

## VOORWOORD

Mijn interesse in de relatie tussen voeding en gezondheid ontstond al vroeg. Mijn vader koos speciale kruiden voor zijn thee. Het contact met onze huisarts was intens. Hij kwam met regelmaat gewoon gezellig langs bij de familie voor een kopje thee. Bij zo'n familiebezoek adviseerde hij mijn moeder roomboter te vervangen door margarine, omdat dat beter was voor haar hart. Dit riep bij mij de vraag op: "Wat doet voeding met je gezondheid?"

Jaren later, als jonge moeder, pakte ik dat vraagstuk op. Ik ging cursussen volgen over voedingsleer en bestudeerde veel boeken over de ontwikkeling van voedingsmiddelen die na de Tweede Wereldoorlog een enorme vlucht nam. Wat was bijvoorbeeld de invloed van pesticiden op onze gezondheid?

Na de komst van internet werd mijn wereld groter. Online kon ik wetenschappelijke artikelen van artsen, onderzoekers en voedingsdeskundigen bestuderen. Ook kreeg ik dagelijks informatie over nieuwe ontwikkelingen in de geneeskunde en voedingsleer toegestuurd.

De voedingsindustrie had inmiddels het eetpatroon en het straatbeeld drastisch veranderd. Supermarkten kwamen op. Zij boden grote partijen aan en beconcurrerden elkaar op prijzen. De kleine winkelier op de hoek van de straat verdween.

Er kwamen bewerkte voedingsmiddelen met de nodige additieven op de markt. Voedingsproducten waren hierdoor beter te bewaren of aantrekkelijker te verkopen. De vraag rees of dit een verbetering of verslechtering was voor onze gezondheid.

Mijn opgedane kennis deelde ik via columns, artikelen en drie eerdere boeken.

Het fenomeen intolerantie voor (voedings)stoffen is voor mij de aanleiding voor dit boek. Het geeft handvatten om potentiële gezondheidsrisico's te vermijden en jouw individuele reis naar een vitaler, energiekeer leven te maken. Of zoals de Japanners zeggen: je *ikigai* te vinden.

Ieder onderdeel van en iedere fase in het leven is belangrijk, of het nu gaat over voeding, werk, sporten, afslanken of verouderen. Het gaat erom dat je je iedere dag fit voelt, vol energie bent, gezond blijft en happy bent. Dit boek zal daarbij een goede leidraad voor je zijn.

## 1. WAT IS GEZONDHEID?

*Vraag je je wel eens af: wat is gezondheid?  
Wie bepaalt wat gezond is?*



### ***Definitie van gezondheid***

Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie is gezondheid “een toestand van volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn en niet slechts de afwezigheid van ziekte of andere lichamelijke gebreken”. Dus een volledig lichamelijk, geestelijk en maatschappelijk welzijn. Hoe kun je dat bereiken of juist in stand houden met onze hedendaagse voeding? Kun je je dan laten verleiden door westerse eet- en drinkgewoontes? Of moet je rekening houden met een leefwijze waarbij natuurlijke voeding, drank, beweging en rust voorop staan?

Hippocrates zei het al:

*“Laat voeding uw medicijn zijn  
en uw medicijn uw voeding.”*

Een uitspraak die vandaag de dag nog steeds geldt. Hippocrates was een Griekse arts. Hij leefde lang geleden, ongeveer 400 jaar vóór Christus, en

wordt als de vader van de westerse geneeskunde gezien. Hij legde voornamelijk de nadruk op een natuurlijk verloop van de processen in het lichaam, op gezonde eet- en drinkgewoonten, frisse lucht en hygiëne. Maar hoe gezond zijn wij nu echt bezig?

### ***Gezond eten***

Gezond eten is de laatste twee decennia meer dan ooit in de picture. Maar wie bepaalt eigenlijk wat gezond is? Ze zeggen wel eens: "Het zit allemaal in je genen." Is het de wereld van de voedingswetenschap? Of de voedingsindustrie met zijn vele reclame over voedselproducten die zo "gezond" zijn? Regelmatig worden we toch overvoerd op televisie, in kranten en tijdschriften met informatie over voeding, voedingsproducten en raadgevingen over gezondheid en diëten. Informatie die onze gezondheid ten goede komt. Is dat zo?

Overgewicht, westerse ziekten, stress, depressies, noem maar op, het komt veel te veel voor. Als ik op visite ga, krijg ik te horen: 'Ach, doe niet zo flauw. Geniet er toch van. Van één taartje word je niet dik.' Het summum van kerst vieren is: zitten, eten en drinken. Natuurlijk gezellig met elkaar, maar gezelligheid zit niet in eten en drinken; dat zit in de mens zelf. Na het "zondigen" met de kerst maken veel mensen op 1 januari zich opnieuw goede voornemens, zoals: ik ga vijf kilo afvallen voor de zomer, zodat ik weer goed in mijn bikini pas. Zo krijgen we te maken met de eeuwige hype: afvallen. En jojoën we verder. Heb je ook zo'n afvalplan gemaakt op 1 januari van het nieuwe jaar? Wees eens eerlijk: hoe lang heb je dat volgehouden?

### ***De gezonde media***

Door de media worden we regelmatig op het verkeerde been gezet over bepaalde diëten, over kant-en-klare voedingsproducten, die zo makkelijk en lekker zijn. Ze vertellen welke medicijnen en drankjes jou kunnen helpen bij diverse aandoeningen. Al tientallen jaren worden we op een dwaalspoor gezet met de aanbeveling van een vetarm dieet, en dat transvetten en koolhydraten gezonder zijn. Met het advies om roomboter te laten staan en margarine te gebruiken, wat beter voor je hart zou zijn. Enige weken geleden las ik nog van een bekende gezondheidsjournalist dat kokosolie niet gezond is. De verzadigde vetten zouden je cholesterol verhogen. Al deze foutieve informatie resulteerde in een epidemie van hart- en vaatziekten, een verhoogd cholesterol en andere chronische ziekten. (1, 184)