

GEZOND OUDER WORDEN ZONDER MEDICIJNEN

© 2025, Rudy Proesmans en Pelckmans Uitgevers nv
pelckmans.be
Brasschaatsteenweg 308, 2920 Kalmthout, België

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, op welke wijze ook, zonder de uitdrukkelijke voorafgaande en schriftelijke toestemming van de uitgever, behalve in geval van wettelijke uitzondering. Informatie over kopieerrechten en de wetgeving met betrekking tot de reproductie vindt u op www.reprobel.be.

All rights reserved. No part of this book may be reproduced, stored or made public by any means whatsoever, whether electronic or mechanical, without prior permission in writing from the publisher.

Disclaimer:

Dit boek bevat getuigenissen van patiënten. Deze getuigenissen zijn echt, maar de namen van de patiënten zijn om privacyredenen fictief.

Bij de samenstelling van *Gezond ouder worden zonder medicijnen* hebben wij teksten en illustraties ontleend waarvan wij de bron niet hebben kunnen achterhalen. Mogelijke rechthebbenden kunnen zich tot de uitgever wenden.

Omslagontwerp en vormgeving Armée de Verre Bookdesign

D/2025/0055/172
ISBN 978 94 6383 495 7
NUR 860
THEMA VF

Ook verkrijgbaar als:
E-book: ISBN 978 94 6383 578 7

pelckmans.be

 facebook.com/pelckmans.be
 instagram.com/pelckmans.be

DR. RUDY PROESMANS

GEZOND OUDER WORDEN ZONDER MEDICIJNEN

OVER DE KRACHT VAN
VOEDING, BEWEGING EN LEVENSTIJL

P E L C K M A N S

Inhoud

Voorwoord

13

DEEL 1

GEZONDE VOEDING, HET BESTE MEDICIJN

1 EEN OPTIMAAL DIEET MAAKT HET ABSOLUTE VERSCHIL TUSSEN ZIEK EN GEZOND	19
Suiker: het witte vergif	26
Suiker maakt dik	33
Suiker veroorzaakt kanker	35
Suiker verhoogt het risico op hartinfarct en hersenbloeding	36
Te veel suiker veroorzaakt diabetes	36
Suiker verzwakt het immuunsysteem	38
Gezonde en ongezonde suikeralternatieven	40
De juiste vetten: een stand van zaken	48
Verzadigde vetzuren: ja, maar met mate	51
Mono-onverzadigde vetzuren: gezond voor het hart	59
Poly-onverzadigde vetzuren: omega 3 en omega 6 maken het verschil	60
Transvetzuren: absoluut te vermijden	79
Proteïnen: overdaad schaadt	86
Waarom zijn proteïnen zo belangrijk?	86

Wat doen we verkeerd?	86
Alternatieve eiwitbronnen	92
En als je helemaal geen vlees eet?	96
Het populaire proteïnedieet is een ongezond crashdieet	96
Hoeveel gram eiwitten heeft een mens nodig?	97
Het mediterrane dieet: het ideale model	98
Het oorspronkelijke mediterrane dieet is met uitsterven bedreigd	99
De tien belangrijkste principes van de traditionele mediterrane voeding	100
Mijn optimale voedingsdriehoek	106
Sla is minder voedzaam dan de meeste andere groenten	108
Scheuten en kiemen: de nieuwe 'rauwkost'	108
2 EXTRA VITAMINEN EN MINERALEN VOOR EEN OPTIMALE GEZONDHEID	113
Weinig mensen voeden zich optimaal	114
De hedendaagse levensstijl vereist extra voedingsstoffen	115
Waarom zijn voedingssupplementen nodig?	119
Welke voedingssupplementen zijn nodig?	122
Extra vitaminen en mineralen werken preventief of hebben een geneeskrachtig effect bij ziekte en aandoeningen	122
Voedingsstoffen die bijzondere aandacht verdienen	124
Vitamine D-tekorten door gebrek aan zonlicht	125
Lithium: anti-aging voor de hersenen	133
Jodium: epidemische tekorten	135
De mythe van de overdosering	152
Wat is de waarde van een bloedonderzoek?	158
Hoe moet je 'referentiewaarden' interpreteren?	160
Opgelet met de kwaliteit van supplementen	163
Wat moet je onthouden over vitaminen en mineralen?	165

3	HORMOONTHERAPIE: EEN MINDER BEKENDE WEG NAAR EEN BETERE LEVENSKWALITEIT	167
	Schildklierhormoon	169
	CORTISOL	176
	Cortisolproductie	177
	DHEA	183
	Geslachtshormonen (oestrogeen, testosteron, progesteron)	185

DEEL 2

EEN VOEDINGSAANPAK VAN HEDENDAAGSE ZIEKTEN EN AANDOENINGEN

INLEIDING	191
Klassieke geneesmiddelen: wereldwijd misbruik	200
Misbruik en nevenwerkingen van antibiotica, koortswerende middelen, pijnstillers en ontstekingsremmers	200
Misbruik en nevenwerkingen van cholesterolverlagers en bloeddrukverlagers	206
Misbruik en nevenwerkingen van antidepressiva	207
Misbruik en nevenwerkingen van zuurremmers	213
Overconsumptie van geneesmiddelen door zestigplussers	214
Misbruik van medische beeldvorming	215
Wat kunnen we uit dit alles besluiten?	218
Voedingsintolerantie: een onderschatte oorzaak van veel gezondheidsproblemen	219

1 KANKER	225
De klassieke behandeling	232
Chirurgie	232
Chemotherapie en/of radiotherapie	233
Wat kun je preventief doen?	237
De top twaalf van kankerwerende voeding	237
Supplementen met een beschermende werking	255
Bijkomende aanvullende therapieën	259
Overschat de waarde van een mammografie niet	263
Bijkomende maatregelen tegen borstkanker	267
Bijkomende maatregelen tegen prostaatkanker	269
Maatregelen die je ondersteunen tijdens en na een kankerbehandeling	270
Supplementen	270
Vitamine C en chemotherapie	282
Off-label gebruik van medicijnen	283
Naltrexone	283
Metformine	284
Propranolol	285
Ivermectine	285
Huidtumoren	286
Samenvatting	287
2 HART- EN VAATZIEKTEN	291
De overdreven angst voor cholesterol	291
De verschillende risicofactoren voor aderverkalking	294
De klassieke behandeling	301
Wat kun je preventief doen?	303
Pas je voeding aan	303
Neem extra supplementen	304
Beweeg meer!	307
De behandeling van hart- en vaatziekten met chelatietherapie	311

3	MAAG- EN DARMAANDOENINGEN	317
	Maagaandoeningen	318
	De klassieke aanpak	318
	De mythe van te veel maagzuur	320
	Maagzuur is zeer belangrijk	321
	Waarom zijn zuurremmers zo schadelijk?	324
	Wat gebeurt er als je te weinig maagzuur hebt?	327
	De echte oplossing voor brandend maagzuur en reflux	329
	Stap 1: Eet gezond en combineer je voeding op de juiste manier	330
	Stap 2: Spoor mogelijke voedingsintoleranties op	335
	Stap 3: Natuurlijke hulpmiddelen om je vertering te bevorderen	338
	Darmaandoeningen	341
4	OSTEOPOROSE	345
	De klassieke behandeling	346
	Nutritionele aanpak voor een optimale botdichtheid	347
	Haal meer calcium uit je voeding	347
	Aanbevolen supplementen	351
	Belast je botten	353
5	MENOPAUSZKLACHTEN	355
	De klassieke behandeling	358
	Wat kun je doen als je absoluut geen hormoontherapie wilt?	360
	Extra supplementen	360
	Fytotherapie	360
	Lichaamsbeweging	363

6	CHRONISCHE VERMOEIDHEID EN FIBROMYALGIE	365
	De klassieke aanpak	366
	De enige juiste behandeling: een totaalaanpak	367
	Slaapproblemen	367
	Lage bloeddruk	372
	Hormonale onevenwichten	372
	Slechte darmwerking en maagproblemen	373
	Een verzwakt immuunsysteem	377
	Vergiftiging door zware metalen	382
	Enkele patiëntenverhalen	384
	Marc: van wrak tot marathonloper	384
	Jan: DHEA maakt het verschil	387
	Lucy: CVS na jarenlange stress	388
	Carla: moe door jodiumtekort	389
	Julie: CVS door post-lymesyndroom	390
	De basisbehandeling voor iedereen met chronische vermoeidheid	392
	Begin onmiddellijk met het anti-inflammatoire dieet en volg dat gedurende minimaal één maand	393
	Neem de juiste supplementen	393
	Verander je levensstijl	394
	Wat je verder nog kunt doen	394
7	DIABETES TYPE 2	395
	De klassieke aanpak	397
	Meest voorgeschreven medicijnen voor diabetes type 2	397
	Nutritionele aanpak voor stabiele bloedwaarden	400
	Elimineer alle suikers	400
	Supplementen die helpen om de suikerwaarden onder controle te houden	402
	Supplementen die helpen complicaties te voorkomen	403
	Beweeg tot je zweet	404

8 MULTIPLE SCLEROSE	405
De klassieke behandeling	407
Nutritionele therapie	408
De belangrijkste richtlijnen van de diëten van dr. Swank en prof. Jelinek	409
Wat zegt het MS-dieet over specifieke voedingsproducten?	411
Extra voedingssupplementen	414
Andere aanvullende therapieën	417
Behandeling met Naltrexone	417
Verwijdering van amalgaamvullingen	419
 9 DEPRESSIE	 421
De klassieke behandeling	424
Nutritionele therapie bij depressie	425
Een feelgooddieet?	428
Voedingsstoffen die je stemming indirect verbeteren	429
Wat je beter schrapt uit je dieet	434
Plantenextracten met een bewezen werking	435
Sint-janskruid	435
Saffraan	436
Wie beweegt, voelt zich beter in zijn vel	436
 10 AUTO-IMMUUNAANDOENINGEN	 439
Wat is hier de oorzaak van?	440
Hoe ontstaat een lekkende darm?	441
De klassieke behandeling	442
Nutritionele therapie	443
Extra voedingssupplementen	444
 11 DEMENTIE EN ZIEKTE VAN ALZHEIMER	 447
De klassieke behandeling	449
Nutritionele aanpak ter preventie van dementie	450
Wat raad ik verder aan?	453

12 ANDERE VEELVOORKOMENDE KWALEN EN AANDOENINGEN

	455
Migraine	456
De klassieke behandeling	456
Wat raad ik aan?	456
Hypertensie of hoge bloeddruk	459
De klassieke behandeling	459
Wat raad ik aan?	460
Artrose	461
De klassieke behandeling	462
Wat raad ik aan?	462
Recidiverende luchtwegeninfecties bij kinderen	464
Wat raad ik aan?	465
Wat te doen als er een infectie aanwezig is?	467
Varia	468
Acute infecties (neus, keel, oren, luchtwegen, sinussen)	468
Blaasontstekingen	473
Zonneallergie	475
Acne	476
Wratten	477
Eczeem	478
Besluit	483
Dankwoord	486
Literatuur	487
Trefwoordenregister	507



VOORWOORD

Al van jongs af aan wist ik dat ik arts wilde worden. Mijn moeder, haar tijd ver vooruit, leerde mij de kracht van gezonde voeding. Ze kookte vegetarisch, kocht haar ingrediënten in de natuurvoedingswinkel en nam ons bij ziekte mee naar een homeopathische arts. Deze opvoeding legde de basis voor mijn passie: de gezondheid van mensen verbeteren met voeding, kruiden en vitaminen, in plaats van enkel de symptomen te bestrijden met medicijnen.

Die overtuiging leidde me naar een carrière waarin voeding, beweging en supplementen de kern vormen van mijn behandelingen. Nu, ruim veertig jaar later, beleef ik nog steeds dagelijks plezier aan mijn werk. Het is boeiend en uitdagend om patiënten met uiteenlopende klachten – van vermoeidheid of reuma tot kanker of maag- en darmproblemen – te helpen hun gezondheid te verbeteren. Met de juiste voeding, plantenextracten, vitaminen en mineralen zie ik telkens opnieuw hoe hun kwaliteit van leven verbetert: minder pijn, meer energie en vaak minder of geen klassieke medicatie nodig.

Toch wil ik ook benadrukken dat medicijnen onmisbaar zijn en een enorme vooruitgang hebben betekend in de geneeskunde. Antibiotica hebben miljoenen levens gered en talloze infecties overwonnen, en vaccinaties hebben de verspreiding van ernstige ziekten drastisch teruggedrongen. Maar ergens onderweg zijn we het spoor bijster geraakt. In plaats van medicijnen te gebruiken als een krachtig hulpmiddel wanneer nodig, zijn ze vaak een eerste en enige keuze geworden. Tegelijk is de focus op de basis – gezonde voeding, beweging en leefstijl – steeds meer naar de achtergrond verdwenen.

Het blijft mij verbazen hoe weinig kennis er is over voeding en leefstijl, zelfs onder artsen. Nog steeds leven hardnekkige misverstanden, zoals dat spinazie rijk is aan ijzer, eieren de cholesterol verhogen, of dat melk essentieel is voor sterke botten. Veel collega's blijven hangen in een symptoomgerichte benadering en zijn blind voor de groeiende hoeveelheid wetenschappelijk bewijs dat aantoont hoe krachtig voeding en micronutriënten kunnen zijn bij het voorkomen en behandelen van ziekten.

De oude Griekse arts Hippocrates wist al dat voeding en beweging essentieel zijn voor preventie en gezondheid. Helaas heeft de farmaceutische industrie in de tweede helft van de vorige eeuw die focus verlegd naar gepatenteerde medicijnen die symptomen onderdrukken in plaats van oorzaken aan te pakken. Hierdoor slikken we tegenwoordig massaal cholesterolverlagers, maagzuurremmers, antidepressiva en pijnstillers, vaak zonder ons te realiseren dat ze afhankelijkheid creëren en bijwerkingen hebben die onze gezondheid verder ondermijnen.

Dit boek, *Optimaal gezond zonder medicijnen*, schreef ik voor het eerst in 2009, vanuit een diepe overtuiging dat gezonde voeding

de sleutel is tot een betere gezondheid. Het was een groot succes, maar de tijd heeft niet stilgestaan. Wetenschappelijke inzichten ontwikkelen zich voortdurend, en mijn eigen ervaring als arts groeit dagelijks. Daarom voelde ik de nood om deze herwerkte editie te schrijven, waarin ik de nieuwste wetenschappelijke gegevens en mijn eigen praktijkervaring combineer.

Mijn missie blijft onveranderd: patiënten én artsen bewustmaken van de kracht van gezonde voeding, beweging en leefstijl. De nutritionele geneeskunde, ofwel orthomoleculaire geneeskunde, is gebaseerd op het principe dat voeding en micronutriënten de basis vormen voor zowel preventie als herstel. Dat betekent niet dat ik pleit voor het lukraak slikken van supplementen, maar dat gezonde voeding altijd de eerste keuze moet zijn. Pas wanneer dat onvoldoende blijkt, kunnen supplementen een waardevolle aanvulling zijn, gericht op individuele tekorten of specifieke gezondheidsproblemen.

Ik maak daarbij een belangrijk onderscheid tussen 'niet ziek zijn' en 'optimaal gezond zijn'. Veel mensen – en helaas ook artsen – zien gezondheid als de afwezigheid van ziekte. Maar optimale gezondheid is zoveel meer: het is energiek zijn, zonder pijn of klachten, en met een sterke weerstand tegen ziekte.

Met deze herwerkte en uitgebreide editie wil ik zowel patiënten als collega-artsen inspireren om terug te keren naar de basis: gezonde voeding en een bewuste leefstijl. Ik hoop dat dit boek helpt om de misverstanden en onwetendheid rond voeding te doorbreken en te laten zien hoe beschavingsziekten zoals diabetes, reuma, hart- en vaatziekten en zelfs kanker kunnen worden voorkomen of behandeld met middelen die niet in de apotheek, maar in je keuken te vinden zijn.

Ik ben nu 65 jaar, maar mijn passie en energie om te blijven leren en werken zijn groter dan ooit. Elke dag ervaar ik plezier in de praktijkvoering en het samenwerken met patiënten. En ik leer ook elke dag bij. Dat maakt mijn werk niet alleen boeiend, maar ook een bron van voortdurende inspiratie. Ik hoop dat dit boek hetzelfde doet voor jou.

Dr. Rudy Proesmans

Mei 2025



DEEL I

**GEZONDE
VOEDING,
HET BESTE
MEDICIJN**



HOOFDSTUK 1

EEN OPTIMAAL DIEET MAAKT HET ABSOLUTE VERSCHIL TUSSEN ZIEK EN GEZOND

Laat je voeding je medicijn zijn,
en je medicijn je voeding.

Hippocrates, 5de eeuw voor Christus

In dit eerste hoofdstuk neem ik onder de loep wat er fout is met onze huidige voeding. Helaas is dat heel wat. In een notendop komt het neer op te veel suikers, te veel verkeerde vetten en te veel dierlijke eiwitten. Een dergelijk verkeerd eetpatroon heeft grote gevolgen voor onze gezondheid. Hoewel er al enorm veel wetenschappelijk onderzoek is gedaan naar de link tussen voeding en gezondheid en die kennis dus voor iedereen beschikbaar is, lapten veel mensen dit – bewust of onbewust – aan hun laars.

De medicinale kracht van voeding werd zo'n 2.500 jaar geleden al vermoed, door de Griekse arts Hippocrates. Het is dus allesbehalve een nieuw fenomeen. Hippocrates – geboren in 460 voor Christus op het eiland Kos – wordt gezien als de vader van de westerse geneeskunde. Pas afgestudeerde artsen leggen vandaag

nog steeds de Eed van Hippocrates af, waarin ze beloven bepaalde beroepsregels te zullen respecteren. De inzichten van Hippocrates waren destijds vernieuwend en zijn vandaag nog altijd waardevol. Zo legde hij onder andere sterk de nadruk op het belang van hygiëne, frisse lucht, en gezonde eet- en drinkgewoonten. In het klassieke Griekenland lag de gemiddelde levensverwachting amper rond 35 jaar. Een van de factoren die hierin een rol speelde, was het feit dat gezonde, gevarieerde voeding lang niet voor iedereen beschikbaar was. Met zijn uitspraak 'Laat voeding je medicijn zijn, en je medicijn je voeding' benadrukte Hippocrates hoe belangrijk hij voeding voor de gezondheid vond.

Ongeveer 2.500 jaar later is die gezonde, gevarieerde voeding wél voor iedereen beschikbaar, heeft de geneeskunde reusachtige sprongen voorwaarts gemaakt en zijn de levensverwachtingen enorm gestegen. En toch wordt het belang van gezonde voeding nog steeds onderschat en maken vele mensen keuzes waarmee ze hun eigen gezondheid saboteren.

Uit nieuwsgierigheid observeer ik graag de voedingskeuzes van andere mensen op restaurant, in de supermarkt, in de bioscoop, op de luchthaven... Wat ligt er bij mensen op hun bord, wat gooien ze schijnbaar achteloos in hun winkelkarretje, wat proppen ze in hun mond tijdens een film, voor welk tussendoortje kiezen ze terwijl ze wachten op hun vliegtuig? Ik kijk mijn ogen uit en ben vaak oprecht verbaasd. Keer op keer moet ik vaststellen dat mensen vooral kiezen voor troep, vaak in grote hoeveelheden zelfs. Niet verwonderlijk dat hart- en vaatziekten tegenwoordig doodsoorzaak nummer één zijn, dat diabetes type 2 een enorm probleem aan het worden is en dat we met z'n allen moe en depressief zijn. Voeding maakt hét verschil tussen ziekte en gezondheid. De kennis is er. Ze toepassen is helaas voor vele mensen nog heel moeilijk.

Wanneer mensen een dieet volgen, dan is dat nog al te vaak met de bedoeling om een bepaald schoonheidsideaal te bereiken. Maar wat je eet bepaalt niet alleen of je slank of dik bent, het gaat om zoveel meer dan dat. Voeding bepaalt de werking van alle cellen in je lichaam en heeft zelfs een belangrijke invloed op je genen. Iedereen heeft bij zijn geboorte genen meegekregen die ervoor kunnen zorgen dat je bijvoorbeeld hart- en vaatziekten ontwikkelt, of die ertoe leiden dat je kanker, diabetes of osteoporose krijgt. Daarom zien we ook vaak dat 'kanker in de familie zit' en zeggen we dat 'osteoporose erfelijk is'. Wat weinig mensen echter weten, is dat je die genetische voorbestemdheid voor een groot deel kunt sturen: door wat je eet of net niet eet. Genen zijn namelijk moduleerbaar door voeding. Je hoeft je dus niet neer te leggen bij 'slechte genen in de familie', je kunt je medische lot zelf in handen nemen. Dat is goed nieuws voor mensen bij wie er bepaalde erfelijke ziektes voorkomen. Het is je voeding die voor een groot stuk bepaalt of het borstkankergen effectief borstkanker zal activeren of niet. Het is je voeding die mee bepaalt of het gen dat de productie van insuline regelt, zo sterk zal worden dat je diabetes krijgt of niet.

Hiermee komen we op het terrein van de epigenetica, een nieuw vakgebied binnen de genetica. Het woord epigenetica is afgeleid van het Grieks. Het prefix *epi* betekent op of boven, en *genetica* verwijst uiteraard naar de studie van de erfelijkheid. Het studiedomein van de epigenetica houdt zich bezig met de wijzigingen in de manier waarop de genen tot uiting komen, zonder dat de onderliggende DNA-structuur gewijzigd wordt. Naast voeding spelen bovendien andere omgevingsfactoren zoals stress en lichaamsbeweging een belangrijke rol bij mogelijke epigenetische veranderingen. Ook toxines – die we opnemen via voeding, water en lucht – staan erom bekend een invloed te hebben op de genen.

Al deze factoren spelen een rol in de expressie, zeg maar het aan- of uitschakelen, van de genen.

Een bekend voorbeeld van hoe voeding (en ongetwijfeld ook stress) een invloed heeft op de menselijke genen, is er een uit de Tweede Wereldoorlog. Tijdens de Hongerwinter van 1944–1945 in Nederland, hadden veel mensen veel te weinig eten. Het effect daarvan op zwangere vrouwen werd na de oorlog onderzocht. En wat bleek? De kinderen van deze vrouwen hadden op latere leeftijd meer gezondheidsproblemen zoals hart- en vaatziekten en overgewicht. Dat kwam door epigenetische veranderingen in de genen die een belangrijke rol speelden in de groei en ontwikkeling van het lichaam.

Nog een voorbeeld uit het dierenrijk, met name uit de wondere wereld van de bijen. Elk bijenvolkje heeft een koningin. Zij zorgt voor nakomelingen door eitjes te leggen, tot wel 2.000 per dag, waaruit larven ontstaan. Deze larven hebben allemaal hetzelfde genmateriaal. De eerste drie dagen krijgen alle larven krachtvoer voorgeschoteld: koninginnenbrij. Daarna wordt de koninginnenbrij voorbehouden voor slechts één larve, waaruit de toekomstige koningin van het bijenvolk zal groeien. Dat die ene larve zich ontwikkelt tot koningin, die veel groter is dan de andere bijen en bovendien veel ouder wordt, heeft alles te maken met de supervoeding die ze geserveerd krijgt. Koninginnenbrij bevat namelijk veel aminozuren (met name methionine) en veel vitamine B. Hoewel alle larven geboren werden met dezelfde genen, komen de genen van de toekomstige koningin dankzij de supernutriënten in de koninginnenbrij anders tot expressie dan bij de gewone bijen. De genen worden met andere woorden op een andere manier gestuurd. Precies hetzelfde gebeurt bij de mens, als hij zijn voeding in de juiste richting aanpast.

De meeste mensen in onze hedendaagse westerse maatschappij vergeten (of negeren) het feit dat voeding de basis is van hun gezondheid. Ze laten zich volledig leiden door de smaak van eten. Hoe voedzaam dat eten is, maakt meestal niet uit, zolang het maar lekker is. Strikt genomen eten de meeste mensen geen 'voeding' meer, maar een combinatie van te veel en ongezonde vetten, overbodige suikers en koolhydraten en te veel proteïnen, met een minimale voedingswaarde.

Ik maak even een vergelijking: als je benzine tankt in plaats van diesel (of vice versa), dan zal je auto na een paar kilometer gaan sputteren en uiteindelijk stilvallen. Als je gedurende een langere periode minderwaardige brandstof tankt, dan zal je auto misschien nog wel een poosje blijven rijden, maar het op den duur toch begeven. Hetzelfde geldt voor ons lichaam: onze voeding is de brandstof die ons lichaam gaande en staande houdt. Laat die brandstof dus alsjeblieft van goede kwaliteit zijn.

De voeding die ons lichaam en onze geest wél gezond houdt, bestaat uit een combinatie van de juiste vetten, koolhydraten, proteïnen en micronutriënten zoals fytonutriënten (plantaardige voedingsstoffen), vitaminen en mineralen. Vitaminen en mineralen zijn essentieel voor de gezondheid en het goed functioneren van het lichaam. Ze ondersteunen onder andere het immuunsysteem, de botgezondheid, de aanmaak van rode bloedcellen en de energieproductie. Vitaminen zoals A, C, D en B-complex, en mineralen zoals calcium, ijzer, magnesium en zink spelen een cruciale rol in verschillende lichaamsfuncties en helpen bij het voorkomen van chronische ziekten. Je kunt pas optimaal gezond zijn als je ervoor zorgt dat je dagelijks alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt.

In de loop van de 20ste eeuw zijn wetenschappers steeds meer onderzoek gaan doen naar het verband tussen voeding en gezondheid. Een van de eersten die een sterk verband tussen beide vermoedde, was de Britse Sir Robert McCarrison. Hij werkte in de jaren 30 als legerarts in India en verdiepte zich in de voedingspatronen van de lokale bevolking. Het viel hem op dat stadsmensen die geraffineerde, bewerkte voeding aten, vaker leden aan 'moderne ziekten' zoals kanker, hart- en bloedvataandoeningen en diabetes. Indiërs die op het platteland woonden en traditionele verse producten aten, bleven daarentegen vaker gezond. Om zijn bevindingen verder te onderzoeken, deed hij experimenten met ratten. Hij kon zo aantonen dat ratten die een 'stedelijk' dieet volgden, het hele assortiment van moderne ziekten kregen. Ratten die het 'plattelands'-dieet voorgeschoteld kregen, bleven kerngezond.

Daarnaast bleek uit het experiment van McCarrison dat het stedelijk dieet ook een kwalijke invloed had op het gedrag van de ratten. Deze gingen namelijk antisociaal gedrag vertonen, zoals het opeten van hun eigen kroost. Vele andere onderzoeken na McCarrison bevestigen dat wat je eet niet alleen een invloed heeft op je fysieke gezondheid, maar ook op je stemming, je gedrag en je mentale gezondheid. Snoep, koekjes, chips, frisdrank en fastfood zijn lang niet zo onschuldig als je zou denken. Zo is er bijvoorbeeld een duidelijk verband aangetoond tussen wat kinderen en jongeren eten, en bepaalde psychische stoornissen. Antisociaal gedrag, agressie, depressie, psychoses, ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) ... komen in toenemende mate voor en kunnen (deels) gelinkt worden aan voedingspatronen. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat een laag bloedsuikergehalte als gevolg van overdadig gebruik van snelle suikers (vaak uit frisdranken) agressie kan uitlokken. Jongeren met ADHD die een vitamine- en omega 3-supplement innemen, presteren dan weer beter op

school. Ander onderzoek toont aan dat agressief en hyperactief gedrag bij jongeren die omega 3-supplementen en een multivitaminen- en mineralensupplement toegediend kregen, met 35% vermindert. Dat laatste onderzoek gebeurde in een gevangenis met jonge delinquenten en het resultaat van het experiment was zo positief, dat de cipiers er bij de onderzoekers op aandrongen om alsjeblieft niet te stoppen met het toedienen van de supplementen. Kortom: ongezonde voeding maakt depressief en creëert antisociaal gedrag. Als we onszelf – en zeker onze kinderen en jongeren – betere, volwaardige voeding zouden voorschotelen, zouden we een maatschappij krijgen met minder geweld en minder agressie.

We kunnen dus concluderen dat wat de gemiddelde westerse mens dagelijks eet om te huilen is. Voedingsarme, maar heel calorierijke producten worden in grote hoeveelheden naar binnen gewerkt, helaas met enorme consequenties voor de fysieke en mentale gezondheid tot gevolg.

SUIKER: HET WITTE VERGIF

Suiker is het gevaarlijkste voedingsbestanddeel
in het Amerikaanse dieet.

Linus Pauling, PhD, Nobelprijswinnaar biochemie en vrede, 1977

Als we het over suikers hebben, moeten we een duidelijk onderscheid maken tussen snelle suikers enerzijds en trage suikers anderzijds.

Trage suikers of complexe koolhydraten hebben we nodig als brandstof voor onze spieren en onze hersenen. Je vindt ze bijvoorbeeld in ruime mate in volkorengranen (zoals haver en volkorenbrood), peulvruchten (zoals bonen, linzen en kikkererwtten), groenten (vooral zetmeelrijke groenten zoals zoete aardappelen), bruine rijst, quinoa en aardappelen. Trage suikers worden zo genoemd omdat ze langzaam worden verteerd en geabsorbeerd door het lichaam, waardoor ze een geleidelijke en aanhoudende bron van energie bieden. Ze bestaan uit lange ketens van glucosemoleculen die meer tijd nodig hebben om afgebroken te worden. Trage suikers zijn belangrijk omdat ze zorgen voor een stabiele energievoorziening en bijdragen aan een evenwichtige bloedsuikerspiegel. Dat is vooral gunstig voor mensen met diabetes, sporters en iedereen die op zoek is naar een duurzame bron van energie gedurende de dag. Zijn trage suikers dikmakers? Niet noodzakelijk. Trage suikers zijn een waardevol onderdeel van een gezond dieet en kunnen helpen om je energie stabiel te houden en je langer verzadigd te voelen. Ze zijn niet per definitie dikmakers,

maar zoals met alle voedingsmiddelen is het belangrijk om ze in balans te eten en binnen de context van je totale energiebehoefte en voedingspatroon.

Snelle of geraffineerde suikers vinden we terug in snoep, frisdrank, koekjes en gebak. Ik kan er maar meteen heel duidelijk over zijn: deze suikers zijn vergif. Ze zorgen onder andere voor schommelingen in de bloedsuikerspiegel, wat geen goede zaak is. Je ervaart een gevoel van flauwte, waardoor je snel opnieuw naar iets zoets grijpt. Op korte termijn – ik spreek dan over een tijdspanne van een halfuur of een uur – geven snelle suikers je een energieboost, maar op lange termijn zijn ze de oorzaak van tal van problemen zoals lusteloosheid, vermoeidheid, agressiviteit en depressie. Ze zijn dus absoluut te vermijden.

Behalve de snelle suikers in zoetigheden en frisdranken krijg je – vaak zonder dat je het beseft – ook nog eens een heleboel verborgen suikers binnen. Verborgene suikers tref je in zowat alle bewerkte voeding aan: bakkers voegen aan hun brood soms tot 10% suiker toe, sandwiches bevatten zelfs 30% suiker. Logisch dat kinderen er dol op zijn! Ook slagings verwerken suiker in hun 'fijne vleeswaren'. Aangezien industrieel bewerkte voedsel nauwelijks smaak heeft, worden er door de voedingsindustrie smaakverbeters aan toegevoegd: vetten en zouten, maar ook zeer veel suikers. Ingrediënten die je absoluut niet nodig hebt en die bovendien schadelijk zijn voor de gezondheid.

Om te weten of je te maken hebt met snelle of trage suikers – of iets tussen de twee in – kun je de glykemische index (GI) raadplegen, een lijst waarin alle koolhydraten zijn gerangschikt volgens de snelheid waarmee de suikers worden opgenomen in het bloed.

**DE GLYKEMISCHE WAARDE VAN
VEELGEBRUIKTE VOEDINGSMIDDELEN**

De glykemische index (GI) van een voedingsmiddel wordt uitgedrukt in een getal van 0 tot 100. Een GI kleiner dan 55 wordt beschouwd als laag (en dus goed); een waarde van 55 tot 70 is gemiddeld; een waarde hoger dan 70 is hoog (en niet goed).

Glucose	100	Lichte crackers	75
Frisdranken, cola	90	Grof brood	70
Stokbrood	90	Natuuraardappelen	70
Instantaardappelpuree	90	Pasta	70
Frietten, chips	85	Mais	60
Jam	85	Bananen	60
Melkchocolade	80	Wortelen	50
Geraffineerde witte suiker	80	Muskaatdruiven	50
Wit brood	75	Zwarte chocolade	50
Cornflakes	75	Appels	45
Witte rijst	75	Sinaasappels	40
Volkoren pasta	40	Perziken	25
Volkorenbrood	40	Pruimen	25
Erwtjes	35	Linzen	15
Melkproducten	35	Selderij	15
Volkorenrijst	30	Soja	15
Kersen	25	Groene groenten	<15
Grapefruit	25		

Helaas zijn snelle suikers alomtegenwoordig in het huidige westerse voedingspatroon. Het is niet overdreven om van ‘overconsumptie’ te spreken. Wereldwijd neemt het probleem van de

overconsumptie van deze overbodige suikers stilaan waanzinnige proporties aan. In België is het aantal mensen met diabetes de afgelopen jaren aanzienlijk toegenomen. Volgens de gegevens van de International Diabetes Federation (IDF) was in 2021 ongeveer 6,2% van de Belgische bevolking (tussen 20–79 jaar) gediagnosticeerd met diabetes. Dat percentage blijft stijgen door factoren zoals verstedelijking, een vergrijzende bevolking, afnemende fysieke activiteit en toenemende obesitas. Ook de toenemende consumptie van bewerkte voeding is een belangrijke oorzaak. Bewerkt voedsel is vaak rijk aan suikers, ongezonde vetten en zout, terwijl het weinig vezels en voedingsstoffen bevat. Deze combinatie kan bijdragen aan gewichtstoename, insulineresistentie en uiteindelijk diabetes.

Als je alle toegevoegde suikers in de gemiddelde voeding bij elkaar telt, komen we in België aan 125 gram toegevoegde suiker – pure suiker! – per dag en per inwoner. Ter vergelijking: de gemiddelde Belg eet per dag 109 gram vlees. Volgens de nieuwe aanbevelingen die de WHO (Wereldgezondheidsorganisatie) in 2015 uitbracht, zou de totale dagelijkse suikerconsumptie niet meer dan 10% van het totale aantal aanbevolen calorieën per dag mogen zijn. Als je weet dat deze richtlijn voor vrouwen op 2.000 kcal en voor mannen op 2.500 kcal ligt, dan betekent dit dat een vrouw maximaal 50 gram suiker per dag zou mogen consumeren. Dat komt neer op een equivalent van 12,5 suikerklontjes. Mannen mogen 62,5 gram suiker consumeren, goed voor 15,5 suikerklontjes. Wil je nog meer gezondheidsvoordelen, dan is de richtlijn om slechts 5% suiker van de totale dagelijkse calorie-inname te consumeren, dus 25 gram suiker per dag voor vrouwen, en 31 gram suiker per dag voor mannen. Als je weet dat één glas cola al 9 klontjes bevat, besef je dat we veel te veel suiker eten. Om binnen de richtlijn van de WHO te blijven, zou onze totale suikerinname minstens vijf keer minder moeten zijn.

Maar waarom eten we allemaal zo massaal suiker, vraag je je misschien af. Omdat we het lekker vinden, uiteraard, en omdat we er allemaal mee zijn opgegroeid. Zoetheid als beloning of als troost, het zit zo ingebakken in onze cultuur. Maar naast de smaak en het culturele aspect, is er nog een andere factor die meespeelt: suiker werkt ontzettend verslavend. De stof activeert het beloningscentrum in onze hersenen. Het zorgt voor afgifte van de stof dopamine, dat een prettig gevoel geeft. De term 'zoetverslaving' is niet uit de lucht gegrepen. Wat het verslavingsgehalte betreft, kun je suiker gerust op één lijn plaatsen met alcohol en nicotine. Er wordt vaak beweerd dat je geen ontwenningssverschijnselen krijgt, als je stopt met suikers. Maar in mijn praktijk zie ik regelmatig het tegendeel: patiënten die ik een dieet voorschrijf zonder geraffineerde suikers, gaan wél ontwenningssverschijnselen vertonen. Ze worden moe, agressief en/of depressief en krijgen last van duizeligheid, hoofdpijn en maag-darmklachten. Na ongeveer een week is het ergste voorbij en voelen ze zich veel beter: ze hebben meer energie, zijn rustiger, slapen beter. Patiënten met prikkelbare darmsyndroom hebben minder darmklachten en fibromyalgiepatiënten hebben minder spierpijn.

Een van de redenen waarom suiker zo massaal aanwezig is in onze westerse voeding, is omdat het zo'n goedkoop product is waar veel geld aan te verdienen valt. De suikerindustrie is big business en bovendien zwaar gesubsidieerd. De industrie heeft ook een machtige lobby, die een lange geschiedenis heeft als het gaat over het beïnvloeden van wetenschappelijke studies naar voeding. Dat blijkt onder meer uit een onderzoek uit 2016 van de University of California. Uit een analyse van archiefdocumenten uit de jaren 60 en 70 van de vorige eeuw blijkt namelijk dat de suikerindustrie studies over hartziekten financierde en daarbij de focus van suiker verlegde naar verzadigde vetten als belangrijkste oorzaak van hart- en vaatandoeningen. Dat gebeurde op

aansturen van de Sugar Research Foundation, een van de lobbygroepen achter de suikerindustrie. Vandaag weten we echter veel meer over vetten dan vijftig jaar geleden en is het overduidelijk dat niet vetten, maar suikers de allergrootste boosdoeners zijn in onze voeding. Maar ook vandaag slaagt de machtige suikerindustrie er nog altijd in om overheidsmaatregelen tegen te houden die het gebruik van suiker moeten beperken. Gevolg: de pandemie van hartziekten, zwaarlijvigheid en diabetes blijft woekeren in Europa. Dat is een van de vaststellingen die we terugvinden in het rapport 'A Spoonful of Sugar' (juli 2016), gepubliceerd door lobbywaakhond Corporate Europe Observatory (CEO). De CEO schat dat bedrijven en belangenorganisaties achter de productie van frisdranken, snacks en zoete voedingsmiddelen jaarlijks meer dan twintig miljoen euro uitgeven om beleidsmakers van de Europese Unie te beïnvloeden. Het rapport toont ook aan dat consumentenorganisaties buitenspel worden gezet door machtige, agressieve lobbyorganisaties die werken met miljardenbudgetten.

De voedingsindustrie beweert weliswaar dat ze de 'volksgezondheidscrisis' wil aanpakken, maar volgens de CEO doet ze in de praktijk niets of zelfs het omgekeerde. De grote voedingsconcerns, aldus de lobbywaakhond, dragen slechts zeer zwakke voorstellen aan om de hoeveelheid suiker in hun producten te verlagen. Verder lobbyen ze voor handelsverdragen die wetten ondergraven, toezichthouders onder druk zetten en wetenschappers inlijven om studies te publiceren in het voordeel van de voedingsindustrie. Het doel van de pro-suikerlobby is koste wat het kost voorkomen dat er een strengere regelgeving zou komen om de overconsumptie van suiker te ontraden, zoals een extra belasting op suiker of een duidelijkere etikettering met vermelding van de hoeveelheid toegevoegde suikers. De CEO wijst er eveneens op dat suikerrijke producten de hoogste winstmarges opleveren, precies omdat suiker zo goedkoop is. Journaliste Katharine Ainger, die meewerkte

aan het rapport, stelt het zo: 'In haar oneerlijkheid en veronachtzaming van de gezondheid van mensen evenaart de voedingsindustrie de tactieken van de tabakslobby die we gedurende decennia hebben gezien.' Winsten gaan dus voor op de gezondheid van miljoenen mensen. Ik heb hier maar één woord voor: misdadig ...

Een paar quotes die aantonen dat de suikerlobby wetenschappers voor zijn kar weet te spannen, of net niet:

'Maar overgewicht ontstaat in eerste instantie wanneer we meer calorieën innemen dan we verbranden; het maakt daarbij helemaal niet uit wat je eet. (...) Kortom, je kunt niet één soort voedsel of één ingrediënt de schuld geven van gewichtsproblemen. Dat geldt vooral voor suiker; het is niet verslavend en het maakt in principe niet dik.' – **Wetenschapper betrokken bij de suikerindustrie, 2013 (Bron: www.foodwatch.org)**

versus

'Door ongezond eten krijg je (ook bij een normaal gewicht) een hogere kans op hart- en vaatziekten, type 2-diabetes en kanker. Ook daar speelt suiker als een van de oorzaken mee (maar ook hier geldt: niet de enige). Natuurlijk is voldoende lichaamsbeweging ook belangrijk. Het is echter zinloos daar naar te wijzen, want: *you can't outrun a bad diet.*' – **Prof. Seidell, hoogleraar voeding, Vrije Universiteit Amsterdam, 2020**

Suiker maakt dik

Als je meer suikers inneemt dan je lichaam kan verbranden, dan worden die overvloedige suikers omgezet in lichaamsvet. Dat proces is een overblijfsel uit de oertijd. Het was een slimme manier van het lichaam om een geconcentreerde energiereserve aan te leggen, om mogelijke perioden van hongersnood te kunnen overbruggen. Maar te veel suikers zorgen voor te veel lichaamsvet en dat is uiteraard ongezond. Een te hoog lichaamsgewicht kan namelijk hart- en vaatziekten, diabetes en sommige vormen van kanker veroorzaken.

BMI VERSUS TAILLEOMTREK

We spreken van obesitas bij een Body Mass Index (BMI) die hoger is dan 30. Bij een BMI tussen de 25 en 30 heb je overgewicht. Een BMI tussen 18,5 en 25 staat voor een gezond gewicht. Een BMI lager dan 18,5 duidt op ondergewicht. BMI is een van de indicatoren voor een (on)gezond gewicht. Hoe bereken je je BMI ook alweer? $\text{Gewicht} / (\text{lengte in meter} \times \text{lengte in meter})$.

Het nadeel van BMI is dat het geen onderscheid maakt tussen spiermassa en vetmassa. Dit betekent dat mensen met veel spiermassa, zoals atleten, op basis van hun BMI in de categorie 'overgewicht' of 'obesitas' worden geclassificeerd, terwijl ze eigenlijk gezond zijn. BMI houdt ook geen rekening met waar het vet zich in het lichaam bevindt. Vet rond de buik (visceraal vet) is bijvoorbeeld schadelijker dan vet op de heupen of op andere plaatsen, maar dat wordt niet door BMI weerspiegeld. De verhouding tussen iemands lengte en zijn of haar buikomtrek kan wel nuttige informatie bieden over de verdeling van lichaamsvet en is een betrouwbare indicator van centrale obesitas (ook wel buikobesitas genoemd) en de daarmee gepaard gaande gezondheidsrisico's.

Het meten van de tailleomtrek en het vergelijken met de lengte is een eenvoudige methode die zonder gespecialiseerde apparatuur kan worden uitgevoerd.

Berekening ratio of verhouding tussen lengte en tailleomtrek

- Meet de omtrek van de taille ter hoogte van de navel.
- Meet de totale lichaamslengte van de persoon.
- Bereken vervolgens de verhouding door de tailleomtrek te delen door de lichaamslengte.

Wat is een gezonde ratio of verhouding?

Zowel voor mannen als vrouwen wordt een ratio van minder dan 0,50 als gezond beschouwd. Is de verhouding hoger dan 0,50 dan spreken we van een ongezonde ratio. Bij een hogere ratio is er een indicatie van centrale obesitas, met een aantal mogelijke gezondheidsproblemen tot gevolg: een hoger risico op hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en andere metabole aandoeningen. Een lagere ratio wijst op een gezondere vetverdeling en een lager risico op obesitasgerelateerde aandoeningen.

Enkele voorbeelden

- Een man van 180 cm met een tailleomtrek van 85 cm heeft een ratio van $85/180 = 0,47$. Dat is een gezonde ratio.
- Een man van 180 cm met een tailleomtrek van 100 cm heeft een ratio van $100/180 = 0,56$. Dat is een ongezonde ratio.
- Een vrouw van 165 cm met een tailleomtrek van 75 cm heeft een ratio van $75/165 = 0,45$. Dat is een gezonde ratio.
- Een vrouw van 165 cm met een tailleomtrek van 90 cm heeft een ratio van $90/165 = 0,55$. Dat is een ongezonde ratio.

Uit een studie van 2022 waar de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) aan meewerkte, blijkt dat wereldwijd een op de acht mensen obees of zwaarlijvig is. Zwaarlijvigheid is de laatste dertig jaar zodanig gestegen, dat er gesproken wordt van een heuse epidemie.

Uit de meest recente gegevens van de Voedselconsumptiepeiling van Sciensano, uitgevoerd in 2022–2023, blijkt dat 49% van de Belgische bevolking van drie jaar en ouder lijdt aan overgewicht, waarvan 18% obesitas heeft. Deze cijfers komen overeen met die uit de vorige peiling van 2014–2015, wat erop wijst dat het percentage overgewicht in België de voorbije tien jaar bijna onveranderd is gebleven. De peiling laat ook zien dat overgewicht vaker voorkomt bij ouderen, mannen en mensen met een lagere opleiding. Bij 65-plussers heeft 71% overgewicht, en maar liefst 80% van de mannen in deze leeftijdscategorie kampt met dit probleem. Daarnaast blijkt dat 56% van de laagopgeleiden overgewicht heeft, in vergelijking met 36% van de hoogopgeleiden. Naar schatting sterven jaarlijks zo'n 2,8 miljoen mensen wereldwijd aan de gevolgen van overgewicht of zwaarlijvigheid.

Suiker veroorzaakt kanker

Kankercellen zijn dol op suiker. Honderden studies bewijzen inmiddels het rechtstreekse verband tussen suiker en bepaalde kankers. Het gaat dan onder meer over borstkanker, prostaatkanker, eierstokkanker en darmkanker. Een groot onderzoek in Frankrijk (en een aantal andere landen) toont aan dat je suikergebruik een voorspellende factor is voor het al dan niet krijgen van borstkanker. Hoe meer suiker je consumeert, hoe groter de kans dat je ooit borstkanker krijgt.

Een grote prospectieve (en statistisch sterke) studie in Frankrijk bij meer dan 100.000 deelnemers toonde aan dat bij mensen die het meeste suiker verbruikten het risico op kanker 50% hoger was dan bij mensen die het minste suiker aten.

De correlatie tussen suiker en kanker heeft te maken met het feit dat kankercellen bij hun stofwisseling geen zuurstof gebruiken,

maar uitsluitend suiker. Met andere woorden: kankercellen leven van suiker.

De oncologie – de geneeskunde die zich specialiseert in de behandeling van kanker – maakt zelfs gebruik van deze specifieke eigenschap om de verspreiding van kanker in het lichaam op te sporen. Bij de PET-scan (Positron Emissie Tomografie-scan) krijgen patiënten een glucose-oplossing toegediend. Dat is zuivere suiker die licht radioactief is gemaakt. De kankercellen voeden zich met deze glucosemoleculen, waardoor metastasen of uitzaaiingen opgespoord kunnen worden.

Suiker verhoogt het risico op hartinfarct en hersenbloeding

Mensen die veel suiker consumeren, eten meestal ook zo ongezond dat ze in meer of mindere mate tekorten hebben aan tal van levensnoodzakelijke voedingsstoffen, wat het risico op aderverkalking sterk vergroot. Een hoge suikerinname is dus mee de oorzaak van een verhoogd risico op een hartinfarct, hoge bloeddruk en hersenbloedingen.

Te veel suiker veroorzaakt diabetes

Er zijn meerdere soorten diabetes, waarvan diabetes type 1 en type 2 de bekendste zijn. Terwijl diabetes type 1 een aangeboren auto-immuunziekte is, ontstaat diabetes type 2 onder invloed van een te hoge suikerinname. Het hormoon insuline – dat wordt aangemaakt door de alvleesklier – speelt hierin een belangrijke rol. Wanneer het lichaam te weinig insuline produceert, of wanneer de insuline niet goed werkt, zullen suikers die in het bloed aanwezig zijn niet of te weinig door onze cellen worden opgenomen, waar ze zouden moeten omgezet worden in energie. Met andere

woorden: zonder insuline kan ons lichaam suiker niet omzetten naar energie. Mensen met diabetes die nog niet behandeld worden of bij wie de ziekte niet goed onder controle is, hebben daarom weinig energie, drinken en urineren veel en vermageren. Op lange termijn hebben ze een hoger risico op hart- en vaatproblemen, oogproblemen en nierproblemen.

Diabetes type 2 of ouderdomsdiabetes is de meestvoorkomende vorm van diabetes. Te veel suiker ontregelt het lichaam en maakt het steeds minder gevoelig voor de werking van insuline. De alvleesklier zal steeds meer insuline gaan maken om dat te compenseren, net zolang tot het niet meer lukt.

De Canadese arts Frederick Banting was een pionier wat betreft diabetesonderzoek. In 1921 ontdekte hij dat het hormoon insuline door de alvleesklier werd aangemaakt en wat het therapeutische potentieel hiervan was. Een belangrijke ontdekking in de behandeling van diabetes, die hem een Nobelprijs opleverde. In 1929 constateerde Banting dat het voorkomen van diabetes in de Verenigde Staten proportioneel gestegen was met het suikerverbruik per inwoner. Hij stelde tevens vast dat tijdens het verhittings- en kristallisatieproces van natuurlijke rietsuiker de suikermoleculen worden gewijzigd die van het geraffineerde product een 'gevaarlijke voedingsstof' maken.

Tijdens het raffinageproces van suiker en granen gaan heel wat voedingsstoffen verloren. Zo bevat een suikerklontje nog amper 1% van de hoeveelheid magnesium die in de ruwe rietsuiker zit. Een wit brood bevat nog slechts 33% van de hoeveelheid foliumzuur uit de oorspronkelijke volle graankorrel. De tekorten aan micronutriënten zoals magnesium, foliumzuur, chroom, koper, zink en selenium die ontstaan bij hoge suikerinname, verhogen niet alleen het risico op aderverkalking, maar ook op suikerziekte.

HET VERLIES AAN VOEDINGSWAARDE DOOR RAFFINAGE

Verlies aan mineralen in geraffineerd wit meel

- Magnesium –99%
- Chroom –80%
- Mangaan –93%
- Koper –43%
- Zink –60%
- Molybdeen –100%

Verlies aan vitaminen in geraffineerde suiker

- Thiamine (B1) –77%
- Riboflavine (B2) –80%
- Niacine (B3) –81%
- Panthoteenzuur (B5) –50%
- Pyridoxine (B6) –72%
- Foliumzuur –67%
- Vitamine E –86%
- Choline –30%

Suiker verzwakt het immuunsysteem

Uit onderzoek blijkt dat kinderen die te veel snoepen, vaker ziek zijn. Ze worden sneller verkouden, krijgen gemakkelijker allerlei ontstekingen en zijn sneller moe dan kinderen wiens ouders strenger toekijken op het suikerverbruik van hun kroost. De verklaring hiervoor is dat suiker het immuunsysteem verzwakt. De normale waarden van bloedglucose liggen tussen 70 en 115 milligram glucose per 100 milliliter bloed. Als de concentratie van bloedglucose boven de 120 milligram stijgt, dan krijgen witte bloedcellen het tot 50% moeilijker om bacteriën te vernietigen. Hetzelfde geldt voor volwassenen die te veel snoepen.

WEG MET FRISDRANK!

Frisdrankjes zijn suikerbommen. Een blikje cola of limonade van 330 milliliter bevat maar liefst negen klontjes pure suiker!

Softdrinks zijn erg schadelijk voor de gezondheid, om verschillende redenen:

- Ze zorgen voor grote bloedsuikerschommelingen, die kunnen leiden tot agressie.
- De suikers en zuren (koolzuur en fosforzuur) veroorzaken overgewicht en tandbederf.
- De aanwezige fosfaten komen in de bloedbaan terecht en onttrekken er calcium aan de beenderen. Dat doet het risico op osteoporose toenemen.
- De additieven kunnen gezondheids- en gedragsproblemen (zoals ADHD) veroorzaken.
- De (toegevoegde) vitamine C die ze bevatten, kan reageren met het veelgebruikte bewaarmiddel natriumbenzoaat en vormt zo het kanker-verwekkende benzeen.
- Ze hebben geen enkele voedingswaarde.

Een lightfrisdrank dan maar? Niet doen, dat is geen gezonder alternatief (lees hierover meer bij suikeralternatieven – aspartaam, p. 44). Laat je ook niet in de verleiding brengen door de 'waters met een smaakje', sportdrankjes en gevitamineerde frisdranken die de laatste jaren hip zijn geworden en vaak als gezond worden voorgesteld. Naast grote hoeveelheden suiker bevatten die meestal ook veel ongezonde smaakmakers, kleurstoffen en zout.

Gezonde en ongezonde suikeralternatieven

Laten we nog even een misverstand de wereld uit helpen: (ruwe) rietsuiker is niet gezonder dan kristalsuiker. Beide varianten zijn even ongezond. In rietsuiker zitten weliswaar een aantal mineralen, maar die komen in zulke kleine hoeveelheden voor dat ze verwaarloosbaar zijn.

Zoet blijft uiteraard lekker en is gelukkig niet altijd ongezond. Er bestaan een aantal veelgebruikte alternatieven voor suiker. Enkele ervan zijn ongevaarlijk, zelfs gezond. Andere suikervervangers – helaas de meestvoorkomende – zijn dan weer af te raden omdat ze op lange termijn de gezondheid schaden. Zonder naar volledigheid te streven, neem ik hierna de populairste suikeralternatieven onder de loep.

Honing, een gezond natuurproduct

Honing wordt al eeuwenlang gebruikt als natuurlijke suiker. Het is een niet-geraffineerd product en bevat bovendien een aantal stoffen die goed zijn voor de gezondheid:

- Honing is een prima hoestverzachter bij kinderen, het werkt beter dan een klassieke hoestremmer. Geef echter nooit honing aan kinderen jonger dan 1 jaar! Zij kunnen ernstig ziek worden door de sporen van de bacterie *clostridium botulinum* die soms in honing voorkomt.
- Bij diabetespatiënten stijgt de concentratie bloedglucose minder door het eten van honing dan door dextrose of fructose.
- Honing vermindert het risico op hart- en vaatziekten en heeft geen invloed op het gewicht. Op voorwaarde dat je honing met mate gebruikt. Maar aangezien het intens zoet smaakt, zul je er automatisch minder van gebruiken. Als je toch veel honing eet, dan zul je dat ook aan je gewicht merken.