

## Gezond achter de tafel! (Nr. 2)

Een paar jaar geleden spraken mijn vrouw en ik tijdens een vakantie een 85 jarige Amerikaan (hij zag eruit als 55) . Al snel ging het over gezondheid en voeding en deze man vertelde ons wat mij altijd is bijgebleven en wat voor mij nog altijd de essentie vormt van gezonde voeding. Eet alleen dat, wat niet uit een fabriek komt! Hij was ervan overtuigd dat de mens voeding in principe alleen maar slechter kan maken door het te bewerken in een fabriek. Ik ben het daarmee eens. Hoewel je soms een aantal handelingen moet doen om bepaalde voedingsmiddelen voor de mens eetbaar te maken, zoals koken en eventueel bakken, zijn de meeste producten rauw en onbewerkt veel gezonder.

De meeste fabriekshandelingen zijn er puur op gericht om producten “lekkerder” d.w.z. meestal zoeter of zouter te maken. Ook het uiterlijk van het voedingsmiddel is tegenwoordig erg belangrijk. Bijna alle fabrikanten en leveranciers van voedingsmiddelen willen eigenlijk alleen maar verkopen en zijn niet zo geïnteresseerd in de gezondheid van de consument. Vaak wordt het product wat men wil verkopen wel onder het argument van “gezond” verkocht, maar dit is vaak maar ten dele waar. De gezondheidsclaims zijn vaak sterk overdreven en ook kleur-, geur- en smaakstoffen alsmede conserveringsmiddelen staan nu niet te boek als gezond. Ook veel andere ongezonde toevoegingen zoals palmolie en andere verzadigde vetten dragen niet bij aan het verkrijgen van een gezond lichaam.

Voordat ik in ga op de verschillende voedingsmiddelen en hun voor- en nadelen, wil ik het eerst hebben over een zwaar onderschat voedingsbestanddeel. Of te wel: de vezel. Vezels zijn van levensbelang. Vezels zijn feitelijk onverteerbare bestanddelen in voedingsmiddelen die ervoor zorgen dat de darmen optimaal werken en gezond blijven om de werkzame stoffen, zoals vitamines en mineralen beter op te kunnen nemen. Zonder deze vezels staat je vertering feitelijk stil. Je darmen werken niet of nauwelijks meer en je krijgt last van obstipatie. Door deze obstipatie blijft je verteerde eten te lang in je darmen. Dit leidt tot gisting en rotting. Hierbij komen allerlei giftige stoffen vrij die zeer schadelijk zijn voor je darmen en andere organen. Uiteindelijk kan dit leiden tot darmkanker met alle vreselijke gevolgen van dien. Daarnaast hebben vezels door hun licht schurende werking ook nog een extra reinigend effect in de darm, dat weer goed is om eventuele schadelijke stoffen zo snel mogelijk uit het lichaam te werken. Mijn advies in dit verband is dan ook: eet zoveel mogelijk vezels en vermijd zo veel mogelijk etenswaren die nauwelijks vezels bevatten, zoals wit brood, witte rijst, pizza en andere door fabrikanten geraffineerde voedingsmiddelen. Eet wel: vers fruit (liefst met schil en pitjes), rauwe groenten, noten (liefst zoutloos), granen, volkoren graanproducten, roggebrood etc.. Zorg ervoor dat bij het eten van niet vezelhoudende producten, zoals bijv. vlees, kaas en eieren, je dit altijd combineert met producten die wel vezels bevatten.

Hoewel de werking van onze darmen voor een groot deel bepaald wordt door de hoeveelheid vezels die je per dag eet, is ook lichaamsbeweging van essentieel belang voor een goede “stoelgang”. Tot slot nog één opmerking over vezels: eet deze wel regelmatig, en het liefst dagelijks. Het lichaam past zich aan de hoeveelheid vezels die het binnenkrijgt. Ben je van plan om je voedingswijze aan te passen en meer vezels te gaan eten, doe dit dan consequent en hou dit vol. Hoe belangrijk goede voeding ook is, het is zeker zo belangrijk om zo snel mogelijk en op een natuurlijke wijze je afvalstoffen kwijt te raken. Vezels zijn derhalve van levensbelang.

Marc Sassenus