

Genezen met voeding

VOEDINGSADVIES BIJ MEER DAN 150 ZIEKTES

Jan Dries

STERCK & DE VREESE

Inhoud

Gezonde voeding **7**

We eten ons ziek **47**

De genezende kracht van voeding **73**

Voedingstherapie **103**

Fytonutriënten **123**

Voedingsmiddelenregister **147**

Ziekteregister **195**

Index **284**

Geraadpleegde werken **286**



Gezonde voeding

Levensmiddel

Genezen met voeding betekent dat u aan een mooi gedekte tafel zit en geniet van de heerlijke gerechten, terwijl u daardoor uw gezondheid in stand houdt of verbetert en bij ziekte het genezingsproces gunstig beïnvloedt. Voedingstherapie is een aangename therapie, die bovendien deel uitmaakt van het dagelijkse leven. Toch zult u merken dat niet alles wat ‘voeding’ wordt genoemd een genezende werking heeft, want veel voedsel is ziekmakend. Daarom gaan we eerst in op wat gezonde voeding is en daarna tonen we aan hoe ongezond voedsel kan zijn. Een verkeerd voedingspatroon is trouwens een belangrijke oorzaak van ziekten. We pleiten er al jaren voor om bewuster in het leven te staan, om aan zelfonderzoek te doen door naar ons lichaam te luisteren en onze gezondheid in eigen hand te nemen. Voorkomen is beter dan genezen. We hebben een houvast nodig om door de twijfels heen de waarheid te vinden. In *Genezen met voeding* hangen we een beeld op van wat echte voeding voor de mens is, ook al zijn we daar heel ver van afgeweken. Het is een referentiepunt om uw eigen voedingspatroon te beoordelen en eventueel bij te sturen.

Vroeger werd een voedingsmiddel ‘levensmiddel’ genoemd, omdat toen nog het verband werd gelegd tussen voeding en gezond leven. In Duitsland spreekt men nog steeds van *Lebensmittel*. Trouwens, zonder voedsel is geen leven mogelijk. Er wordt, ondanks alle regelgeving en controles, flink getwijfeld aan de kwaliteit van het voedsel. Het huidige voedingspatroon bestaat overwegend uit geïndustrialiseerd voedsel en heeft zijn natuurlijke karakter verloren. Het is niet vreemd dat zoveel mensen kampen met gezondheidsproblemen. Genezen met voeding betekent dat we zoveel mogelijk naar echt voedsel streven.

Het is een feit dat haast iedereen zich voedt met voedsel uit de supermarkt, maar het valt op dat de afdeling met verse voedingsmiddelen steeds groter wordt en dat het aanbod vrij gevarieerd is. Supermarkten hebben speciale magazijnen gebouwd, omdat de vraag naar verse voedingsmiddelen steeds stijgt. Dat is hoopvol, maar aan de andere kant stellen we vast dat het aantal fastfoodketens nog steeds uitbreidt. De voedingswereld zit vol contrasten en tegenstrijdigheden en dat maakt het voor de consument niet

gemakkelijk. We gaan op zoek naar haalbare en realistische oplossingen en hoeden ons voor extremen. Om het verband tussen voeding en gezondheid te begrijpen is het nodig dat we doordringen tot de essentie van de voeding. Mijn uitgangspunt is: iedereen bepaalt zelf wat op zijn bord ligt. Een voedingsadvies kan men niet opdringen, u kiest zelf wat u eet. Iedereen heeft echter het recht om te weten wat gezonde voeding is.

Voedingsmiddelen en voedingsproducten

Om inzicht te verwerven in gezond voedsel maken we een onderscheid tussen een voedingsmiddel en een voedingsproduct. Een voedingsmiddel, zoals u dat op de versmarkt, de versafdeling van de supermarkt of rechtstreeks bij de boer koopt, heeft nog alle kenmerken van levend voedsel. Een voedingsproduct komt uit de fabriek. Het zijn voedingsmiddelen die mechanisch en thermisch verwerkt zijn, waar voedingsadditieven (E-nummers) aan zijn toegevoegd en die verpakt zijn in blik, plastic, glas, karton enzovoort om voor een langere periode houdbaar te blijven. Hoewel iedereen vertrouwd is met voedingsproducten en die trouwens moeilijk uit te sluiten zijn, stellen steeds meer consumenten maar ook onderzoekers de kwaliteit van dergelijk voedsel in vraag. Er is een groot verschil in kwaliteit tussen verse voedingsmiddelen die u in uw keuken bereidt en een voedingsproduct dat snel klaar is of in de microgolfoven wordt opgewarmd. De voedingsindustrie speelt in op de mythe dat we geen tijd meer hebben om zelf een maaltijd te bereiden. Nochtans zien we de laatste jaren dat dankzij allerlei kookprogramma's het bereiden van voedsel gezien wordt als een creatieve bezigheid die voor een gezonde ontspanning zorgt. Er zal altijd behoefte blijven aan een snelle hap, maar het bewustzijn groeit dat voeding meer aandacht moet krijgen omdat het verband tussen voeding en gezondheid steeds duidelijker wordt.

Genezen met voeding is meer dan ooit actueel omdat het verband tussen voeding, ziekte en genezing niet langer ontkend kan worden. In gezonde voeding staat versheid centraal, waarbij natuurlijke kleuren, smaken en geuren belangrijk zijn. Versheid betekent 'levenskracht' en dat hebben we

nodig om een ziekteproces te ondersteunen. Onze gezondheid is van vele factoren afhankelijk, maar zeker ook van de kwaliteit van ons voedsel. We voeden ons lichaam in zijn totaliteit, zowel onze huid als onze organen, maar ook onze hersenen, zenuwen en spieren. Bij iedere inspanning verbruikt het lichaam warmte-energie, die in calorieën wordt uitgedrukt. Voedsel levert voedingsstoffen die voor de nodige calorieën zorgen om de lichaamstemperatuur constant te houden, om het lichaam optimaal te laten functioneren en ons te beschermen tegen ziekten. Kinderen en jongeren hebben voedsel nodig om het groeiproces in stand te houden. Een tekort aan voedsel zorgt voor ondervoeding, verhoogt het risico op ziekten en vroegtijdig overlijden, zoals dat helaas in sommige ontwikkelingslanden gebeurt.

Levend organisme

Uit deze inleidende woorden besluiten we dat voedingsmiddelen levende organismen zijn. Trouwens, dood voedsel kunnen we niet eten vanwege het bederf en bijbehorende ziekteverwekkers. Wortels schieten na de lange winter weer uit en aardappelen krijgen scheuten, wat erop wijst dat de levenskracht (kiemkracht) aanwezig is gebleven. Dat geldt voor alle wortel- en knolgewassen. Noten, zaden, pitten, peulvruchten en granen behouden na vele jaren nog steeds hun kiemkracht of vitaliteit. Voedingsmiddelen produceren hun eigen natuurlijke bewaarmiddelen. Vers fruit rijpt na, maar blijft beperkt houdbaar, bewaarfruit kan gedurende de winter zijn versheid min of meer behouden. Er zijn natuurlijke bewaarmethodes, zoals het drogen van fruit, het fermenteren van voedsel of het bewaren van voedsel in melkzuur, azijn, olie enzovoort.

Industrieel verwerkt en verpakt voedsel is geen dood voedsel, zelfs niet nadat het een of twee jaar in de verpakking heeft gezeten. Door het gebruik van conserveermiddelen wordt de houdbaarheid verlengd en door toevoeging van kleurstoffen, smaakverbeteraars en geurstoffen in de vorm van voedingsadditieven of E-nummers is industrieel bereid voedsel nog min of meer genietbaar. Omdat voeding te lang analytisch werd benaderd vanuit de macronutriënten eiwit, vet en koolhydraat, heeft de consument

te lang de indruk gehad dat het blikje of het pakje dat hij opent alles levert wat we nodig hebben. Dat is ook zo, maar het etiket zegt niets over de kwaliteit. Voedsel dat vandaag in de fabriek wordt bereid en een of twee jaar later op uw bord terechtkomt, mist versheid. Gedurende de lange periode van houdbaarheid neemt de kwaliteit af. Dat geldt eveneens voor diepvriesproducten. De lage temperatuur houdt gedurende een bepaalde periode het bederf tegen, maar de kwaliteit neemt af. Voedingsproducten missen versheid en munten niet uit in gezondheid. Verder stemt gezond voedsel zoveel mogelijk overeen met het specifieke verteringsstelsel van de mens. Dit wordt de 'voedselkeuze' genoemd en wordt bepaald door de anatomie en fysiologie van het verteringsstelsel, waar we nog afzonderlijk op terugkomen.

De genen bepalen onze voedselkeuze

De laatste jaren spreekt iedereen over het belang van de genen en inderdaad, zij bepalen welk soort voedsel de mens nodig heeft en het best kan verteren. Onze genen hebben ervoor gezorgd dat we over biologische structuren en mechanismen beschikken om het voedsel optimaal te verteren en tijdens de stofwisseling om te zetten in lichaamseigen stoffen en bruikbare energie. Te lang hebben de voedingswetenschappers zich blindgestaard op het belang van calorieën, eiwit, vet en koolhydraat, omdat die macronutriënten alleen de warmte-energie leveren en ons voeden. Vitaminen, mineralen, spoorelementen, fytonutriënten, ballaststoffen, water, natuurlijke kleur-, smaak- en geurstoffen zijn even belangrijk als de macronutriënten. Al deze stoffen zijn nodig om het verteringsrendement van de macronutriënten te verzekeren. In de moderne voedingsleer krijgen de hulpstoffen steeds meer aandacht. De traditionele voedingsleer wordt nog gedomineerd door een tunnelvisie. Onze voeding bestaat uit duizenden stoffen die allemaal met elkaar verbonden zijn en hun functie hebben binnen ons lichaam. Voeding wordt te veel en te eenzijdig vanuit haar nutriënten (inhoudsstoffen) benaderd, terwijl er een tendens is om voeding in zijn totaliteit te benaderen. We eten trouwens geen stoffen, maar voedingsmiddelen die deze stoffen leveren.

De mens is een combinatie van natuur en cultuur

Genezen met voeding behelst meer dan zomaar een lijstje verzinnen met gezonde en minder gezonde voedingsmiddelen. We moeten doordringen tot de essentie van de voeding en rekening houden met het verteringsproces, de stofwisseling en vele andere processen. Het zijn de genen die de soorten bepalen binnen de groep van mens, dier en plant. We tonen respect voor onze genen, omdat ze onze eigen natuur bepalen. Tijdens discussies over gezonde voeding beweren tegenstrevers vaak dat we cultuurwezens zijn en dat we vanuit onze intellectuele ontwikkeling erin geslaagd zijn om het voedingsaanbod aanzienlijk te vergroten, onder andere door voedingsmiddelen in te schakelen die niet direct voor de mens bestemd zijn, zoals granen, peulvruchten, vlees, vis, koffie, chocolade, alcohol enzovoort. Het zijn voedingsmiddelen die we pas na een grondige bereiding consumeren. De ontwikkeling van bereidingstechnieken maakt dit mogelijk, vooral door de beheersing van het vuur. De harde graankorrels kunnen we niet kauwen en het rauwe zetmeel kunnen we niet verteren. Om er gerechten van te maken moeten we het eerst malen tot meel, er water, zout en suiker aan toevoegen en het bakken of koken. Brood en graangerechten domineren nog steeds de wereldbevolking. Het is niet onze bedoeling om daar een eind aan te maken, maar we moeten er anders mee omgaan. Brood is een delicatessen geworden en niet meer het dagelijkse brood van weleer.

De ontwikkeling van de landbouw ligt aan de basis van onze cultuur. Niets heeft het leven van de mens zo ingrijpend veranderd als de ontwikkeling van de landbouw, ongeveer 10.000 jaar geleden. Zonder landbouw is het trouwens niet mogelijk om de wereldbevolking van voedsel te voorzien. Onderzoekers stellen vast dat de geschiedenis van de landbouw de geschiedenis van de ziekten is. In de ecologie zegt men dat alles wat we tegen de natuur doen, we tegen onszelf doen. De chemische landbouw, met zijn kunstmeststoffen en pesticiden, voorziet ons in overvloed van voedsel, maar we moeten de moed hebben om een kritische houding aan te nemen. De landbouw behoort net als de industrie tot de grote vervuilers van het milieu. We kunnen niet alle bruggen opblazen, maar laten we niet alles klakkeloos aanvaarden wat de grootindustriële ons opdringen. Nooit

eerder was er zo'n behoefte aan kritisch denken. We willen niet terugkeren naar ons oerdieet van vóór de landbouw. Er is trouwens geen direct bezwaar tegen het gebruik van deze bijkomende voedingsmiddelen, die via de land- en tuinbouw gezorgd hebben voor een ruimer aanbod. We moeten een onderscheid maken tussen voedingsmiddelen die we rauw en onbewerkt kunnen eten – ook al bereiden we ze – en voedingsmiddelen die we mechanisch en thermisch moeten bewerken om ze verteerbaar te maken, zoals granen, peulvruchten, vlees, vis enzovoort. Door voedingsmiddelen in te delen volgens hun graad van verteerbaarheid komen we tot andere inzichten die beter aansluiten op de realiteit.

Eigen creaties

Door zijn lange evolutie heeft de mens een nieuw aspect gecreëerd, namelijk de cultuur. Cultuur is het geheel van de eigen creaties, alles wat we los van de natuur zelf ontwikkelen. Daardoor onderscheidt de mens zich van het dier. Door de ontwikkeling van de landbouw ontstond er een overvloed aan voedsel en groeide de bevolking aan. De ontwikkeling van onze hersenen heeft er voor gezorgd dat ze in volume zijn toegenomen waardoor we in de mogelijkheid zijn om cognitieve taken uit te voeren. Het is echter een denkfout niet te accepteren dat we voor een groot deel nog steeds natuurwezens zijn gebleven, d.w.z. dat ons verteringsstelsel, onze organen, onze immuniteit en talrijke biochemische processen nog steeds door onze genen worden bepaald en beheerd. Ons instinct of wat er nog van overblijft, is nauw verbonden met ons voedsel. De behoefte aan voedsel en de wijze waarop we ons zouden moeten voeden is instinctief bepaald. Onze cultuur en creativiteit zijn aan grenzen gebonden en dat moeten we respecteren. Volgens milieuwetenschappers zijn we in een ernstige situatie beland omdat we onvoldoende rekening hebben gehouden met de ecologische wettmatigheid.

We hebben een prachtige wereld ontwikkeld met onbegrensde technische mogelijkheden, maar we lopen het risico om deze planeet in een kritische situatie te brengen en daar draagt de mens de gevolgen van. Op het vlak

.....

van voeding zien we eenzelfde beeld. De mens mag dan volgens de statistieken steeds ouder worden, maar dit geeft geen realistisch beeld weer. Er sterven iedere dag kinderen, jongeren en volwassenen aan de meest uiteenlopende ziekten. De ziekenhuizen worden steeds groter en het aantal artsen en medisch personeel volgt deze trend. Genezen met voeding biedt enorme mogelijkheden omdat we ons laten inspireren door de realiteit en niet door commerciële motieven. Zonder cultuur overleven we niet, maar als we geen rekening houden met onze natuur, d.w.z. met ons DNA, loopt het met de mensheid, net als met het milieu verkeerd af.

De plant is de basis van al het voedsel op aarde

Al het voedsel op aarde is afkomstig van de plant. Alleen de plant is in staat om licht uit de kosmos op te vangen en via het proces van fotosynthese nutriënten te vormen, zowel voor de mens als voor het dier. De meeste dieren zijn planteneters en voeden zich rechtstreeks met planten. Vleesetende dieren zoals carnivoren voeden zich met planteneters. Het vlees dat zij eten, is uit plantaardig voedsel opgebouwd, m.a.w. plantaardig voedsel is getransformeerd tot vlees. De aaseters zijn opruimers en voeden zich met dode dieren of kadavers en hebben een specifiek verteringsstelsel. Ze slagen erin om grote hoeveelheden gifstoffen te neutraliseren of uit te scheiden. Een ecologische wet zegt dat er in de natuur niets verloren gaat.

De plant is via de wortels verbonden met de aarde, en via de stengel en de bladeren met de lucht. Met de wortels haalt de plant water uit de bodem, maar ook voedingsstoffen zoals stikstof, mineralen en andere stoffen. Langs de stam worden deze stoffen naar de bladeren getransporteerd, waar ze in contact komen met zuurstof en zonlicht. De plant neemt zonlicht op in de vorm van lichteenheden, die in het vakgebied 'biofotonen' worden genoemd. Dit proces heet 'fotosynthese'. Tijdens dit proces wordt lichtenergie omgezet in chemische energie, zodat er nutriënten worden aangemaakt, m.a.w. de plant maakt eiwit, vet en koolhydraat aan, maar ook vitaminen, en zet inactieve mineralen om in actieve mineralen en nog vele andere stoffen. Alleen de plant kan rechtstreeks licht opvangen. Mens en

.....

dier kunnen dat niet en zijn daarom voor hun lichtenergie afhankelijk van de plant als voedsel. Ons voedsel is getransformeerd licht en de kwaliteit van het voedsel wordt bepaald door de hoeveelheid licht (biofotonen) dat in een voedingsmiddel aanwezig is. Bij een fruitmaaltijd of een heerlijke salade is dat vanzelfsprekend, maar niet als voedsel een jaar of langer in de verpakking opgesloten zit en de houdbaarheid door conserveringsmiddelen wordt bepaald.

Verteringsstelsel

Een voedingsmiddel is opgebouwd uit nutriënten of voedingsstoffen, zoals eiwit, vet en koolhydraat, vitaminen, mineralen, water, ballaststoffen enzovoort. Vertering betekent dat de nutriënten die zich in een voedingsmiddel bevinden via het verteringsproces vrijkomen en door het lichaam worden opgenomen. Het verteringsstelsel is een geheel van organen die zich in heel het lichaam, van mond tot anus, bevinden. Het is relatief lang, echter niet zo lang als bij herbivoren. De vertering is een enzymatisch proces. Dit betekent dat er verschillende enzymen op diverse plaatsen van het verteringskanaal worden uitgescheiden om op het voedsel in te werken. Enzymen zijn aan strenge voorwaarden onderworpen, onder andere de zuurgraad op de plaats van de vertering.

Het verteringsstelsel begint bij de lippen en de mondholte. Boven de mond bevinden zich de neus en de ogen. Ze controleren of het voedsel dat we in onze mond steken acceptabel is. Anderzijds zet het zien en het ruiken van voedsel het verteringsproces in gang. We zeggen dan ook dat we 'Het water in de mond krijgen' wanneer we heerlijk voedsel aanschouwen. In de mond wordt het voedsel met de snijtanden fijngesneden en met de maaltanden vermalen tot een voedselbrij die goed met speeksel wordt vermengd, zodat het zetmeel uit wortels, knollen of granen al een eerste voorvertering ondergaat onder invloed van het enzym ptyaline. Op de tong bevinden zich de smaakpapillen, die reageren op de smaakstoffen in de voeding. Natuurlijke smaak- en reukstoffen spelen een veel grotere rol in de vertering en stofwisseling dan eerder werd gedacht. We komen hier nog uitvoerig op terug,

.....

maar zeggen nu al dat kleur-, smaak- en geurstoffen een bijdrage leveren aan een genezingsproces. In de mond krijgt vet ook een eerste voorvertering. De voedselbrij wordt via de slokdarm naar de maag vervoerd.

De maag kneedt het voedsel fijn en maakt het vloeibaar. Het maagzuur is erg zuur en heeft een zuurgraad van 2 à 2,5 pH en zorgt dat eventuele ongewenste bacteriën of andere ziekmakende factoren worden uitgeschakeld. Maagzuur bevat enzymen om het eiwit om te zetten in aminozuren en vetten in vetzuren.

De twaalfvingerige darm zien we als de centrale plaats van de vertering, omdat de pancreas, de lever en de gal daarop uitmonden. De lever produceert galzuur, die in de galblaas wordt opgeslagen. De voedselbrij wordt alkalisch doordat het maagzuur dat er zich in bevindt, geneutraliseerd wordt voor het in de dunne darm terechtkomt. De gal speelt een belangrijke rol bij de vetvertering. Pancreasenzymen zorgen voor de vertering van eiwit, koolhydraat en vet. In de dunne darm vindt de absorptie plaats van de nutriënten door de darmvlokken, dit zijn kleine uitstulpingen die werken als minipompjes. De voedingsstoffen worden door het bloed en de lymfe opgenomen en vervoert naar de organen die er behoefte aan hebben.

Vanuit de dunne darm wordt het resterende voedsel naar de blinde darm vervoerd, waar een fermentatieproces in de vorm van gisting plaatsvindt, zodat een deel van de darminhoud verder verteerd wordt. In de dikke darm, die uit drie delen bestaat – het opstijgende, het dwarsliggende en het afdalende deel – worden stoffen uit ruwe vezels afgebroken. De vitamines K en B12 worden er gevormd. Het overtollige vocht wordt weggenomen, zodat de feces (stoelgang) worden gevormd. De dikke darm staat bekend om de vorming van de darmflora. Tegenwoordig spreekt men van ‘microbioom’ en het belang ervan wordt steeds meer benadrukt, omdat 80 procent van de afweercellen er zich bevindt. Er is ook een verband tussen de dikke darm en de hersenen en dat heeft invloed op onze gemoedstoestand. Omdat de dikke darm en vooral de darmflora zo belangrijk zijn, komen we daar verder nog op terug. De endeldarm vormt samen met de anus het laatste deel van het verteringsstelsel. Hier worden de feces bewaard tot de ontlasting

.....

plaatsvindt. De vertering verloopt in verschillende fasen en op verschillende plaatsen binnen het verteringsstelsel, waar telkens specifieke enzymen werkzaam zijn.

Eenvoudige voorstelling

Als we bijvoorbeeld een appel eten, worden de nutriënten door het verteringsstelsel uit de fijngekauwde appel gehaald. De vrijgekomen nutriënten worden in de bloedbanen opgenomen, komen in het extracellulaire vocht terecht om uiteindelijk in de cellen te belanden, waar de stofwisseling plaatsvindt. Een appel kent een eenvoudige vertering en passeert snel en opvallend het verteringskanaal door zijn zachte structuur en zijn grote hoeveelheid water. Een calorierijke maaltijd die uit diverse ingrediënten is samengesteld, verteert bijzonder moeilijk en heeft soms vier à vijf uur nodig. Hierdoor wordt het verteringsstelsel zwaar belast en dat is niet goed voor onze gezondheid. Het is niet vreemd dat zoveel mensen last hebben van verteringsproblemen, opgezette buik, darmgassen en darmziekten, waaronder darmkanker. We pleiten voor licht verteerbaar voedsel met een hoog verteringsrendement.

Stofwisseling

Stofwisseling of metabolisme is een moeilijk proces, dat vaak voor verwarring zorgt. Eenvoudig uitgedrukt is de stofwisseling de omzetting van de nutriënten in lichaamseigen stoffen en energie. Plantaardig of dierlijk eiwit of vet wordt tijdens de stofwisseling omgezet in menselijk eiwit en vet of als energie gebruikt. Koolhydraat levert directe energie of wordt omgezet in glycogeen. Kort samengevat betekent stofwisseling het 'verwisselen' van stoffen. Het voedsel dat we eten, levert de nodige nutriënten, die in menselijke substanties worden omgezet, m.a.w. ons voedsel wordt menselijk weefsel en energie. De uitdrukking 'Men is wat men eet' slaat hierop en betekent dat de kwaliteit van ons leven afhankelijk is van wat we eten.