

Ongezouten De Waarheid

Volgens de Nederlandse Hartstichting telt Nederland ruim 1 miljoen hart- en vaatpatiënten (HVA-patiënten). Nog steeds één van de grootste oorzaken van overlijden. Ondanks de goedbedoelde adviezen vanuit de gezondheidszorg komen er toch steeds meer HVA-patiënten bij. Gaat er dan toch iets mis met het geven van de adviezen, of volgen we ze gewoon niet op?

Even een blik op de cijfers van HVA

Dagelijks in Nederland (volgens de cijfers van de Nederlandse Hartstichting):

- sterven ruim 100 mensen aan een HVA: meer vrouwen dan mannen.
- sterven 25 mensen jonger dan 75 jaar aan een HVA
- worden 1.000 mensen in het ziekenhuis opgenomen vanwege een HVA

Ja, de cijfers liegen er niet om en inderdaad reden genoeg om goed advies uit te brengen. Volgens de Nederlandse Hartstichting verkleint gezond leven de kans op hart- en vaatziekten. *'Een gezond leefpatroon, de juiste voeding en voldoende beweging houden u en uw hart gezond'*. Ha, helemaal mee eens. Maar dan komen de tips vanuit deze organisatie nl:

Gezonde voeding bestaat uit:

- **onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet**
- **weinig zout**
- veel groente en fruit
- **voldoende vezels**

In mijn ogen slaan we hier de plank (gedeeltelijk) mis. Dat we veel verse (biologische) groenten en fruit (met mate) moeten eten lijkt me een goed plan. Maar laten we eens naar de 2 belangrijkste adviezen kijken die gegeven worden door de Nederlandse Hartstichting.

Advies 1 vanuit de 'gezondheidszorg'

'Eet onverzadigd vet in plaats van verzadigd vet'

Vetten zijn aardsvijand nummer 1 wanneer we over gezondheid spreken. We hebben met z'n allen een 'vetfobie' aangepraat gekregen. De gedachte was (en is helaas nog steeds) dat wanneer we te veel vet eten we het cholesterolgehalte verhogen met daardoor een verhoogde kans op het krijgen van HVA. Buiten het feit dat cholesterol geen vijand is maar een vriend, wil ik verder aangeven dat je lever de grootste regelaar van het cholesterolgehalte is. Wanneer we te veel cholesterol via de voeding binnen zouden krijgen, dan maakt de lever eenvoudigweg minder cholesterol aan. Wanneer we te kort aan cholesterol hebben, moet de lever harder zijn best doen en maakt dus meer aan. De lever maakt 80% van het cholesterol wat het lichaam nodig heeft. Mijn moeder die onlangs een openhart operatie heeft ondergaan kreeg ook het advies om geen verzadigde vetten te nuttigen en kreeg ook direct cholesterolverlagende medicatie, hoewel ze geen hoog cholesterolgehalte heeft. Zij kreeg van de statines (de cholesterolverlagende medicatie) veel vervelende bijverschijnselen zoals, krachtverlies, slecht zien, spierpijn etc. Ze was daarom op eigen initiatief gestopt met deze medicatie waarop haar klachten gelukkig snel weer verdwenen. De cardioloog vond het echter toch niet zo'n goed idee en gaf mijn moeder een ander merk statine. Weer dezelfde bijverschijnselen en ook nog boeren en maagklachten er bij. Niet fijn dus. Wederom na het stoppen van deze medicijnen verdwenen haar klachten weer als sneeuw voor de zon. Afgelopen vrijdag moest ze voor controle naar haar eigen huisarts waar ze meldde wederom te zijn gestopt met de statines vanwege de ernstige bijverschijnselen. Verrast hoorde ze haar



huisarts zeggen dat ze kon stoppen met deze medicijnen **'ze zijn niet belangrijk!'** Wauw, wat een opmerking van deze huisarts, een man naar mijn hart ☺. Mijn moeder haalde toen het boekje wat ze van mij had meegekregen om te lezen uit haar tas van Gabor Lenkei met de titel 'Cholesterol is niet schadelijk' en vroeg haar arts of hij dat boekje kende. En warempel, hij had o.a. dit boekje gelezen en gaf mijn moeder het advies veel vette vis te eten. Ahum - vette vis - zijn dat niet de verzadigde vetten? Jazeker! Dus deze huisarts zegt 'eet verzadigd vet'. Ja, zo is het maar net. We zijn bang gemaakt voor de verkeerde vetten. Juist de plantaardige oliën brengen veel schade aan het lichaam. Zeker wanneer ze in verpakte voedingsproducten zitten. Wanneer je op een verpakking plantaardige oliën, (gedeeltelijk) gehydrogeneerde plantaardige oliën en/of (gedeeltelijk) verharde plantaardige oliën ziet staan moet je dat product mijden als de pest.

Mijn advies over vetten is:

Mijd onverzadigde vetten – plantaardige oliën (omega 6). De verhouding omega 6 : omega 3 hoort 3 : 1 te zijn. In onze huidige voedingspatroon is dat 30 : 1. **Dus iets te veel omega 6!** Als je toch plantaardige oliën wilt gebruiken dan alleen KOUD. Dus nooit plantaardige oliën verhitten!

Eet verzadigd vet

- vette vis
- met mate vlees en gevogelte
- vette groenten, zoals avocado's, maar ook algen
- suppletie van omega 3 vetzuren liefst in de vorm van krill (duurzaam en in de juiste verhouding EPA en DHA)

Gebruik verzadigd vet om in te bakken:

- roomboter
- ghee
- kokosolie (super product en zeer heilzaam)

Gebruik koudgeperste olijfolie (omega 9) alleen koud. Over salades en over bv roerbakgroentes wanneer de groenten al op je bord ligt. Zeker voor diabetici heel goed om te gebruiken!

Tip: Kijk voor het verhaal over cholesterol eens naar de video op de site van Gabor Lenkei cholesterolisnietshadelijk.nl en er zal u een hoop duidelijk worden waar de hele cholesterolmythe vandaan komt en waarom we bang worden gemaakt voor vetten.

*Advies 2 vanuit de 'gezondheidszorg'
'gebruik weinig zout'*



Al jaren waarschuwen de Consumentenbond en het Voedingscentrum voor het gebruik van zout. Het toevoegen van zout aan de maaltijden zou niet nodig zijn en de gezondheid alleen maar ernstig schaden. Volgens een nieuwe studie in The Lancet blijkt het omgekeerde waar: **juist een tekort aan zout kan de gezondheid schaden.** Hoe zit dit nu precies? De conclusie van het onderzoek is, dat een te lage zoutconsumptie minstens zo slecht is als een te hoge. Het is een zogenaamde U-curve (hormese). Te veel en te weinig zijn beide ongezond. De juiste hoeveelheid zout is juist supergezond! Interessant genoeg is er geen bewijs dat het verlagen van je zoutconsumptie het

riscio op hart- en vaatziekte doet afnemen. We hebben gemiddeld 8 tot 13 gr zout nodig voor onze gezondheid.

De Japanners eten meer zout dan andere bevolkingsgroepen en hebben desondanks toch de hoogste levensverwachting ter wereld. Een mogelijke verklaring is, dat de **bron van het zout** het geheim onthult: bij ons in het westen is dat vrijwel altijd geraffineerde voeding afkomstig van de industrie. Industrievoeding is meestal rijk aan suiker met geoxideerde vetten (transvetten – de plantaardige oliën) en arm aan nutriënten zoals vitamines, mineralen en actieve plantenstoffen. Volgens sommige studies blijkt dat juist **suiker** voor een hoge bloeddruk zorgt. Zo ook bv bij drop. Niet zozeer het zout is de boosdoener, eerder de suikers in het drop.

Is er dan ook goed zout?

Bijzonder is dat onderzoekers en journalisten zo goed als nooit onderscheid maken tussen bewerkt en onbewerkt zout. Bewerkt zout bestaat uit slechts natriumchloride, terwijl onbewerkt zout maar liefst 84 mineralen bevat. Het meest mineraalrijke zout is met 11% **Keltisch zeezout**. Gewoon zeezout of Himalayazout bevat ongeveer 3% aan mineralen. Het derde mineraal in Keltisch zeezout is magnesium, wat juist weer een bloeddrukverlagende werking heeft.

Ook Schüssler, een Duitse homeopaat (1821-1898), kwam tot de conclusie dat iedere lichaamscel bepaalde behoeften heeft aan zeer specifieke voedingsstoffen in een specifieke vorm. Deze voedingsstoffen herkende men als mineraalstoffen of 'levenszouten'. Schüssler bewees dat bepaalde mineralen (mineraalzouten) voor de behoeften van de cellen bijzonder belangrijk zijn. Er zijn in totaal 25 Schüsslerzouten die ieder een specifieke behandeldoel hebben. Hier zou u ook baat bij kunnen hebben.

De bloeddruk natuurlijk verlagen

Wanneer de dokter de diagnose hoge bloeddruk stelt, wordt er vaak direct naar medicatie gegrepen. Helaas hebben deze middelen vaak bijwerkingen. Ik ben van mening dat we ook op een natuurlijker manier kunnen bijdragen aan het verlagen van de bloeddruk. Het beste is om meer groenten te eten omdat hier veel kalium in zit. Kalium is de tegenhanger van natrium. Natrium heeft een bloeddrukverhogende werking en kalium een -verlagende. Het is dus goed mogelijk dat het ware probleem een gebrek aan groente is. Bewezen bloeddrukverlagers zijn bittere chocolade (meer dan 70% cacao), knoflook, Hibiscusthee, magnesium, bietensap, meditatie en lichaamsbeweging. Als je alle tips opvolgt, dan kun je de bloeddruk met gemiddeld 30 tot 40 mmHg (milimeter kwikdruk) laten dalen. Er is geen pilletje dat dat voor elkaar krijgt.



Om gezond te blijven kun je niet zonder mineraalzouten uit de voeding. Als je mineraalhuishouding verstoord is, voel je je niet fit. Daarom neem ik de adviezen van het Voedingscentrum en de Nederlandse Hartstichting met een 'korreltje zout'.

Om nog lang van je vader te kunnen genieten is het misschien een idee om met Vaderdag eerst even lekker te sporten, wandelen of fietsen en eet daarna een lekkere **VETTE ZOUTE** haring als gezonde traktatie.

Fijne Vaderdag toegewenst



*Inez Plaatsman
Toegewijd aan uw gezondheid*

*Fitnesscentrum Unique
Fysiotherapeut
Orthomoleculair therapeut
Docent Lichamelijke Opvoeding*

