

Gezond achter de tafel (Nr. 3)

Door Marc Sassenus

Nu komen we langzamerhand op het punt ons af te vragen wat nu gezond en wat niet gezond is. Zoals ik al eerder geschreven heb, is dit een vraag die niet eenvoudig te beantwoorden is, omdat het sterk afhankelijk is hoe je naar voeding kijkt. Toch zijn er zeker een paar algemene richtlijnen te geven, die zonder uitzondering tot een betere gezondheid zullen leiden. Het mooie van het menselijk lichaam is, dat het zeer lang kan uithouden op slechte voeding. Het lichaam probeert al het mogelijke om gezond te blijven en schadelijke stoffen te elimineren. Het eten van onvolwaardige voeding gaat echter maar een beperkte tijd goed. Daarna zullen (gebrek-) ziektes en kwalen de kop op steken. In het besef dat je in de tegenwoordige tijd niet altijd gezond en verantwoord kunt eten, is het toch goed om te weten, waarmee je je lichaam (en ook je hersenen) geen plezier doet.

Daarnaast is het goed om te weten, dat bij een gezonde levensstijl, dus goede voeding, voldoende lichaamsbeweging en rust, je waarschijnlijk nooit op dieet zult hoeven. Een dieet is alleen maar nodig als je slecht en eenzijdig eet, zodat er een balansverstoring is die tot gewichtstoename leidt.

Voeding kun je feitelijk in 4 groepen verdelen, te weten:

- Gezond (de meeste groenten, fruit, de meeste vissoorten, zaden en granen en beperkt vlees)
- Redelijk gezond (aardappelen, rijst, enkele groenten, vlees, soja-producten)
- Vulling (patat, witbrood, pizza)
- Slecht (gebak, koekjes, chips, snoep)

Bij de eerste 2 groepen krijg je vitamines, mineralen, eiwitten, koolhydraten en voldoende vetten binnen. Ook is het gehalte aan vezels goed, zodat de ontlasting geen problemen oplevert. Hoe meer je uit de eerste groep eet, des te beter is het. Later zullen we nog in detail in gaan op de verschillende voedingsmiddelen. Hoe verder je in je eetpatroon "afzakt" naar groep 3 en 4, des te beroerder wordt het en des te groter wordt de kans op kwalen op latere leeftijd. Hou vast aan de regel: "je wordt nooit gezonder dan de voeding die je eet". Slechte voeding leidt tot een slechte gezondheid vroeg of laat. Goede voeding leidt tot een goed functioneren van lichaam en hersenen en de kans op een lang gezond leven neemt enorm toe.

Vragen die bij het bovenstaande kunnen opkomen zijn: is vegetarisch eten ook gezonder en kan ik niet gewoon vitaminepillen slikken als ik slecht eet? Dit zijn vragen die niet eenvoudig te beantwoorden zijn. Er zijn heel veel studies gedaan naar vegetarisch eten. De meeste vegetariërs zijn gezond en leven lang. Hoewel aantoonbaar een vegetariër niet alle vitamines binnenkrijgt (zoals B12) blijkt dat toch weinig invloed te hebben op de uiteindelijke gezondheid. Vaak zijn vegetariërs ook heel bewust met hun gezondheid bezig, waar het geen vlees eten een onderdeel van uit maakt. Zij zullen vaak ook andere gezonde producten eten en weinig "rommel". Er zijn echter ook studies die aangetoond hebben dat vegetariërs van de derde generatie (dus ouders en grootouders ook vegetariër) gemiddeld slechter qua gezondheid zijn dan mensen die wel vlees eten. Persoonlijk denk ik dat bewuste keuzes en 3-4 keer per week een bescheiden hoeveelheid vlees eten het beste is.

Mensen die minder kieskeurig zijn met hun voedselkeuze en veel dingen onbewust eten en voornamelijk op de smaak afgaan, zullen daar vroeg of laat toch de tol voor moeten betalen.

In mijn volgende column gaan we wat verder in op Vitaminepillen en wat je eigenlijk nooit zou moeten eten en drinken.