





Die eet wel en die eet niet

Gezond eten als medicijn

Tekst: **Geert-Jan van der Sangen**

Beeld: **Shutterstock**

Bewegen is wellicht het goedkoopste en meest toegankelijke medicijn, gezond eten is het beste medicijn. Helaas is dit gegeven in de reguliere zorg nog onvoldoende doorgedrongen, danwel hebben (te) drukke medici geen tijd om mensen voor te lichten over de juiste voeding. De Gezonde Zaak adviseert haar cliënten in de verschillende multidisciplinaire programma's over gezonde voeding. Met de kennis van De Gezonde Zaak over duurzame gedragsverandering worden de eerste stappen gezet in het bewust worden en ervaren van gezond eten. In dit artikel deelt De Gezonde Zaak deze kennis in de vorm van praktische eetregels met de lezers van MoveMens. Het is aan de lezers zelf om het aan cliënten over te brengen.

Het uitgangspunt bij gezonde voeding is dat het lichaam zelfherstellend is wanneer het in goede gezondheid functioneert. Voeding is misschien wel de belangrijkste bron voor vitaliteit en gezondheid. En dan gaat het niet eens om allemaal onderdelen van voeding maar veel meer om het voedingspatroon en de manier van eten. In de holistische visie van De Gezonde Zaak heeft gezonde voeding niet alleen effect op de fysieke aspecten van gezondheid, zoals gewicht en darmen, maar bijvoorbeeld ook op de sociale aspecten van gezondheid. Met aandacht eten en bij voorkeur in sociaal

verband is een betere keuze dan op de bank voor de TV eten. Ook de effecten op de mentale (emotie, stemming, gevoel) aspecten van gezondheid spelen een rol, zeker in de gedragsmatige aanpak van De Gezonde Zaak. Gezonde voeding is in de kern eenvoudig met als motto 'vers is gezond'. En vers is dan puur, fris en onbehandeld.

Gebalanceerd gedrag

Er zijn verschillende startmomenten om de verandering in gang te zetten, maar daarna blijft het belangrijk om de balans vast te houden. En daarbij is en blijft

Russische roulette

Het risico op het krijgen van kanker (of andere leefstijl gerelateerde ziekten) is vergelijkbaar met Russische roulette. Al leef je nog zo gezond, een garantie dat je niet ziek wordt is er niet, maar je kunt de kans wel verkleinen. Er kunnen 7 kogels in een pistool, wanneer je de kogels van inactiviteit, roken, drinken, stress, overgewicht en ongezonde voeding eruit haalt blijft er nog maar 1 kogel over, de erfelijkheidskogel, daar kun je niet zoveel aan doen, maar de kans dat er een kogel voor de loop komt is natuurlijk een stuk kleiner (Piet Borst).

het belangrijkste aspect de verhouding tussen de hoeveelheid calorieën die je tot je neemt ten opzichte van de hoeveelheid calorieën die je lichaam in een bepaalde periode verbrandt. Het is dan goed om koolhydraten-arm te leren eten. Niet alleen omdat suikers in het algemeen slecht zijn, maar ook vanwege de effecten van koolhydraten op je voedingspatroon en gezondheid. Het lichaam reageert namelijk op koolhydraten met bloedsuikerstijgingen, hormoonschommelingen en 'honger' gevoel. Hoe het werkt is eigenlijk eenvoudig: eet je 2500 calorieën met weinig koolhydraten en meer vetten en eiwitten dat ben je gedurende de dag verzadigd. Eet diezelfde persoon 2500 calorieën met veel koolhydraten dan is de kans groot dat je meer eet dan nodig is omdat je sneller trek krijgt, want het lichaam vraagt om (meer) suiker. Onze huidige voeding bestaat uit snelle koolhydraten en bewerkte voedingsmiddelen die verslaving (en dus veel eten) in de hand werken. Het lijkt erop dat de voedingsmiddelenindustrie erin is geslaagd om ons natuurlijke verzadigingssysteem 'uit te schakelen'. Door bijvoorbeeld overal suiker aan toe te voegen werkt eten verslavend en heb

je steeds meer nodig. Niet natuurlijk voedsel is samengesteld uit grote hoeveelheden suikers, slechte vetten en/of zout zodat het hersengebieden prikkelt die een rol spelen bij verslaving. Dit is ook herkenbaar als we 'ontsnappen' aan het natuurlijke verzadigingssysteem en ervan blijven eten, denk maar aan pasta, wit brood of chips.

Om die reden is het veranderen van je voedingspatroon ook zo lastig. Gedragsverandering is al niet eenvoudig, maar minder eten met een continu gevoel van 'honger/trek' heeft een kleine slaagkans. Juist genieten van het eten en zorgen voor voldoende bevrediging en verzadiging is het uitgangspunt. Kortom, om gedrag te veranderen is niet de wilskracht maar de krachtige keuze leidend. Om het daarna blijvend te verankeren in een gezonde gewoonte. Een aanpak waar De Gezonde Zaak op verschillende leefgebieden veel ervaring mee heeft.

Het eerdere genoemde kenmerk van koolhydraten is een gevoel dat iedereen wel kent na het eten van een bord pasta of rijst, je hebt het gevoel dat je 'vol' zit maar krijgt een uur later weer trek. Dit alles betekent niet dat je geen koolhy-





draten moet eten. Koolhydraten zijn ook nodig, maar kies voor gezonde koolhydraten uit groenten. Wanneer je 's middags een salade neemt is dat vaak voldoende tot het avondeten. Soms is het makkelijk om terug te denken aan de (oer)tijd voordat wij zelf eten (granen e.d.) gingen verbouwen. Toen bestond voeding uit vlees, vis, eieren, groenten, fruit, peulvruchten, noten en zaden. Alle diëten en voedingsadviezen ten spijt, maar dit lijkt de gezondste manier van eten. Dat betekent

gezonde voeding is veel informatie beschikbaar, er wordt veel 'wetenschappelijk' onderzoek naar gedaan en de gezonde kookboeken staan boven in de boeken top 10, al jaren op een rij. Maar autoriteiten spreken elkaar ook tegen wanneer het gaat om gezonde voeding. Dus wat is nu gezonde voeding en wanneer eet je gezond? Is de voedselzandloper, de voedselpiramide of de schijf van vijf leidend? En wanneer worden richtlijnen weer bijgesteld? Zelfs in de

Gezonde voeding zorgt ervoor dat we fit en gezond zijn, een optimaal gewicht hebben en langer gezond leven

dat je 'normale' voedingspatroon anders gaat worden en je vooral verrijkte suikers en granen uit je eetpatroon verwijdt. Dus geen brood bij het ontbijt, maar een gezonde fruitsalade of uitsmijter met roerbakgroente en geitenkaas. Bij de lunch ook geen brood, maar soep of een salade met witte, groene of gemberthee met een lepel honing.

Gezonde voeding

Gezonde voeding zorgt ervoor dat we fit en gezond zijn, een optimaal gewicht hebben en langer gezond leven. Over

VS zal de suikermaffia terrein moeten prijsgeven en in Zweden zijn de nationale voedingsrichtlijnen gewijzigd van high carb/low fat naar low carb/high fat. Of zoals De Gezonde Zaak de beweging beschrijft van 'rijk aan suiker' naar 'arm aan koolhydraten' met als motto 'vers is gezond'.

Die eetregels

De huidige richtlijnen voor gezonde voeding zijn achterhaald. Gezonde voeding is het beste medicijn, daar moet veel meer aandacht en bewustzijn aan besteed

De blauwe zones

In de zogenaamde blauwe zones is het opmerkelijk te noemen dat er een hoog percentage van de bevolking meetbaar langer en in goede gezondheid leeft (dus oud worden en gezond blijven). In deze zones (in Japan, Californië, Costa Rica, Griekenland en Sardinië) zijn een aantal gemeenschappelijke kenmerken in levensstijl waar we van kunnen leren, namelijk:

- mensen hebben een doel (om uit bed te komen)
- er is iedere dag een moment van bezinning (Yoga, Siësta)
- groenten en fruit zijn het hoofdbestanddeel van het eten dat overwegend vers en natuurlijk is
- alcohol alleen in de vorm van wijn en dat in beperkte mate
- er wordt niet gerookt
- er is geen overgewicht
- mensen eten kleinere porties en stoppen bij verzadiging
- er is een hechte gemeenschap
- mensen blijven werken, ook op hoge leeftijd
- lichaamsbeweging is geïntegreerd in het dagelijks leven

Sportvasten

Een bijzondere vastenkuur is het zogenaamde sportvasten: in combinatie met bewegen geeft sportvasten een impuls aan je stofwisseling waarbij je van suiker (koolhydraten) naar vetbranding gaat. Door in 10 dagen je voedingspatroon te wijzigen, te vasten en te sporten ga je meer vet verbranden (met als bijeffect gewichtsverlies) en de behoefte aan snoepen (suiker) wordt (ook na de kuur) minder.

* De glycemische index (GI) geeft een inschatting voor de snelheid waarmee de bloedsuikerspiegel stijgt als iemand koolhydraten heeft gegeten. Koolhydraten die snel worden afgebroken tijdens de spijsvertering en hun glucose snel afgeven in de bloedbaan hebben een hoge glycemische index ('snelle koolhydraten'), terwijl koolhydraten die langzaam afbreken en hun glucose geleidelijk aan het bloed afgeven een lage glycemische index ('langzame koolhydraten') hebben. Een lage glycemische index levert volgens veel inzichten tal van gezondheidsvoordelen op.



worden. Gezien de vele tegenstrijdige signalen is er behoefte aan duidelijke 'eetregels'. Dit zijn richtlijnen voor gezonde voeding, zeker geen dieet, want dat is niet meer nodig volgens deze richtlijnen. De richtlijnen zijn een compilatie van de laatste (wetenschappelijke) inzichten en ervaringen van voedingsdeskundigen, eenvoudig vertaald naar praktische tips en adviezen. Het is dus geen dieet, het begint met Eet!

Eet vers: eet zoveel mogelijk vers, kies voor natuurlijke producten of ingrediënten. Dus alles wat voorgekookt, voorgebakken, (voor)bewerkt en (voor)verpakt is, is niet vers. Dus kies het eten uit de natuur. Vlees, vis, groenten, fruit, noten en zaden. Als het beweegt of je kunt het rauw eten dan is het goed. Alles met een etiket met een samenstellingslijst laten liggen.

Eet groen: verse groenten zijn altijd goed, lekker en de ideale vervanger voor pasta, aardappelen en brood. In verse groenten zitten ook koolhydraten maar dan met een lage Glycemische Index (GI)* en dat is belangrijk. En dan zijn bladgroenten en slasoorten weer beter dan zoete en zetmeelrijke groenten. Koolhydraten met een hoge GI (meer dan 70%) zijn dus echt af te raden. Dus geen

suiker, witte rijst, frites, chips, snoep, zoete ontbijtgranen, frisdrank en bier.

Eet twee: dit is wellicht de belangrijkste eetregel. Eet niet de traditionele drie-eenheid (vlees, groente aardappelen/pasta/rijst), maar kies er twee van de drie (en dan geen eiwitten met koolhydraten, dus geen vlees met aardappelen of kaas met pasta). En dat kan heel eenvoudig door altijd groenten met vlees, vis, kaas of koolhydraten te combineren. Koolhydraten vermijden is niet te adviseren. Het gaat om verstandige combinaties.

Eet alage: gezond eten begint in de winkel. Weet wat voor een gezonde maaltijd je gaat bereiden. Koop verse ingrediënten en laat je niet verleiden. Wat je niet in huis hebt kun je 's avonds laat ook niet pakken. Leg gezonde producten in het zicht (op de fruitschaal, in de koelkast) en op ooghoogte in de kast. Minder gezonde ingrediënten onder in de la of achter in de kelder.

Eet vet: dan gaat het om de juiste vetten. Enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten (olijfolie, noten, vette vis) zijn te prefereren boven koolhydraten. Verzadigde vetten (dierlijke vetten in melk, kaas, eieren, vlees en vis) kunnen

beperkt en transvetten (frituur, margarine, (voor)verpakte voedingsmiddelen) moeten worden uitgesloten. Omega 3 vetzuren zijn goed en zitten vooral in vette vis en in onder andere walnoten. Extra vierge olijfolie is in alle gevallen aan te raden, niet in de laatste plaats omdat deze ook ontstekingsremmend werkt.

Eet wit: eiwitten hebben we zeker ook nodig. Ze zijn vooral aanwezig in groenten, noten, eieren en vlees. Het advies is wel om rood vlees in beperkte mate te eten. Wit vlees (kip, kalkoen of vis) is veel gezonder. De volgorde volgens een Chinese wijsheid is: 1 poot (groenten, vis), 2 poten (gevogelte) en 4 poten (vlees).

Eet meer: gemengde noten (walnoten, hazelnoten, amandelnoten, pecannoten) zijn een ideale snack evenals gedroogd fruit zonder suiker. Een pot met een combinatie van beide is prima om er af en toe een handje van te nemen. Ook chocolade van minimaal 70% cacao (hoe zwarter hoe beter) is een lekker tussendoortje.

Eet thuis: beperk de zoutconsumptie door vers te eten en voorbewerkte voe-

ding te vermijden, evenals restaurant-bezoek. Want los van de hoeveelheid zout dat bij de bereiding van maaltijden in restaurants gebruikt wordt, bevatten deze maaltijden over het algemeen veel dierlijk eiwit met een overvloed aan koolhydraten. Restaurants spelen nog te weinig in op de nieuwe eetregels en serveren nog steeds (ongevraagd) brood en wanneer het dan toch op tafel staat

Daarnaast zijn groene thee of witte thee aan te raden. Koffie mag, maar evenals alcohol, met mate. Drie tot vier kopjes koffie per dag is zeker niet ongezond en een paar glazen rode wijn zou zelfs gezond kunnen zijn. Frisdranken zijn uitgesloten. Vers geperst fruit en/of groentesap is een aanrader, maar dat zijn zogenaamde 'verse' vruchtensappen zeker niet. Een gezond alternatief is vers

Onze huidige voeding bestaat uit snelle koolhydraten en bewerkte voedingsmiddelen die verslaving in de hand werken

Eet gezond: vitaminen zijn essentieel maar zitten in voldoende mate in gezonde voeding. Dus geen vitaminen of voedingssupplementen slikken bij gezonde voeding, want dat kan namelijk ongezond, zelfs gevaarlijk, zijn voor onze gezondheid.

Eet en drink: water is overschat maar wel nodig, om dorst te lessen of te voorkomen, gewoon kraanwater drinken.

getrokken bouillon, dit past prima in deze eetregels. Het is natuurlijk, met meer vet en meer smaak en minder bewerkt. Er worden allerlei geneeskrachtige werkingen aan bouillon toegeschreven, van ontstekingsremmend tot immuun versterkend en het zou vooral goed zijn voor je huid. In deze lijn is soep in het algemeen, maar dan zonder bouillonblokjes en met verse groenten, een gezonde lunch of maaltijd.





Eet bewust: met aandacht eten is niet alleen lekker maar ook gezond. Neem de tijd, gebruik al je zintuigen en geniet ervan. Gebalanceerd eten hoort hier ook bij. Niet alleen combinaties van voeding, maar het is ook goed om continu de balans op te zoeken: een zware lunch laten volgen door een licht diner of door het overslaan van een maaltijd. Even zondigen en dan later corrigeren met iets gezonds. Een valkuil bij gezond leven en meer bewegen, wat natuurlijk heel gezond is, is dat je jezelf gaat belonen met iets lekkers. Realiseer je dat je voor het verbranden van een energiereep/candybar een uur moet gaan wandelen, fitnessen of een half uur hardlopen.

Eet lekker: eet zoals op vakantie met veel olijfolie, groenten, fruit, vis, noten en een glas rode wijn! Geniet van de zonde, een toetje is voedsel voor de ziel. Dus wanneer je een toetje neemt, geniet er helemaal van. Frites, brood e.d. zijn ook te zien als een toetje en wanneer je het neemt, geniet er dan ook ten volle van. Het is helemaal niet erg dat het lichaam af en toe wordt geprikkeld en het zwaar te verduren krijgt, zo lang het maar uitzonderingen zijn.

Eet niet: van nature slanke mensen doen nooit aan een dieet, maar eten met mate en stoppen met eten wanneer ze verzadigd zijn. Diëten worden afgeraden, calorieën tellen is zinloos. Het nieuwste dieet is geen dieet maar een manier van leven. En de kern is de juiste keuzes maken. Een aanrader is regelmatig een vastenkuur van drie dagen (per 3 maanden) of korte vastenperiodes door bijvoorbeeld pas om 11.00 uur te beginnen met eten en om 19.00 uur weer te stoppen. Dan eet je 8 uur normaal en 16 uur niet. Vasten is van alle tijden en alle volken en werkt helend voor zowel lichaam als geest.

Deze manier van eten en genieten, waarbij je de eetregels in acht neemt, voorkomt hart- en vaatziekten, vele vormen van kanker, dementie, overgewicht en diabetes, of keert het zelfs om. Eenvoudigweg door anders te gaan eten en (verborgen) suikers zoveel mogelijk te vermijden.

En toch lekker te eten...

Met dank aan Hans Brons, Koen Lim en Caroline Mangnus voor de kritische kanttekeningen. □

Moestuinen

Een nieuwe trend die inspeelt op gezond en vers eten zijn alle mogelijke 'zakken en kistjes' die thuis verse ingrediënten leveren met recepten. Met als doel dagelijks vers en gezond te eten. Overgewaaid vanuit de Scandinavische landen groeit de populariteit nu ook in Nederland en België. Uitgebalanceerde menu's met de boodschappen erbij, helemaal goed voor tweeverdieners die toch efficiency met gezondheid willen combineren. En de verschillende initiatieven zorgen ook voor specifieke menu's voor vegetariërs, diabeten of glutenvrije diëten.

Deze ontwikkelingen spelen natuurlijk in op gezondheid, maar ze zijn ook groen en duurzaam. Een belangrijk punt, want een derde van het voedsel wordt wereldwijd weggegooid terwijl één op zeven mensen honger lijdt. Dus pakketten met de juiste hoeveelheden, vers thuis geleverd, voorkomt verspilling, je hoeft immers nooit iets weg te gooien.

Deze trend wordt nog eens onderlijnd door de moestuin gekte. Steeds meer thuiskoks hadden al een eigen moestuin, maar nu AH moestuintjes weg heeft gegeven bij de boodschappen is het hek van de dam. Op balkonnetjes, in vensterbanken, in kinderkamers; iedereen creëert een eigen moestuin. Of het veel oogst op zal leveren, is de vraag, maar het draagt zeker bij aan de bewustwording van vers en gezond eten.