

HELE
en
HALVE
WAARHEDEN
en
COMPLETE ONZIN
over
VOEDING

HELE
en
HALVE
WAARHEDEN
en
COMPLETE ONZIN
over
VOEDING

ERIC DE MAERTELEIRE

© 2020 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen
en Eric De Maerteleire

www.standaarduitgeverij.be
info@standaarduitgeverij.be

Vertegenwoordiging in Nederland
New Book Collective, Amsterdam
www.newbookcollective.com

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan deze uitgave werd besteed, kan de auteur, noch de redactie, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit enige fout die in deze publicatie voorkomt.

Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van de adviezen of uit een onecht gebruik van producten of supplementen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.

ISBN 978 90 223 3722 6
NUR 740 / 860
D/2020/0034/150

Inhoud

Voorwoord.....	17
Vasten heeft tal van positieve gezondheidseffecten	23
Welke soorten vasten bestaan er?.....	23
Caloriebeperking.....	24
Intervalvasten.....	25
De 16:8-methode: elke dag 16 uur vasten.....	26
Het 5:2-dieet: 2 dagen per week vasten.....	28
De Eat-Stop-Eat-methode.....	28
Om de dag vasten.....	28
Maaltijden overslaan.....	29
Welke gezondheidsvoordelen worden toegeschreven aan vasten?.....	30
Stabilisering van de bloedsuikerspiegel door insulineresistentie te verminderen.....	30
Een betere gezondheid door bestrijding van ontstekingen.....	31
Vermindering van het risico op hart- en vaatziekten via regeling van bloeddruk, triglyceriden en cholesterolwaarden.....	31
Stimulering van de hersenfunctie en het voorkomen van neurodegeneratieve aandoeningen.....	32
Beperking van de calorie-inname en stimulering van het metabolisme.....	32
Verhoging van de groeihormoonsecretie, van vitaal belang voor groei, metabolisme, gewichtsverlies en spierkracht.....	34
Vertraging van veroudering en verlenging van de levensduur.....	34
Preventie van kanker en verhoging van de effectiviteit van chemotherapie.....	35
Is intervalvasten beter dan de klassieke methoden om het gewicht onder controle te houden en om gezond te blijven?.....	35
Kan iedereen aan een vastendieet beginnen en wat zijn de bijwerkingen?.....	36
Conclusies.....	37
Is het drinken van citroensap een goede manier om te 'ontgiften'?	40

Biologisch geteelde groenten en fruit zijn beter dan conventionele 43

Wat is de impact van pesticiden op het milieu?	43
Wat is de impact van pesticiden op onze gezondheid?	44
Hebben biologische producten een hogere voedingswaarde?	45
Wat zegt de wetenschap over het verschil tussen biologische en conventionele teelt?	46
Wat is de kostprijs van bioproducten?	48
Smaken bioproducten beter?	48
Conclusies	48

Krijg je een zere keel van noten eten?

50

Waarom zijn bananen niet alleen krom maar ook gezond? 53

De geschiedenis van de banaan	53
Wat zijn de voordelen van bananen?	55
Weerstandig zetmeel	55
Glycemische index	56
Medicijn tegen maag- en darmklachten	56
Effecten op de darmtransit	57
Effecten op het immuunsysteem	58
Regulatie van de bloeddruk	58
Bevordering van een goede slaap	59
Verbetering van de stemming	59
Zijn er ook nadelen aan bananen?	60
Tien leuke weetjes over bananen	61

Wat betekenen de stickers op fruit en groenten?

64

Glutenintolerantie is een groeiend probleem 67

Wat zijn gluten?	67
Waarom zijn gluten een probleem voor sommigen?	68
Wat is coeliakie?	69
Geschiedenis van coeliakie	70
Wat zijn de symptomen van coeliakie?	71
Geassocieerde ziekten	72
Hoe kun je coeliakie opsporen?	73
Komt coeliakie veel voor?	73
Wat is de behandeling van coeliakie?	73
In welke richting evolueert het wetenschappelijk onderzoek?	75
Kunnen mensen gevoelig zijn voor gluten zonder coeliakie te ontwikkelen?	76

Het sirtfooddieet: met zijn allen Adele achterna?77

Beschimmeld voedsel moet je onmiddellijk weggooien 81

Wat zijn mycotoxines?	81
Wat kun je doen om mycotoxines te vermijden?	83
Hoe kun je beletten dat voedsel beschimmelt?	85
Enkele misverstanden omtrent beschimmeld voedsel	85
Zijn schimmelkazen dan wel veilig?	85
Mag je de korst van kazen opeten?	86

Is het gevaarlijk om rauwe eieren te eten?87

Tomaten zijn goed voor de prostaat, maar niet voor mensen met reuma 89

Wat is lycopen?	89
Wat zijn de gunstige effecten van lycopen?	91
Bestaat er een verband tussen het eten van tomaten en reuma?	94
Mag je de zaadjes en velletjes opeten?	96
Conclusies	97

Is een oester een afrodisiacum? 98

Met het ketogeen dieet kun je het snelst gewicht verliezen 101

Wat is het ketogeen dieet?.....	101
Hoe verloopt het proces van ketose in het lichaam?.....	103
Wat zijn de voordelen van een ketogeen dieet?.....	104
Gewichtscntrole (obesitas).....	104
Minder gluten.....	105
Cholesterol en triglyceriden.....	105
Diabetes.....	107
Neurologische aandoeningen.....	107
Wat zijn de nadelen van een ketogeen dieet?.....	108
Gezondheid van de dikke darm.....	108
Verlaagde inname van groenten, fruit en vezels.....	109
Opname van ongezonde vetten.....	110
Verstoring van de schildklier.....	110
Opname van te weinig zout.....	111
Duurzaamheid.....	111
Waarom zijn ketonen in de sport populair?.....	112
Conclusies.....	113

Kun je vermageren door kokosvet te eten?..... 116

Voedsel dat uit een microgolfoven komt, is bestraald 119

Wordt een levensmiddel in de microgolfoven zo aangetast dat er schadelijke stoffen ontstaan?.....	119
Worden er dan helemaal geen toxische nieuwe verbindingen gevormd?.....	120
Wat met de externe straling door de microgolfoven?.....	121

Is alcohol slecht voor diabetici?..... 123

Spelt is een superfood 125

Wat is spelt?.....	125
Is spelt is gezonder dan gewone tarwe?.....	126
Is spelt beter verteerbaar dan gewone tarwe?.....	128
Mag je spelt eten als je glutenintolerant bent?.....	129
Wat zijn dan de gezondheidsvoordelen van het eten van speltbrood?.....	129

Conclusies.....	132
-----------------	-----

Is het waar dat er in rode wijn veel ijzer zit?	133
---	-----

Voedselcombinaties: feit of fictie 135

Wat wordt bedoeld met 'voedselcombinaties'?	135
Welke overtuigingen zitten achter het combineren van voedsel?	136
Wat zegt de wetenschap?	136
Hoe zit het dan met fruit?	141
Is er dan niets goed aan het combineren van voedingsmiddelen?.....	142
Citrusvruchten en ijzer	142
Wortelen en vet.....	143
Spinazie en zuivelproducten	143
Kurkuma en zwarte peper.....	144
Kunnen bepaalde voedingsmiddelen ons bloed verzuren?	145

Conclusies.....	146
-----------------	-----

Welke oliën zijn geschikt om te verhitten en waarom?	148
--	-----

Ontdooide voedingsmiddelen mag je nooit meer invriezen 155

Welke invriesmethoden bestaan er?	155
Hoe ziet het invriesproces eruit?	156
Welk effect heeft invriezen op de voedingswaarde van voedingsmiddelen?	157
Zijn er voedingsmiddelen die niet mogen worden ingevroren?	158
Hoelang kun je voedingsmiddelen in de koelkast en de diepvriezer bewaren?.....	158
Enkele invriestips	159
Welke methoden bestaan er om voedingsmiddelen veilig te ontdooien?	160
Koken zonder ontdooien	160
Ontdooien in de koelkast.....	160
Ontdooien in koud water	161
Ontdooien in de magnetron	161
Hoe je voedsel niet moet ontdooien.....	162
Mag je nu ontdooide voedingsmiddelen opnieuw invriezen?	163
Conclusies en aanbevelingen.....	163
Zijn voedingsmiddelen nog eetbaar na de vervaldatum?	166

We eten veel te veel zout 169

Wat is zout?	169
Waar zit zout van nature in?	169
Wat is de functie van zout in ons lichaam?.....	170
Hoe wordt de zoutbalans in ons lichaam geregeld?	170
Waarom is kalium belangrijk?	172
Hoeveel zout hebben we nu echt nodig?	174
Wat zijn de negatieve effecten van zout?	176
Zout en bloeddruk.....	176
Zout en hart- en vaatziekten	179
Osteoporose	181
Zout en maagkanker	181
Kun je ook te weinig zout eten?	182
Hoe kun je je zoutgebruik beperken?	187
Wat te doen bij een zouttekort?.....	188
Conclusies en aanbevelingen.....	188

Zit er een kleurstof in onze voeding gemaakt van luizen? 191

Eet op basis van je bloedgroep 193

Welke bloedgroepen bestaan er? 194

Hoe zijn deze bloedgroepen ontstaan? 195

Wat zijn de aanbevelingen op basis van het bloedgroepdieet? 196

Wat zegt de theorie achter het bloedgroepdieet? 197

Wat zijn de nadelen als je het bloedgroepdieet volgt? 198

Is er wetenschappelijk bewijs voor het bloedgroepdieet? 198

Conclusies 202

Wat is precies het mediterrane voedingspatroon? 203

Nitraten en nitrieten in de voeding zijn kankerverwekkend 207

Wat zijn nitraten en nitrieten? 207

Zijn nitraten en nitrieten kankerverwekkend? 209

Wat zijn de positieve effecten van nitraat, nitriet en NO? 213

Is NO een wondermolecule? 213

Hoeveel nitraten en nitrieten mogen we opnemen per dag via de voeding? 215

Hoe zit het met de combinatie van vis met groenten? 215

Kun je op voorhand inschatten hoeveel nitraten je via de voeding opneemt? 216

Conclusies 217

Is aspartaam kankerverwekkend? 219

Alle zetmeelhoudende producten zijn slecht voor de bloedsuiker en je gewicht 223

Wat is zetmeel?.....	223
Weerstandig zetmeel.....	226
Wat zijn de gezondheidseffecten van weerstandig zetmeel?	227
En wat met aardappelen?.....	229
Zetmeel.....	229
Calorieën	230
Eiwitten.....	232
Mineralen, sporenelementen en vitamines.....	232
Antioxidanten.....	233
Hoe zit het met groene aardappelen?.....	233
Bevatten aardappelen pesticiden?.....	234
Hoeveel aardappelen moet je eten per dag?.....	234
Enkele weetjes over aardappelen	235

Zitten er stoffen afkomstig van menselijke haren in ons brood?.....236

Lactose-intolerantie is een groeiend probleem 239

Wat is lactose?.....	239
Wat is lactose-intolerantie?	241
Komt lactose-intolerantie veel voor?.....	242
Waar komen de grote verschillen vandaan?.....	243
Hoe spoor je lactose-intolerantie op?	245
Moeten mensen die lactose-intolerant zijn alle zuivelproducten mijden?	246
Hoe kunnen personen met een lactasedeficiëntie melk en melkproducten in de dagelijkse voeding inpassen zonder er hinder van te ondervinden?.....	247

Wat is het beste moment van de dag om yoghurt te eten?.....248

Genetisch gemodificeerde voedingsmiddelen zijn gevaarlijk

249

Wat is genetische modificatie?.....	250
Worden er op dit ogenblik ggo-gewassen geteeld in Europa?.....	253
Wat met de geïmporteerde ggo-gewassen in Europa?.....	254
Komen de Belgische en Nederlandse consumenten in aanraking met ggo-producten?.....	256
Zijn ggo-gewassen zinvolle, goede en veilige producten?.....	257
Argumenten pro het toepassen van ggo's in de landbouw.....	258
Argumenten contra het toepassen van ggo's in de landbouw.....	259
Wat was/is al gerealiseerd en wat zit er in de pijplijn?.....	259
De ggo-tomaat.....	259
De ggo-aardappel.....	260
De ggo-mais.....	261
De ggo-banaan.....	261
Het ggo-katoen.....	262
De ggo-bomen.....	262
Waarom hebben we genetische modificatie nodig?.....	263
Zit er in een kippenbouillonblokje geen kip meer?.....	266

Brandend maagzuur is altijd het gevolg van voeding

269

Waarom produceert de maag zuur?.....	269
Wat is zure reflux?.....	270
Wat is GERD?.....	271
Wat zijn de risico's van maagzuurremmers of neutraliserende stoffen?.....	272
Welke voedingsmiddelen verhogen de kans op reflux?.....	273
Vetrijk voedsel.....	273
Tomaten en citrusvruchten.....	274
Knoflook, uien en gekruid voedsel.....	274
Cafeïne.....	274
Munt.....	275
Alcohol.....	275
Koolzuurhoudende dranken.....	275
Andere triggers.....	275

Welke voedingsmiddelen verlagen de kans op reflux?	276
Groenten	276
Kruiden en specerijen.....	276
Havermout.....	277
Magere vleessoorten en zeevruchten.....	277
Geneesmiddelen	277
Veranderingen in levensstijl en... kauwen.....	277
 Conclusies	 278
 Is zwarte koffie gezonder dan koffie met melk?	 280
 Wat kun je doen om op een gezonde manier 1 kg vet te verliezen?	 283
<hr/>	
Wat is de energie-inhoud van 1 kg lichaamsvet?	283
Wat zijn de parameters om te vermageren?	284
Hoe verbrand je energie?.....	286
Hoe voorkomen we dat de kilo's eraan vliegen?.....	291
Hoeveel kan ik afvallen door te bewegen (sporten)?.....	292
Hoe verbrand je vooral buikvet?	295
Wat is het thermische effect van de voeding?.....	296
Wat gebeurt er met het vet als je vermagerd?.....	296
Wat zijn de effecten van insuline op de vetopslag?.....	298
Hoeveel keer moet je eten per dag?.....	298
 Conclusies	 300
 Eindnoten	 305

Voorwoord

In 2010 schreef ik het boek *Over zinnenprikkelende oesters en verslavende chocolade. De antwoorden op de meest gestelde vragen over voeding*. Daarin behandelde ik een tachtigtal losstaande onderwerpen over voeding, het gevolg van de talrijke vragen die mensen mij hadden gesteld op mijn vele voordrachten.

Toen in maart 2019 mijn boek *Gezond eten, gezond ouder worden* op de markt verscheen, dacht ik dat ik uitgeschreven was. Dat was en is hét boek waar ik de huidige stand van onderzoek op het gebied van gezonde voeding in relatie tot gezond ouder worden in extenso heb beschreven. Een succesverhaal, want het boek werd een bestseller. Waarvoor overigens van harte dank, beste lezer.

Ik heb mij echter vergist, ik ben nog niet uitgeschreven. Voeding, in relatie tot gezondheid, is zo'n dynamisch domein dat nieuw onderzoek tot nieuwe inzichten leidt en dat soms verouderde stellingen moeten worden bijgesteld. Bovendien kon ik niet alle onderwerpen in mijn vorige boeken behandelen en kreeg ik op de vele voordrachten die volgden tal van nieuwe vragen. Deze vragen verdienen een antwoord. En omdat ik nog dagelijks alles wat over voeding verschijnt lees en bijhoud, rees stilaan het idee om opnieuw aan de slag te gaan en nog een boek te schrijven. Ik merkte immers op dat over veel onderwerpen nog serieuze misverstanden bestaan en dat mensen door al dan niet vermeende 'experts' het bos in worden gestuurd, op hun honger blijven zitten of ronduit verkeerde informatie krijgen. Ook Dr. Google werkt hieraan vlijtig mee: bij de minste vraag eindigt het antwoord vaak met kanker, hartaanvallen of het begin van alzheimer.

Deze onbeantwoorde vragen spookten door mijn hoofd. Ze lieten mij niet los. De vragen waar ik vroeger een antwoord op had gegeven, verschoven wat naar de achtergrond, maar de onbeantwoorde niet: het bekende Zeigarnikeffect. Voor de leek: in de psychologie stelt het Zeigarnikeffect dat mensen zich onvoltooide of onderbroken taken beter herinneren dan voltooide taken.

Voor mijn eigen zielenrust, maar om ook je te helpen ben ik dus nogmaals in mijn pen geklommen. Eigenlijk raak je nooit uitgeschreven over voeding. Ten eerste omdat het wetenschappelijk onderzoek over

voeding snel evolueert en nieuwe ontdekkingen worden gedaan of oude paradigma's op de helling komen te staan, en ten tweede omdat de voedingsgewoonten van veel mensen niet goed zijn en leiden tot allerlei aandoeningen. Voor veel mensen is voeding niet een synoniem van 'voeden', maar van 'vullen'. Dat is een fundamentele fout, die heel veel wordt gemaakt. Minder eten kan best smakelijk én gezond zijn en is dat in wezen ook, maar je moet de moed hebben om deze stap te zetten. Wetenschappers hebben de plicht om hierop te wijzen.

Mijn nieuwe boek bevat ogenschijnlijk losstaande verhalen en onderwerpen, maar alles heeft met alles te maken. Antwoorden op sommige vragen lijken eenvoudig, maar zijn dit niet. Als het zo vanzelfsprekend zou zijn, dan zou ik er zelfs niet over schrijven. De onderwerpen zijn zodanig gekozen dat het over hypes, mythen, fabels én waarheden gaat. Kortom, onderwerpen waar veel misverstanden over bestaan, of op zijn minst heel veel discussie.

Een paar voorbeelden. Is spelt nu een wonderproduct? Is het interessant om af en toe eens te vasten? Moeten we met zijn allen op ketodieet om af te vallen? Hoeveel mensen hebben nu glutenintolerantie of lactose-intolerantie? Misschien wil je weleens een detoxkuur uitproberen, want je zit vol met 'gifstoffen'. Of toch liever niet? En word je dik van bananen of aardappelen? Hoe verlies je 1 kilo vet op een gezonde manier? Moet je oesters eten om je libido op te krikken? Is een bouillonblokje gezond? Is zwarte koffie gezonder dan koffie met melk? Mogen diabetici nog een glaasje wijn drinken of beter niet?

In de hier gestelde vragen heb ik geprobeerd fictie van waarheid te onderscheiden. Ik baseer mij altijd, zoals in mijn vorige boeken, op wetenschap en daarom zul je opnieuw op het einde van dit werk een lijst vinden van geraadpleegde werken en wetenschappelijke bronnen. Laat je opnieuw niet afschrikken door een moeilijk woord of een moeilijke zin. Soms is vulgariseren niet mogelijk, maar als het kan zal ik dit wel doen, duidelijke conclusies trekken en praktische aanbevelingen geven.

De antwoorden zijn ook niet altijd zwart-wit. Soms is er twijfel in de wetenschappelijke wereld – eten we te veel of te weinig zout? – en dan zal ik dat ook zeggen. De effecten van voeding op onze gezondheid zijn niet altijd volledig opgehelderd. Maar het onderzoek gaat met rasse schreden vooruit, denk maar aan de hoofdstukken over telomeren, epigenetica en microbiom uit mijn vorige boek.

Beetje bij beetje ontrafelen wetenschappers de moleculaire mechanismen, zodanig dat optimale voeding kan worden samengesteld, die in de toekomst wellicht heel persoonsgebonden zal zijn. Dat is het zogenaamde *tailormade* voedingspatroon: wat voor de een goed is, zal dat voor een ander minder zijn.

Een voorbeeld: in mijn vorige boek heb ik over de samenstelling van de microbiële massa in onze dikke darm gesproken: het microbioom. Niemand heeft exact hetzelfde patroon, en afhankelijk hiervan zal de ene persoon hinder ondervinden van het eten (of drinken) van kunstmatige zoetstoffen en de andere niet. Moeilijk? Nee, het patroon bij uitstek – en ik wil dit blijven herhalen – is het mediterrane voedingspatroon, maar met nuances die kunnen verschillen van mens tot mens. Sommigen kunnen kurkuma en azijn goed verdragen, anderen minder. Toch zijn het beide heel gezonde producten. Wat ik wil zeggen, is dat in de toekomst een ‘gezonde voeding’ meer op het individu afgestemd zal worden. Dat wordt een gigantische opdracht voor artsen, voedingspecialisten en diëtisten. In vele gevallen is er een link met het genetisch patroon. Het lijkt er dus op dat in de toekomst de analyse van ons genoom gebruikt zal worden om een preciezer voedingspatroon samen te stellen, dat ‘ons op het lijf geschreven’ is.

Of we dit willen, is een andere vraag, want op den duur wordt eten geen spontaan gebeuren meer, hebben we twijfels over alles wat we maar in onze mond stoppen, en worden we allemaal hypochonders. Gevolg: cibofobie, dat al spoedig leidt tot anorexie en boulimie. Wanneer je cibofobie hebt, ben je bang voor bepaalde voedingsmiddelen, of bang om te eten in het algemeen. Niet doen dus. Er zijn al genoeg psychische aandoeningen en de lijst met mentale ziekten (de DSM-5, de vijfde editie van *Diagnostisch en statistisch handboek voor psychische stoornissen*)¹ wordt jaar na jaar langer. Verschillende van die aandoeningen hebben te maken met wat en hoe we eten of niet eten.

Dat neemt niet weg dat er problemen zijn met onze voeding en vooral met ons eetgedrag. Als wetenschappers hebben we de plicht om die te benoemen en waar mogelijk bij te sturen. Dat betekent vragen stellen en beantwoorden. Als je op zoek bent naar een afdoend, verlossend antwoord op de vele vragen die je hebt, dan ben je hier aan het juiste adres. Ik heb geprobeerd om betrouwbare bronnen te consulteren en up-to-date te zijn, maar onthoud dat de voedingswetenschap een zeer dynamisch onderzoeksdomein is en dat de waarheden van nu morgen kunnen wankelen en dienen te worden bijgesteld.

Je hebt mij, beste lezer, de vragen gesteld. In dit boek zal ik proberen antwoorden te geven, met als enig doel: jou helpen en gezonder maken.

Eric De Maerteleire
Nazareth – april 2020