen etc) beter zijn voor onze gezondheid. Dat de vetten vervangen werden door ongezond zetmeel en suikers werd gemakshalve niet vermeld. Nog maar te zwijgen over de schadelijke E- nummers. Dus met zijn allen aan de light producten! Om ook minder suiker te consumeren kwamen de fabrikanten met light limonades en sapjes gezoet met zoetstoffen als Aspertaam (E951) en Acesulfaam-K (E950).

Hoewel het voedingscentrum op zijn site claimt als enige de waarheid te vertellen omtrent de veiligheid van deze en andere kunstmatige zoetstoffen hebben diverse wetenschappelijke studies uitgewezen dat deze zoetstoffen direct gerelateerd kunnen worden aan diverse soorten van kanker.

En Joris Driepinter...wie is er niet mee groot geworden? De slogan...MELK MOET... heeft nog steeds een enorm effect in het consumptiegedrag van de gemiddelde Nederlander terwijl steeds duidelijker wordt dat voor sommige mensen de zuivel echt niet heilzaam is!

Een van de organisaties die zich sterk maakt voor veiligheid van voeding is Foodwatch. Foodwatch Nederland komt op voor het recht van consumenten op eerlijk, veilig en gezond voedsel. Foodwatch stelt misstanden in de voedselindustrie aan de kaak en lobbyt bij de Nederlandse overheid voor oplossingen die consumenten echt beschermen. Foodwatch voert campagnes tegen misleidende marketing en mede door hun acties zijn grote bedrijven terughoudender met hun reclames en gezondheidsclaims. Na de acties van Foodwatch paste Unilever en Douwe Egberts hun verpakkingen aan en haalde Albert Heijn de Puur % eerlijk producten uit de schappen. Het is een onafhankelijke organisatie die volledig subsidievrij opereert. Hierdoor blijven de acties transparant en zuiver.

De voedselwaakhond van Nederland

foodwatch komt op voor jouw recht op eerlijk, veilig en gezond voedsel!

Twee spelers hebben een flinke vinger in de pap als het gaat om jouw eten: de voedselindustrie en de overheid. foodwatch eist **transparantie** van voedselbedrijven. En we vragen de overheid om **strengere regelgeving** die consumenten écht beschermt.

foodwatch voert effectieve campagnes tegen **misleidende marketing**. Voedselbedrijven zijn inmiddels voorzichtiger met valse claims. Unilever en Douwe Egberts pasten hun verpakkingen aan na onze acties en Albert Heijn haalde zijn merk puur&eerlijk uit de schappen.

foodwatch eist bij **voedselschandalen** dat de onderste steen boven komt, desnoods via de rechter. De overheid mag geen kennis achterhouden over voedselproducten waarmee geknoeid is. Jij hebt het recht om te weten wat je eet!

foodwatch heeft als jonge organisatie al aardig wat **politieke invloed**. Steeds vaker stelt de Tweede Kamer vragen naar aanleiding van onze campagnes - denk aan onze acties rondom kindermarketing.

foodwatch komt **samen met jou** in actie. We sturen e-mails naar voedselbedrijven en stellen petities op voor de Tweede Kamer. Elk jaar kies jij met tienduizenden anderen de winnaar van ons Gouden Windei, de prijs voor het meest misleidende product.

foodwatch heeft **handige tips voor jou**. Hoe doorzie je de leugens over afvallen? Wat staat er eigenlijk op dat etiket? En wat zijn transvetten? Je vindt al onze tips voor transparant boodschappen doen op foodwatch.nl

Lees meer over onze andere campagnes op foodwatch.nl

Kindermarketing

Voedsel en gezondheid

Etikettering en logo's

Schadelijke stoffen

Steun
foodwatch

Vul het formulier hiernaast in

Voedingsafhankelijke welvaartziekten

Onder invloed van jarenlange verkeerde en slechte voeding ontstaan er de zogenaamde welvaartziekten. Er ontstaan ziekten door chronische tekorten/fouten in de voeding, wellicht ook gedeeltelijk door de voeding van de generaties voor ons. Inmiddels wordt steeds duidelijker met welke grote gevolgen! Vele onderzoeken worden gedaan en zijn al gepubliceerd onder andere in onderzoeken naar kanker. Recent werd het onderzoeksrapport van het World Cancer Researd Fund gepubliceerd waarin ook de rol van voeding belicht werd.

Proffessor Dokter M.O.Bruker maakte de volgende indeling van de zogenaamde welvaartziekten:

1. Gebitsverval: tandcariës, parodontitis, verkeerde stand der tanden.
2. Reumatische ziekten: artrose, artritis, osteoporose, wervelkolom, tussenwervelschijfdefecten, enz.
3. Stofwisselingsziekten: vetzucht, suikerziekte, leverdefecten, galstenen, nierstenen, jicht, enz.
4. Stofwisselingstoringen in de spijsvertering: Coeliakie (glutenintolerantie), verstopping, lever, galblaas-, alvleesklier-, dunne- en dikkedarmziekten, fermentstoringen.
5. Vaatziekten zoals arteriosclerose, hartinfarct, hersenbloeding, trombose en spataderen.
6. Gebrek aan infectieweerstand: vatbaar voor catarren en ontstekingen der luchtwegen, als ook vatbaarheid voor nierbekken- en blaasontstekingen.
7. De meeste der zogenaamde allergieën.
8. Sommige organische ziekten van het zenuwstelsel.
9. Gedeeltelijk het ontstaan kanker.(50%)

De meest bekende welvaartziekten die we hieruit kunnen filteren zijn obesitas, kanker, diabetes en hart- en vaatziekten. De Gezondheidsraad deed in 2011 een onderzoek waaruit blijkt dat 25 % van deze ziekten wordt veroorzaakt door een ongezonde leefstijl! Roken, overmatige consumptie van alcohol en een ongezonde voeding. Met name in de Westerse landen is de ongezonde leefstijl geaccepteerd als normaal en daardoor niet als zodanig herkent. We zijn steeds grotere hoeveelheden suiker, bloem en vetten gaan eten en vinden het heel normaal om deze voeding te eten die eigenlijk geen enkele voedingsstof bevat. Het gaat hier dan om vulling en niet om voeding. Steeds meer Westerlingen maken voedsel van fabriekswaar en niet van verse producten als groenten, fruit, noten, zaden, en peulvruchten terwijl deze juist boordevol anti-oxidanten zitten die welvaartziekten bestrijden. Daarnaast is de milieuvervuiling en het gebruik van pesticiden een grote bedreiging!

ADHD en voeding.

Bij de behandeling van veel ziekten werd veelal alleen maar gekeken naar het bestrijden van de symptomen en niet naar het wegnemen van de oorzaak. Zeker in de afgelopen decennia waar steeds betere medicijnen ontwikkeld zijn is de geneeskunde vergeten om ook aandacht te schenken aan de oorzaak van

de klachten. Tot grote tevredenheid van de farmaceutische industrie die hier wel bij vaart. Gelukkig worden mensen steeds meer bewust en is er een kentering gaande waarbij de oorzaak van klachten door verkeerde en/of slechte voeding steeds meer aandacht krijgt. Veel professionele onderzoeken zijn al gedaan en worden nog steeds uitgevoerd. Ik wil een van de aandoeningen eruit lichten die in sommige gevallen te relateren zijn aan voeding, namelijk ADHD. Uit onderzoek is gebleken dat 60 % van de gevallen van ADHD gerelateerd kan worden aan voeding. Dit is door diverse wetenschappers in binnen en buitenland aangetoond. In Nederland werken artsen en wetenschappers van het Pelsser RED Centrum aan onderzoeken waarbij men de rol van voeding probeert aan te tonen bij kinderen met de diagnose ADHD. Voordat de kinderen op medicatie worden gezet wordt er eerst uitgesloten of het kind een overgevoeligheid heeft voor bepaalde voedingsmiddelen. Pas dan wordt er overgegaan tot het inzetten van medicatie. Hiervoor hebben zij het zogenaamde PVG-protocol ontwikkeld waarbij na wordt gegaan of een kind met ADHD gevoelig is voor voeding. Het kind (of de volwassene) volgt een Restricted Elimination Diet, het RED-dieet, waaruit de artsen kunnen opmaken of het kind gevoelig is voor een of meerdere voedingsmiddelen. Als dit duidelijk wordt en de voedingsadviezen worden opgevolgd, kan de inzet van medicijnen in sommige gevallen achterwege blijven of helemaal niet ingezet worden. De resultaten zijn volgens het centrum indrukwekkend. Zestig procent van de kinderen heeft na de dieetperiode geen ADHD klachten meer! Het is geen eenvoudige weg en het vergt inspanning van zowel het kind als de ouders maar het is zeker de moeite waard te onderzoeken en zou voor veel wanhopige ouders een laatste strohalm kunnen zijn!

Als aanvulling op de behandeling kan de inzet van supplement een goede aanvulling zijn. Vanuit mijn eigen praktijk maar ook vanuit wetenschappelijk onderzoek is vast komen te staan dat kinderen met ADHD tekorten kunnen hebben aan bijvoorbeeld B12, omega vetzuren en D3 of mineralen zoals zink, ijzer en magnesium die weer een belangrijke rol spelen bij de aanmaak van Dopamine, een van de stofjes (neurotransmitters) die een grote rol spelen bij kinderen met ADHD. Veel meer wetenschappelijk onderzoek is nodig maar de eerste resultaten zijn veel belovend.

Volwaardige voeding

Een tal van producten die we nu in onze voeding gebruiken hebben nooit deel uitgemaakt van onze Oer voeding. Ons lichaam weet eigenlijk niet goed wat het met deze producten moet beginnen omdat genetisch gezien ons lichaam daar

niet op in gesteld is. Voorbeelden daarvan zijn melk, granen, soja en peulvruchten. Het gaat te ver om al deze voedingsmiddelen nu per definitie in de ban te doen maar terughoudendheid bij het gebruik van deze producten is zeker aan te raden. Bovendien zijn bovengenoemde producten verwerkt in heel veel voedingsmiddelen als soepen, brood, vlees (in voeding voor het dier), koekjes, snoepjes en chocolaatjes. Zelfs in medicijnen en supplementen zijn veel van deze stoffen te vinden. Volgens natuurgeneeskundig therapeut en voedingsdeskundige Rineke Dijkstra is het opmerkelijk dat hoe slechter iemand tegen een bepaald voedingsmiddel kan hoe minder goed ze er buiten kunnen. Belangrijk is het dus om uit te zoeken welke producten bij je passen en te zorgen dat je dagelijkse voeding bestaat uit gezonde, volwaardige bouwstoffen. Je kunt dit doen door zoveel mogelijk onbewerkte, volwaardige voeding tot je te nemen die de juiste balans bevat van goede eiwitten, gezonde vetten, enzymen, vitamines mineralen, sporelementen en andere beschermde stoffen. Per individu is het ook belangrijk om in de gaten te houden welke op welke voedingsmiddelen een lichaam niet goed reageert. In de natuurgeneeskunde (levend bloed analyse) komen dikwijls voedselintoleranties aan het licht die als zij serieus worden genomen vaak een enorme verlichting van de klachten geven. Met name zuivel, tarwe en geraffineerde suikers zijn producten die voor een groot deel van de bevolking te belastend zijn en bijvoorbeeld van invloed kunnen zijn op darmen, spieren gewrichten en bloedsuikerspiegel.

Superfoods trends of hype?

Mensen willen steeds bewuster met hun eten omgaan. Best opmerkelijk is dat, sinds enkele jaren de trend om Superfoods te eten is overgewaaid vanuit Amerika, een op de drie vrouwen regelmatig Superfoods eet! Met name vrouwen voegen het toe aan hun dagelijks eetpatroon omdat ze vinden dat het bijdraagt aan een gezonde voeding en daarmee aan een goede gezondheid. Zo worden bijvoorbeeld rijst en pasta vervangen door Quinoa, en worden lijnzaad en Gojibessen toegevoegd aan de ontbijtgranen.

Wat zijn Superfoods nu eigenlijk? Superfoods zijn 100% natuurlijk en bevatten veel vitamines, mineralen en andere nuttige voedingsstoffen. Bovendien zijn ze altijd onbewerkt en bevatten geen schadelijke toevoegingen. Voorbeelden zijn Chiazaad, Gojibeseb, Haver en tarwegras.

Er zijn voor en tegenstanders van Superfoods. Zelfs Linda de Mol zet zich in haar tijdschrift LINDA af, demonstratief afgebeeld met een patatje, tegen het gebruik van wat veel mensen zien als een gezonde toevoeging op hun voeding. Op de cover van haar tijdschrift schrijft zij: "Rot op met je chiazaad!" En: " Is

echt alles wat wij vroeger gegeten hebben ineens kankerverwekkend, ongezond of dikmakend? Waar ik ook ga lunchen, ik zie bijna niemand meer een broodje eten.", aldus de Mol.

Hoe dan ook, Superfoods zijn niet bedoelt als vervanging van de normale maaltijden maar als 100 procent natuurlijke toevoeging van ons dagelijks voedsel! Inmiddels zijn de zaden, granen en bessen niet alleen meer te koop bij natuurvoedingswinkels maar ook bij de Xenos, Hema en Kruitvat! Het zal op een normale manier deel uit gaan maken van ons dagelijks eetpatroon. Dat stelt trendwatcher Anneke Ammerlaan NRCQ. Volgens haar wordt 2015 het jaar van 'gewoon gezond eten'! En daarmee is al een mooi doel bereikt! Bewustwording is wat mij betreft hier het sleutelwoord.

Tarwe en andere (gezonde) granen/alternatieven

Granen komen heel veel voor in ons westerse voedingpatroon. Met name tarwe zit in bijna alles wat we eten. In onder andere beschuit, koek, brood, gebak en pasta, maar juist ook in producten waarvan we het niet verwachten zoals sausjes, vermicelli en producten als drop, snoep, mayonaise en chips. De meeste van ons zijn opgegroeid met het beeld dat we stapels boterhammen moeten eten willen we gezond de dag doorkomen. Graag met pindakaas en 3 glazen melk!

Inmiddels wordt steeds meer duidelijk dat het zinvol is het gebruik van tarwe eens kritisch te bekijken en ons af te vragen of tarwe voor een ieder van ons wel zo gezond is.

Tarwe bevat veel Fytinezuur en voor het lichaam is dit een stof die moeilijk te verteren is. Bovendien remt deze stof de opname van mineralen. Daarnaast zit er in veel broodproducten ook nog eens gist en die combinatie maakt dat de bloedsuikerspiegel snel stijgt. Tarwe kan bovendien zorgen voor een opgeblazen gevoel na het eten. Omdat we zolang teveel tarwe hebben binnen gekregen zijn veel mensen intolerant voor tarwe geworden en merken zij dat als zij tarwe laten staan heel veel van hun klachten verdwijnen.

Darmproblemen als een opgeblazen gevoel of winderigheid verdwijnen vaak snel. Tarwe bevat ook gluten. Gluten vallen onder de schadelijke plantaardige giftige stoffen en kunnen de oorzaak zijn van een ontstekingsreactie in het darmslijmvlies. We spreken dan van een glutenintolerantie omdat de gluten de oorzaak zijn van darmproblemen als diaree en obstipatie.

Tijdens de Levend Bloed Analyse in een Natuurgeneeskundig praktijk kan onderzocht worden of het lichaam een tarwe of glutenintolerantie heeft.

Granen die geen gluten bevatten en die men over het algemeen beter verdraagt zijn haver, maïs, rijst, gierst, boekweit, amaranth en quinoa. Spelt is een vorm van tarwe maar dan met aanmerkelijk minder fytinezuur en gluten en wordt beter verdragen voor mensen met een tarwe intolerantie. Het is een Oergraan, een ouderwetse graansoort die niet is gemanipuleerd en bewerkt. Kiest men ook nog voor de zuurdesem variant dan is het Speltbrood (of koekjes, beschut etc.) nog beter te verwerken. Consumenten die alle tarwe laten staan en vervangen door andere granen als spelt, mails en haver zien vaak snel hun klachten met spijsvertering of bloedsuikerspiegel verbeteren. Zelfs spieren en gewrichten varen er wel bij!

Over tarwe werd onlangs zelfs een boek gepubliceerd door cardioloog William Davis. Het boek 'Broodbuik' heeft zelfs een eigen site en meldt: *In Broodbuik, ook wel tarwebuik onthult cardioloog William Davis de schadelijke effecten van wat eigenlijk een product van genetisch geknutsel en agribusiness is, dat wordt verkocht aan het publiek als tarwe. Broodbuik biedt lezers een gebruiksvriendelijk, stap-voor-stapplan om een nieuwe, tarwevrije levensstijl op te bouwen. Gebaseerd op het raakvlak van de wetenschap en voedingsleer, ondersteund door casestudies van mannen en vrouwen die levensveranderende transformaties ervaren in hun gezondheid na het uitzwaaien van tarwe.*

Paleo

Het Paleodieet is wat mij betreft meer een levensstijl dan een dieet. Paleo staat voor Oer. De basis van het Paleodieet is de gedachte dat sinds de oertijd onze genen niet noemenswaardig verandert zijn maar daarentegen onze voeding- en levensstijl juist enorm! De oermens at voornamelijk dierlijke eiwitten en vetten, groenten en zaden, noten fruit en eieren. Wij eten graag zuivel, koolhydraten van granen en aardappelen en suiker, heel veel suiker! Daarbij bewegen we beduidend minder dan onze voorvaderen. Door te weinig bewegen en het niet tot ons nemen van het juiste voedsel veroorzaken we een disbalans in lichamelijk en geestelijk welzijn. Ook hier zijn weer voor- en tegenstanders van deze Paleo levensstijl. Het uitproberen van voedingsmiddelen of het juist weglaten ervan schept vaak al heel veel duidelijkheid als we bereid zijn eerlijk te kijken naar onze (voedings)patronen en eetgewoonten.

Zuivel

MELK MOET! Wie is er niet groot mee geworden? In Nederland hebben we een heel groot probleem met osteoporose (botontkalking) terwijl nergens ter wereld zoveel zuivel geconsumeerd wordt als in Nederland. Nader onderzoek

lijkt hier niet overbodig. Maar de wetenschappers zijn het nog niet met elkaar eens en het is ook niet zo eenvoudig om betrouwbare conclusies te trekken. Dus blijven zuivelproducten nog wel even het onderwerp van vaak tegenstrijdige voedingsadviezen. Hoewel zuivel een hoog calciumgehalte heeft hebben ook de vetzuren en eiwitten als ook de verhouding met magnesium en fosfor een rol in de opname van de calcium. Een bijkomend probleem van zuivel is dat het de stof caseïne bevat. Het caseïne gehalte in koemelk is 300 keer hoger dan in moedermelk. Onze spijsvertering is eigenlijk niet berekend op deze hoge concentratie zoals het ook niet berekent is op het verwerken van antibiotica en hormonen die de koeien toegediend krijgen om de melkproductie te verhogen. Zure zuivelproducten als kwark en yogert lijken beter voor het lichaam dan melk.

Voedingssupplementen/ Nutrieten

Volgens Wikipedia is een voedingssupplement een voedingsmiddel, een vitamine, mineraal of nutriet, dat bedoeld is als aanvulling op de normale voeding. Voedingssupplementen dienen te worden gebruikt als aanvulling op de dagelijkse voeding. Met name ouderen en zieken worden vaak genoemd als de doelgroep die behoefte heeft aan toevoegingen van vitamine en mineralen.

Ook hier zijn de meningen over het nut van gebruik van supplementen nog verdeeld. Net als bij de discussie over Paleo, Superfoods en tarwe rollen de meningen over elkaar heen. De reguliere geneeskunde is over het algemeen terughoudend en doet de zelfzorg acties van patiënten vaak af met onzin!

De natuurgeneeskunde daarentegen, steeds meer ondersteund door wetenschappelijk onderzoek, erkent de noodzaak van toevoeging van supplementen aan onze dagelijkse voeding. Op de site van Natuur Diëtisten Nederland beschrijft men hoe de kwaliteit van ons voedsel de laatste decennia achteruit is gegaan. Simpelweg omdat men in de landbouw over is gegaan op methodes die de planten snel doen uitgroeien tot een sterke en goeditziende plant en daardoor ook een hogere productie bewerkstelligen. Helaas zijn door het loslaten van de natuurlijke methode en het in plaats daarvan gebruiken van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen, de diversiteit aan mineralen, sporelementen en vitaminen verloren gegaan. Daarmee is onze voeding meer vulling dan voeding geworden en moet ons lichaam proberen de tekorten op andere manieren aan te vullen. De website van de Natuur Diëtisten vermeld onderstaand schokkende tabel:

Italiaans onderzoek uit 1996 laat een ernstige daling zien van enkele B-vitamines:

Daling foliumzuur:

100 gr produkt	1985	1996	daling
Broccoli	47 mg	23 mg	-50%
Bonen	39 mg	34 mg	-12%
Bananen	23 mg	3 mg	-84%

Daling Vitamine B6:

100 gr produkt	1985	1996	daling
Bonen	140 mg	55 mg	-61%
Spinazie	200 mg	82 mg	-59%
Bananen	330 mg	22 mg	-92%

Met name de tekorten aan vitamines B, D en E zijn inmiddels door wetenschappelijk onderzoek gerelateerd aan ernstige chronisch aandoeningen zoals ook reeds hierboven beschreven is in het hoofdstuk welvaartsziekten.

Een ieder die bereid is deze onderzoeken serieus te nemen en zelf op onderzoek uit te gaan kan niet ontkennen dat het schokkende cijfers zijn en dat suppletie van vitamines en mineralen in veel gevallen geen overbodige luxe zal zijn! Ook hier haal ik weer graag de levend Bloed Analyse aan omdat hierin het complete vitamines- en mineralenpaneel van de consument/patiënt wordt belicht. Tekorten komen aan het licht en kunnen op een veilige en natuurlijke manier worden toegevoegd. De een zal hierbij kiezen voor een pilletje, de ander voor biologisch geteelde voedingsmiddelen en weer een ander kiest voor de zogenaamde superfoods!

Het moge duidelijk zijn dat welke vorm van voeding en toevoeging men ook kiest het belang van biologisch en niet gemanipuleerde producten sterk de voorkeur geniet. Vitamines, mineralen en nutriënten zijn dan volop aanwezig terwijl de schadelijke toxines van bestrijdingsmiddelen en hormonen achterwege blijven.

Voeding in het dagelijks leven

Nu we het bovenstaande tegen elkaar af wegen ontkomen we er niet aan onze eigen verantwoordelijkheid te nemen. Want met de vinger blijven wijzen naar de fabrikanten, artsen, therapeuten, voorlichters of anderszins is niet zinvol en zal ons niet verder brengen. Gezond verstand, verantwoordelijkheid en contact met ons eigen lichaam zal ons laten inzien en voelen waarop ons lichaam goed

reageert en wel bij vaart! Elke consument zal zijn eigen balans moeten vinden en voelen en merken welke voeding het best hem past. Het lichaam zal dankbaar reageren door zich vitaal en gezond op te stellen. Ik zie het als een prachtige Rolls Royce. Die vraagt om de juiste brandstof en verzorging zodat de motor en alle andere functies moeiteloos draaien. Als wij consumenten stoppen ons vol te proppen met verkeerde vetten, suikers en voedingloze vulling en in plaats daarvan zorgvuldig kijken wat goed is voor ons lichaam, dan zal dat lichaam dankbaar reageren met vitaliteit en gezondheid. Zo kunnen we weer genieten van voeding en van het leven!

Bron vermelding:

Rinek Dijkstra, Natuurlijke geneeswijzen

Voedingscentrum Nederland

Zembla (VPRO)

www.slaaptgijnog.nl

www.adhdenvoeding.nl

Stichting Orthokennis

www.puurpraktijk.nl

Natuur Diëtisten Nederland

