

GOED VIES, HET NIEUWE GEZOND

Ik draag dit boek op aan de heiligdommen van de aarde: aan stenen;  
aan zaden, bodem en zonneschijn; aan wind, water en wildernis; aan  
planten, bomen en alle levende wezens, zichtbaar en onzichtbaar.

**Dr. Maya Shetreat-Klein**

**Met Rachel Holtzman**

# **GOED VIES**

## **HET NIEUWE GEZOND**

*Over opvoeden, eten en  
gelukkige kinderen*

SCRIPTUM

Dit boek bevat de opvattingen en ideeën van de auteur. Het is bedoeld om hulp te bieden door informatie te verstrekken over de onderwerpen in dit boek. Het wordt verkocht met dien verstande dat de auteur en de uitgever zich in het boek niet bezighouden met het verlenen van diensten op medisch of gezondheidsvlak, of met welke andere individuele professionele diensten dan ook. De lezer wordt geadviseerd om een arts of een professional in de gezondheidszorg te raadplegen voor hij of zij suggesties uit het boek in de praktijk brengt of conclusies trekt. De auteur en de uitgever zijn uitdrukkelijk niet aansprakelijk voor schade, verliezen of risico's, persoonlijk of beroepsmatig, die optreden als gevolg, direct of indirect, van het gebruik en de toepassing van de inhoud van dit boek.

De namen en andere identificerende kenmerken van patiënten zijn aangepast.

Oorspronkelijke titel: *The Dirt Cure. Growing Healthy Kids with Food Straight from Soil*

Copyright © 2016 Maya Shetreat-Klein, M.D. All rights reserved.  
Printed by arrangement with Janis A. Donnaud & Associates,  
Inc. through Sebes & Bisseling Literary Agency

Nederlandse vertaling © 2016 Scriptum, Schiedam  
Vertaling Marie-Christine Ruijs  
Grafische vormgeving cover Jan van Zomeren  
Grafische vormgeving binnenwerk [www.igraph.be](http://www.igraph.be)  
Auteursportret cover Tanya Malott

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 6319 009 1  
NUR 860 Gezondheid Algemeen

[info@scriptum.nl](mailto:info@scriptum.nl)  
[www.scriptum.nl](http://www.scriptum.nl)  
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)  
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

# Inhoud

DEEL I	<b>Welkom</b>	7
1	Waar echte gezondheid begint	15
2	Naar het lichaam leren luisteren: wat de symptomen je vertellen	33
3	Gezond lichaam, gezond brein	42
4	Tijd om op te ruimen	61
DEEL II	<b>Stap een: Genezen</b>	73
5	Voedselallergieën en -overgevoeligheden: hoe ‘gezonde’ voeding pijn kan doen	76
6	Kunstmatige voeding: smaakstoffen, kleurstoffen, conserveringsmiddelen en andere toxische additieven	108
7	Ziekmakend zoet: suiker en zoetmiddelen	129
DEEL III	<b>Stap twee: Voeden</b>	149
8	Bodemkracht: biologische planten, fruit en groente	156
9	Het geheim van zaden: krachtpaters van de voeding	180
10	Ken je vlees	204
11	Melk: over koeien in de wei en meer	220
12	De kip kennen voor het ei	238
13	Vis: uit het water	249

14	Water: wat we drinken	259
15	Simpele geneugten: gezonde zoeten, vetten en umami	276

DEEL IV **Stap drie: En nu alles bij elkaar** 299

16	Genezen van binnenuit: betere voeding	302
17	Genezen van buitenaf	327

	Recepten	346
	Dankwoord	365
	Noten	367
	Register	392
	Over de auteur	408

DEEL I

# Welkom



*‘Als je goed naar de natuur kijkt,  
zul je alles beter begrijpen.’*

ALBERT EINSTEIN

HET IS ZENUWSLOPEND om in deze tijd kinderen te hebben. Elk nieuw onderzoek herinnert je eraan dat ziektes en gedragsstoornissen als ADHD, autisme, leerproblemen, angststoornissen, depressie, epilepsie, bipolaire stoornis en het syndroom van Gilles de la Tourette alsmar toenemen. De afgelopen tien jaar is in Amerika het aantal kinderen tussen de drie en de zeventien jaar met een ontwikkelingsstoornis met meer dan 10 procent gestegen. Het voorkomen van aandoeningen als autisme is maar liefst met 78 procent toegenomen.<sup>1</sup> Bij 11 procent van de schoolgaande kinderen is ADHD gediagnosticeerd, al bij kinderen vanaf twee jaar, een stijging van 41 procent in de afgelopen tien jaar. In dezelfde periode is het aantal kinderen dat stimulerende middelen of antipsychotica krijgt meer dan verdrievoudigd.<sup>2</sup> In een recent onderzoek werd aangetoond dat er bij een op de vijf kinderen in de Verenigde Staten een psychische aandoening is geconstateerd, wat ons jaarlijks 247 miljard dollar kost.<sup>3</sup>

En alsof dat nog niet voldoende is om maar helemaal af te zien van het krijgen van kinderen, vindt er ook een ongeken­de stijging plaats van het aantal mensen met voedselallergie, eczeem, astma, prikkelbaredarmsyndroom en andere auto-immuunaandoeningen,<sup>4,5,6</sup> vooral in de Verenigde Staten. Het aantal keren dat er diabetes type 1 wordt gediagnosticeerd bij kinderen van vijf jaar en jonger is jaarlijks met 6,3 procent toegenomen.<sup>7</sup> Zogenaamd ‘normale’ kwalen als buikkrimp, chronische oorontsteking, slecht slapen en constipatie zijn schering en inslag. (Sinds



wanneer is het normaal om één keer per week te poepen?!) Hoe is het mogelijk dat onze kinderen alsmaar zieker worden, ook al zijn we tegenwoordig zo goed opgeleid en welvarend, ook al zijn we medisch inmiddels zo geavanceerd en hebben we infectieziektes kunnen uitroeien?

Als kinderneuroloog denk ik elke dag aan deze alarmerende statistieken, want de kinderen die in mijn privépraktijk komen, gaan me aan het hart. Voor veel van deze patiëntjes ben ik wat je een 'laatste strohalm' zou kunnen noemen. De meeste gezinnen die naar mijn praktijk komen – vaak van ver – hebben al een heel traject aan traditionele behandelingen achter de rug. Ze kregen medicijnen voor hun symptomen, hadden bijwerkingen, en kregen nog meer medicijnen om de bijwerkingen van het eerste medicijn tegen te gaan. Het ergste is nog wel dat ze te horen kregen dat hun kind niet te behandelen was. Dat het chronisch ziek zou blijven.

Persoonlijk zie ik de situatie van deze kinderen niet als hopeloos, maar ik ben dan ook geen gewone dokter. Dat komt gedeeltelijk omdat ik zelf ooit zo'n paniekerige ouder was die zich geen raad meer wist.

Op zijn eerste verjaardag kreeg mijn jongste zoon ogenschijnlijk uit het niets zijn eerste aanval van benauwdheid. Die duurde een week, en de tien maanden daarna bleef hij met tussenpozen kortademig. Wat hij ook voorgeschreven kreeg van de kinderarts – antibiotica, steroïden en vernevelaars – de symptomen verdwenen steeds maar voor een paar dagen. Daarna kreeg hij weer een loopneus en kostte ademen hem moeite. Ook kreeg hij om de haverklap een mysterieuze, jeukende huiduitslag. Zijn cognitieve ontwikkeling stagneerde. Hoewel hij zijn eerste woordjes al met acht maanden had gezegd, leerde hij er geen nieuwe meer bij vanaf het moment waarop hij moeite kreeg met ademen. Hij struikelde vaak en stak zijn handjes niet meer uit om zichzelf op te vangen; zijn gezichtje en hoofdje raakten de grond zo vaak dat we de tel kwijtraakten. Het meest beangstigende was nog wel dat er geen arts was die leek te weten hoe deze ontwikkeling te keren was. Als ik, zelf arts, al geen antwoorden kreeg van de medici, wie dan wel?

In de loop van deze tien afschuwelijke maanden ben ik zelf op onderzoek uit gegaan en begon ik de vragen te stellen die verder niemand leek

te stellen: hoe was het mogelijk dat mijn zoon zo ziek was geworden? We waren er al vroeg achtergekomen dat hij van zuivel erg winderig werd, en daarom kreeg hij sojamelk. Zou een nieuwe verandering van zijn eetpatroon hem nu ook weer kunnen helpen?

Het team van artsen raadde ons af om deze weg in te slaan, maar ik wist inmiddels wel dat ik er alleen voor stond in mijn missie. Toen ik een allergoloog op het spoor kwam die hem wilde testen en die openstond voor de mogelijkheid dat de ziektesymptomen verband konden houden met voedsel, stelden we met huid- en bloedtests vast dat mijn zoon zeer allergisch was voor soja. Nadat we de soja een week lang helemaal uit zijn maaltijden hadden geweerd – ook de eeuwige sojaolie in pretzels en zoutjes, en in bijna alles wat in restaurants wordt bereid – waren de constante loopneus, het gehoest en de kortademigheid verdwenen. We waren helemaal verbaasd toen hij meteen ook weer beter ging praten nadat zijn ontwikkeling maanden stil had lijken te staan.

**Ik weet dat het moeilijk te geloven is. Ik kon het zelf ook nauwelijks geloven. Het zieke lichaam van mijn zoon had ook zijn brein ziek gemaakt; en naarmate zijn lichaam gezonder werd, werd zijn brein ook gezonder.**

Inmiddels voelde ik me vreselijk schuldig. Ik dacht dat ik mijn zoon redelijk gezond te eten had gegeven, maar hij was er juist ziek van geworden. Het ergst vond ik nog dat niemand geloofde dat het door de voeding was gekomen. Niemand leek hem zelfs echt ziek te vinden. Het was maar ‘gewoon astma’ en een ‘vertraagde ontwikkeling’. Maar wat is daar nou gewoon aan?

**Op de een of andere manier, toen iedereen even de andere kant op keek, is chronisch ziek zijn het nieuwe ‘gewoon ziek’ voor kinderen geworden.** In plaats van een virusje op te lopen met een duidelijk begin en herstel, worden veel kinderen ziek, herstellen ze een beetje, en worden ze weer ziek. En de ziektes blijven zich ontwikkelen. Deze kinderen, de jouwe misschien ook, krijgen krampjes met zes weken, eczeem met zes maanden, chronische oorontsteking als ze een jaar oud zijn, als ze drie zijn krijgen ze buisjes in hun oren of worden hun amandelen geknipt, en

op zesjarige leeftijd komt daar nog de diagnose ADD bij. Met hun medicijngebruik steken kinderen vele bejaarden naar de kroon: hormoonzalf bij eczeem, H<sub>2</sub>-blokkers tegen maagreflux, antihistamine bij allergie, ontstekingsremmers tegen migraine; laxeer middelen tegen constipatie, stimulerende middelen bij ADHD en leerstoornissen, antidepressiva tegen depressie, stemmingstabilisatoren bij angststoornissen... en soms allemaal tegelijk! Kinderen krijgen steeds vaker insuline bij diabetes type 1 en metformine bij type 2; schildkliermedicatie voor hypothyreoïdie, anti-epileptica tegen epileptische aanvallen, antipsychotica tegen explosief gedrag of angsten, en steroïden of andere immuunmodulators zoals chemotherapeutica tegen een breed scala aan auto-immuunziekten die schrikbarend gewoon zijn geworden onder kinderen.

We leven ondertussen in een wereld van desinfecterende handzeep, antibiotica en steroïden, van pesticiden, kunstmest en genetische manipulatie. Deze ontwikkelingen moesten bepaalde maatschappelijke problemen oplossen, en er zijn ook levens mee gered, maar kinderen zijn zieker dan ooit. We hebben geleerd dat vuil slecht is, dat bacteriën, bestjes en onkruid slecht zijn. We hebben alle noodzakelijke maatregelen tegen deze indringers getroffen. Bacteriën worden weggebleekt, kinderen worden ingeënt tegen microben, infecties worden bestreden met antibiotica en paracetamol, ongedierte in huis en tuin wordt vergiftigd, we sproeien onkruidverdelgers voor perfecte gazonnetjes en gewassen. We doen alles 'goed'.

Maar onze kinderen lijden. **Doen we dan toch iets verkeerd?** Misschien wel: uit de nieuwste onderzoeken blijkt dat kinderen die aan bleekmiddel worden blootgesteld juist vaker, en niet minder vaak, infecties hebben en bovendien 20 procent meer kans om griep te krijgen.<sup>8</sup> In desinfecterende handzeep zit triclosan, dat de hormoonhuishouding ontregelt en de kans op eczeem, allergie, astma<sup>9</sup> en zelfs kanker<sup>10</sup> vergroot. Uit onderzoek blijkt trouwens ook dat gewone zeep net zo goed werkt als desinfecterende.<sup>11</sup> Het ene na het andere onderzoek toont aan dat het herhaalde gebruik van antibiotica, vooral bij kinderen, een verwoestend effect kan hebben op hun toekomstige gezondheid, van obesitas en aller-

gieën tot auto-immuunziektes.<sup>12</sup> We komen er steeds meer achter dat kortetermijnsuccessen die met de technologie worden geboekt, niet de beste oplossing zijn voor de complexe problemen waar de natuur ons voor stelt.

Zoals milieuactivist John Muir zei: ‘Zodra je aan één draadje in de natuur trekt, ontdek je al gauw dat de rest van het universum eraan vastzit.’ Elke technologische en industriële vooruitgang vormt weer de aanleiding tot een reeks van ongewenste gevolgen die op onvoorziene wijze van negatieve invloed zijn op de gezondheid en de ontwikkeling van onze kinderen.

Simpel gezegd: we zijn vergeten dat de dingen die kinderen het hardst nodig hebben om gezond en gelukkig te zijn, uit de natuur afkomstig zijn. Ons lichaam heeft zich met de natuurlijke wereld ontwikkeld; op celniveau herkent iedereen alle elementen. Eten dat rijk is aan voedingsstoffen – doordrongen van zonneschijn, frisse lucht en schoon water, rijk aan vitamines en mineralen, fytochemicaliën en goede bacteriën, die allemaal uit de grond afkomstig zijn – levert integrale bouwstenen uit de natuur die essentieel zijn voor het lichaam en het brein van kinderen.

Ken je de uitspraak ‘Je bent wat je eet’? Eigenlijk zou het moeten zijn: ‘Je bent wat je eten eet.’ Wij eten planten en dieren. Dieren eten planten. En wat ‘eten’ planten? Zonneschijn, lucht, water... en viezigheid. Ja, viezigheid, dat spul waarvoor je op je kop kreeg als je er als kind in lag te rollen. Als je bent wat je eten eet, ben je slechts zo gezond als de bodem waar ons voedsel op verbouwd wordt. Voedsel is een directe manifestatie van de vruchtbaarheid van de bodem: de vele mineralen uit gesteenten, uitwerpselen van dieren, bacteriën, beestjes, wormen en schimmels die samenwerken om de bodem te voeden. Het spreekt dus voor zich dat net zoals we in een directe, dynamische relatie tot ons voedsel staan, *we tegelijkertijd in relatie staan tot de bodem en de natuurlijke wereld*. Ons voedsel zal niet de benodigde hoeveelheid aan voedingsstoffen hebben om veerkrachtige kinderen te creëren, tenzij we zorg dragen voor de bodem en de natuurlijke wereld.

Alles wat vies en rommelig is in onze wereld, alle dingen die we dachten te moeten beheersen of zelfs elimineren om in leven te blijven, blijken juist de elementen die nodig zijn voor een robuuste gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat bacteriën, schimmels, parasieten, insecten en onkruid – en levende aarde die vol zit met al deze dingen – een rechtstreekse en zeer wezenlijke rol spelen voor de gezondheid van ons voedsel en daarmee voor de gezondheid van onze kinderen. In plaats van nieuwe antibiotica te ontwikkelen, beginnen artsen chronische ziektes nu te behandelen met bacteriën, parasieten, aarde en zelfs – hou je vast! – poep.

Je hoeft geen wetenschapper te zijn om te weten dat het wonderen doet voor een kind om een paar uur per dag buiten op onderzoek uit te gaan. Kinderen bloeien op wanneer ze op alle mogelijke manieren verbonden zijn met aarde. Onderzoeken melden dat kinderen die in parken wandelen of in groene speeltuintjes spelen, zich langer kunnen concentreren en beter presteren bij toetsen – ze zijn vrolijker en rustiger – dan kinderen die hun tijd in een minder natuurlijke omgeving doorbrengen. Wanneer kinderen tijd doorbrengen in een bos is dat zelfs meetbaar goed voor hun afweersysteem.<sup>13</sup> **Vuil en natuur bereiken het lichaam en de geest van kinderen via voeding en spel.**

Wat betekende dit voor mijn zoon? Om de schade te herstellen die was aangericht door de steroiden en de antibiotica – die de gezonde bacteriën in zijn darmen uit evenwicht hadden gebracht en zijn immuunsysteem hadden ontregeld – kreeg hij verse groente uit eigen tuin, afgespoeld maar met nog wat spoortjes aarde. Ik gaf hem gefermenteerde, probiotische voeding zoals augurken, yoghurt, kefir en robijnrode zuurkool om zijn microbiota te herbevolken. Ik maakte geneeskrachtige bouillon van mergpijpjes met shiitake- en maitake-paddenstoelen, astragalus en gember om zijn darmen te versterken, zijn afweer te herstellen en hem te helpen de voedingsstoffen ook op te nemen. Ik voegde er kruiden aan toe zoals kurkuma en zwarte komijnzaadjes, die een immuunregulerend effect hebben. Ik stopte er voeding bij die het brein versterkt, zoals broccoli en spruitjes uit onze moestuin, eigeel van onze eigen scharrelkippen, sar-

dientjes en ansjovis, omdat ze rijk zijn aan omega 3, en af en toe een stuk pure chocolade vanwege de balancerende eigenschappen. Hij was hele dagen buiten, speelde in parken, wandelde in bossen en werd vies terwijl hij de natuur onderzocht.

Naarmate zijn lichaam met deze voeding herstelde, bereikte hij snel de mijlpalen die een jaar lang waren uitgesteld. Hij leerde nieuwe woorden, stond steviger op zijn beentjes en was veel vrolijker. **Zijn transformatie opende mijn ogen voor de sterke connectie tussen eten dat rijk is aan voedingsstoffen en de lichamelijke en emotionele gezondheid van kinderen.**

Nu wil ik je laten zien hoe je je eigen kinderen kunt helpen.

In het Bijbelse scheppingsverhaal wordt Adam uit aarde gemaakt. Mensen kunnen zeggen dat dat in figuurlijke zin is, maar de wetenschap vertelt ons datzelfde verhaal op een andere manier: we zijn slechts zo goed als de aarde waar ons voedsel op groeit en waar onze kinderen op spelen. In *Goed vies* duiken we in de wetenschap van voeding die rijk is aan nutriënten, die kinderen helpt genezen van hun ziektes – van eczeem tot oorontstekingen, van angststoornissen tot ADHD – en waar gezonde kinderen ook gezond van blijven. Ik bespreek wat veroorzaakt dat de bodem niet langer vruchtbaar is, hoe je voedsel mijdt dat op die manier wordt verbouwd, en hoe je aan het heerlijkste en voedzaamste eten uit de beste bronnen kunt komen. Daarna help ik je om een plan op te stellen voor de gezondst mogelijke voeding voor je kind, met tips voor de verrukkelijke bereiding ervan, zodat je kind er ook de vruchten van zal plukken. Je zult zien dat de gezondheid van je kinderen echt rechtstreeks uit de bodem komt.

# 1

## Waar echte gezondheid begint



**I**K WERK GRAAG MET MIJN HANDEN IN DE AARDE. Toen ik arts-assistent kindergeneeskunde was, stond ik in de buurt bekend om de meloenen, tomaten, paprika's, komkommers, rucola en bonen die uit de kleine moestuin kwamen die ik naast het studentencomplex van het ziekenhuis had aangelegd. Het appartement dat we daarna bewoonden in de Bronx keek uit over een park, maar ik had geen eigen plek om mijn groente te verbouwen.

Als door een wonder vond ik een praktijkruimte met een stukje groen achter het gebouw. De chagrijnige eigenaar gaf morrend toe dat het gebouw inderdaad over een 'tuin' beschikte en stemde ermee in die in de huur op te nemen. Met de sleutel van het hek in de hand betrad ik een troosteloze lap grond die in niets leek op het groene paradijs dat ik me had voorgesteld. Met een boom die op sterven na dood was, een kluit aan manshoog onkruid en ranken die zo dik waren als kleine boomstammen (en niet te vergeten aanzienlijke stapels van wat versteende hondenuitwerpselen bleken te zijn) was er werk aan de winkel. Hoeveel er bovengronds ook groeide en woekerde, in de stoffige en keiharde aarde eronder viel weinig te bespeuren: geen pissebedden, spinnen, slakken en, erger nog, niet één worm. Ik wist echt niet waar ik moest beginnen om die zieke grond er weer bovenop te helpen.