

'Moet de schijf van 5 op de schop?'

Een gezond voedingspatroon vormt de basis voor je gezondheid. Dat klinkt heel logisch en waar. Echter wat is nu een goed voedingspatroon? Hierover zijn de laatste decennia heftige discussies gaande.

De richtlijnen voor gezonde voeding worden voor Nederland gegeven door het Voedingscentrum, waarbij de schijf van 5 voor iedereen een makkelijk hulpmiddel is om te zien of we voldoende van alle voedingsstoffen die we dagelijks nodig hebben binnen krijgen. Deze richtlijnen worden ook door de (meeste) diëtistes gehanteerd, want voor hen gelden bepaalde protocollen waar ze zich aan moeten houden om hun adviezen voor hun cliëntèle vergoed te krijgen. Maar laten we de eerst 3 vakken van de schijf van 5 eens nader bekijken. *Cursief gedrukt geeft aan wat het Voedingscentrum hierover zegt.*

VAK 1: Aardappelen, brood, rijst en pasta

Dit vak omvat brood, ontbijtgranen, aardappelen, peulvruchten en graanproducten zoals rijst, pasta en couscous. Deze producten helpen je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals koolhydraten, eiwitten, vezels, B-vitamines, calcium en ijzer.

Bijna iedereen eet tarweproducten. Volgens het Voedingscentrum zijn deze producten gezond. Maar wie bijvoorbeeld het boek 'Broodbuik' van de preventiecardioloog William Davis heeft gelezen, heeft juist te zien gekregen dat het eten van deze producten allerlei gezondheidsklachten zoals, reuma, artritis, vage vermoeidheidsklachten, haaruitval, slechte huid of psoriasis, diabetes type 2, vage buik- en darmklachten en verhoogd cholesterol geeft. Dat is een aardig rijtje van problemen waar veel mensen heden ten dage mee te kampen hebben. Zouden we dan toch het brood (lees tarweproducten) moeten laten staan? Natuurlijk hebben we energie nodig, maar moet deze uit de grote hoeveelheden koolhydraten komen zoals het Voedingscentrum ons voorschrijft, of zijn misschien vetten en eiwitten niet een betere natuurlijke energiebron?

VAK 2: Water

Water is nodig om de vochtbalans van het lichaam gezond te houden. Alle dranken tellen mee bij de dagelijkse inname van vocht, bijvoorbeeld water, koffie, thee, melkproducten, vruchtensappen en frisdrank. De ene soort bevat wel meer calorieën dan de andere.

Het Voedingscentrum geeft aan dat je weliswaar voorzichtig moet zijn met het drinken van vruchtensappen en frisdrank, omdat hier meer calorieën in zitten. Volgens vele voedingsdeskundigen heeft calorieën tellen echter weinig nut. Het gaat om de soort calorie wat we nuttigen. Een calorie uit het ene product kan veel schade brengen aan ons lichaam, terwijl dezelfde calorie van een ander product juist helend kan werken. Denkt u dat een hoeveelheid calorieën aan chips, cola en chocolade dezelfde uitwerking op het lichaam heeft als eenzelfde hoeveelheid aan calorieën aan groente en fruit? Ik denk dat iedereen het met me eens is dat dat niet het geval zal zijn.

Verder raad het Voedingscentrum ook aan om melkproducten te nemen om bv voldoende calcium binnen te krijgen voor sterke botten. Hier speelt de voedingsindustrie gretig op in door melkproducten op de markt te brengen met extra toegevoegde calcium. Echter uit verschillende wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat juist extra toevoeging van calcium osteoporose (botontkalking) veroorzaakt. Als je gaat kijken in de natuur, dan drinken de zoogdieren alleen tijdens de zoogtijd moedermelk, waar veel goede voedingsstoffen voor de zuigeling in zitten. Echter na de zoogtijd gaan de zoogdieren over op ander voedsel en drinken geen melk meer. Wij zijn het enige zoogdier die na de zoogtijd nog wel melk(producten) drinkt. Zet dat je niet te denken?

De vochtthuishouding is wel zeer belangrijk. Volgens sommige deskundigen is water zelfs het beste en goedkoopste medicijn ('Water' Je bent niet ziek, je hebt dorst van Dr.F.Batmanghelidj)

VAK 3: Halvarine, margarine en oliën

Dit vak bevat alle vetten en oliën die gebruikt worden voor het besmeren van het brood en het bereiden van de maaltijden. Hierbij kan je denken aan bakboter, halvarine of wokolie. Het eten van deze producten helpt je om onmisbare voedingsstoffen binnen te krijgen, zoals vitamine A, D, E en essentiële vetzuren. Dit zijn vetzuren die je lichaam zelf niet aan kan maken.



We zijn met z'n allen bang gemaakt voor vetten. We hebben allemaal een 'vetfobie' aangepraat gekregen. Verzadigde vetten zouden slecht zijn en leiden tot een verhoogd cholesterol gehalte. De plantaardige onverzadigde vetten zouden beter zijn. Dit is de reden waarom we plantaardige oliën zijn gaan bewerken, hydrogeneren (harden) om het smeerbaar te maken. Dit zijn onze margarine en halvarines. Dit zijn echter volgens voedingsdeskundigen de slechtste vetten die je maar kunt eten. Juist deze vetten, die door de bewerking transvetten zijn geworden, zijn schadelijk voor je gezondheid. Het is beter om verzadigde vetten zoals roomboter, kokosvet (olie) te gebruiken om in te bakken en plantaardige oliën alleen te gebruiken om salades mee aan te maken.

Zo zie je dat er nogal wat tegenstrijdigheden zijn.

Ik pretendeer niet dat de schrijvers van de genoemde boeken en de vele boeken die niet genoemd zijn gelijk hebben. Ik denk dat ze allemaal een beetje gelijk hebben. Het is maar net vanuit welke invalshoek bepaalde aspecten van de gezondheid belicht zijn. Echter ben ik zelf voorstander van de visie om zo veel mogelijk bij de natuur te blijven. Gevarieerd te eten, maar niet via de schijf van 5. Dat betekent voor mij o.a. zo veel mogelijk bewerkte koolhydraten,

glutenhoudende voedingsmiddelen en melkproducten te laten staan en veel (zo veel mogelijk biologische) groenten, fruit en gevogelte, vlees- en visproducten te nuttigen. Geheel terug naar de natuur is niet (voor iedereen) mogelijk, maar je kan er wel naar streven om door de juiste keuzes te maken in je voeding je lichaam te voeden in plaats van alleen maar te vullen. Ook hierover zijn vele boeken geschreven hoe je dit eenvoudig stap voor stap kunt toepassen.

Ook een voedingsconsulent(e) zou u hierbij een handje kunnen helpen. Hippocrates zij het al: 'Let food be thy medicine, and medicine be thy food' Zo ben ik ook voorstander om kruiden (uit de natuur, bv ayurveda) en/of voedings-supplementen (van natuurlijke bron en niet de supplementen van chemische makelij die veelvuldig op de markt verschijnen) te gebruiken om het lichaam te ondersteunen zichzelf weer te helen.

Ik kan me goed voorstellen dat velen door de bomen het bos niet meer zien door al de

tegenstrijdige adviezen. Het is maar net vanuit welke invalshoek er naar voeding en gezondheid gekeken wordt. Wat u zich dient af te vragen is wat de belangen zijn van degene die de adviezen geven? Er zijn instanties die er alleen op uit zijn winst te maken. Zij bekommeren zich helaas niet om uw gezondheid.

Hierom wil ik graag het advies geven om uw eigen gezonde verstand te gebruiken. Dan kom je al een heel eind. Verder wil ik er op attenderen dat de stichting 'Gezond Verstand Avonden' over het gehele land lezingen geeft over deze problematiek. Kijkt u gerust op de site www.gezondverstandavonden.nl welke lezingen er allemaal gegeven worden. U hoeft niet lid te zijn, maar u dient u wel voor een lezing aan te melden bij de organisator. Ook hier in Koog aan de Zaan worden elke 3^e woensdag van de maand lezingen gegeven bij Unique Wellness. De eerst volgende lezing bij Unique Wellness zal gaan over 'Moet de schijf van 5 op de schop', gegeven door Anton Nigten.



Ik hoop in ieder geval dat u voor uzelf de juiste keuze zult maken en u zelf het mooiste cadeau wilt geven, een gezond lichaam, door uw gezonde verstand te gebruiken. Veel succes bij het vinden van uw weg.

Inez Plaatsman
toegewijd aan uw gezondheid

