

Column 1

Gezond achter de tafel

Hoewel het uiteindelijk niet mijn beroep is geworden, hou ik mij als gediplomeerd orthomoleculair voedingstherapeut al jaren bezig met gezondheid in combinatie met voeding. Door deze uit de hand gelopen hobby heb ik wel door de jaren heen veel mensen vrijblijvend over voeding kunnen adviseren. Onder de titel "Gezond achter de tafel" wil ik nu maandelijks een column schrijven over gezondheid en voeding.

De meesten onder ons weten wel zo'n beetje wat gezond is en wat niet, maar er bestaan ook een groot aantal misverstanden en worden we bijna dagelijks geconfronteerd met compleet nutteloze voedingsadviezen. Zoals eet gevarieerd en zorg voor voldoende voedingsstoffen. Wat is gevarieerd? 's Morgens een frikandel, 's middags patat en 's avonds naar McDonalds is ook gevarieerd, maar zeker niet gezond. Ook over wat een mens nodig heeft aan voedingsstoffen, zoals vitaminen en mineralen, is een bron van verwarring. En moet je nu extra vitaminen innemen of nu juist niet. Ook het aantal diëten dat je kan volgen om wat kilo's af te vallen is eindeloos. Met andere woorden, er is niet één mening of methode om gezond, oud en slank te worden.

In de aankomende maanden wil ik uit de enorme hoeveelheid informatie die er beschikbaar is over voeding en gezondheid die zaken eruit filteren waar wij met z'n allen wat aan hebben om verantwoord te eten en gezond te blijven. Dat dit laatste natuurlijk ook een positieve invloed heeft op sportprestaties leidt geen twijfel. Om alvast een aantal verschillende opvattingen te laten zien en waarom het dus zo moeilijk is om goed advies te geven, volgen hier een drietal vragen: wat is gezonder, een appel eten met of zonder schil? Patat met of zonder mayonaise? Zuivelproducten wel of niet drinken of eten?

Allereerst de appel, heel gezond, zeker ook goed voor de stoelgang. Bekijk je het uit het oogpunt van vitaminen, dan eten met schil, aangezien de vitaminen voor het overgrote deel vlak onder de schil zitten. Aan de andere kant blijven de gebruikte bestrijdingsmiddelen op de schil achter. Dus bekijk je de appel als ongezonde bron voor het binnenkrijgen van ongewenste chemicaliën, dan dus schillen. Het goed wassen van de appel met schil verwijdert maar een deel van de chemicaliën.

Bij de patat met of zonder is de manier waarop je ernaar kijkt erg van belang. Kijk je naar de hoeveelheid vet en de aanwezige calorieën, dan is de variant zonder mayonaise zeker de beste keuze. Kijk je echter naar het soort vet, dan is de variant met mayonaise beter. De ongezondere verzadigde vetten in de gefrituurde patat worden positief gecompenseerd door de gezondere onverzadigde vetten in de mayonaise.

Tot slot zuivelproducten. In Nederland en in de meeste West Europese landen is het consumeren van zuivelproducten, zoals melk, yoghurt en kaas de gewoonste zaak van de wereld. Er zitten vele goede voedingsstoffen in, zoals eiwitten, calcium etc. Deze schijnen volgens velen zeer gezond te zijn. Maar is dit ook zo? Er is geen (volwassen) dier op deze aarde die melk drinkt van een ander dier. Daarnaast consumeren ca. 4 miljard volwassenen op deze aarde geen zuivelproducten en zijn in de basis zeker niet ongezonder dan West-Europeanen.

Ook hebben veel mensen grote problemen met de vertering van melkproducten en leiden deze vaak tot darmproblemen, verslijming, en lactose intolerantie. Het argument dat het goed is voor je botten wordt door onderzoek onderuit gehaald. In het land waar de meeste zuivelproducten worden geconsumeerd (Denemarken) komen de meeste botbreuken voor. Hoewel kaas en yoghurt min of meer “voorverteerd” zijn, zijn de hoge gehalten aan verzadigde vetten zeker niet te onderschatten.

Uit deze 3 voorbeelden blijkt dus heel duidelijk dat de invalshoek heel bepalend is of je iets gezond vindt of niet. De volgende keren zal ik steeds een aantal verschillende opvattingen de revue laten passeren en trachten bruikbare adviezen te geven over wat nu gezond is en wat niet.

Marc Sassenus