

De Hagetisse's Voedingsboek

Emma Storris

De Hagetisse's
Voedingsboek

Ontdek jouw ideale dieet en manier van eten



Eerste druk 2024

© Emma Storris, 2024, alle rechten voorbehouden

Uitgeverij Terra Perdita

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

ISBN 9789492502049

Persoonlijk code:

www.hagetisse.eu

post@terraperdita.com

Disclaimer

De in dit boek verstrekte informatie is gebaseerd op langdurige persoonlijke ervaring en breed onderzoek. Dit wil natuurlijk niet zeggen dat andere ervaringen en inzichten minder waard of onjuist zijn. Ook laat het onverminderd dat ziektes onder medisch toezicht behandeld dienen te worden en dat dit boek niet bedoeld is als vervanging van artsen of therapeuten. Tevens is het niet raadzaam om bij kwalen het raadplegen van medische specialisten uit te stellen.

Dit boek is met de grootst mogelijke zorg samengesteld. Desalniettemin kunnen er in elke uitgave foutjes sluipen. Noch de schrijver noch de uitgever stellen zich aansprakelijk voor enigerlei schade die mogelijk ontstaat is door onvolledigheden of onjuistheden in dit boek.

Inhoud

Voorwoord.....	9
Inleiding.....	13
Hoe dit boek werkt.....	17
Wat is welzijn?	19
Verantwoordelijkheid nemen	21
Instructies voor aanvang	25
Voeding.....	27
Alles draait om energie	29
Voeding algemeen.....	37
Ultra Processed Food.....	51
Kwaliteit van je voeding.....	55
Samenvatting en verdieping	63
Suiker.....	79
Over koolhydraten, eiwitten en vetten.....	83
Vlees of geen vlees	93
Over gluten, zuivel en antinutriënten	107
Voeding voor mensen met een chronische ziekte.....	119
Voeding voor je darmen	129
Intermittent fasting en eetmomenten	133
De tachtig procent regel.....	153
Supplementen en preparaten	157
Tot slot	163
Nawoord.....	171

Tijdens mijn natuurgeneeskunde opleidingen was er veel aandacht voor voeding. Terecht als je het mij vraagt. Hoe veel wij mensen ook in ons hoofd leven tegenwoordig, wij zijn uiteindelijk dieren, gemaakt van organisch materiaal. En dat organische materiaal vergt onderhoud. Sterker nog, een gezond voedingspatroon is nodig om de negatieve effecten van ons huidige leefpatroon te kunnen opvangen. Ik vind het daarom onbestaanbaar dat er tijdens de opleiding van onze medische doktoren en ander zorgpersoneel nog steeds zo weinig tijd besteed wordt aan dit deel van ons welzijn. Een basisarts krijgt gemiddeld acht uur aan voedingsleer. Medische studenten hebben in de afgelopen jaren aangegeven dat ze meer aandacht zouden willen zien voor zowel voedings- als leefstijlinterventies, maar veranderingen op dit gebied gaan helaas niet al te snel.

Het resultaat van ons gebrek aan aandacht voor zowel voeding als leefstijl moge duidelijk zijn. Veel mensen hebben last van overgewicht. Dit is een aandoening die eenvoudig terug te leiden is tot onze manier van leven, maar veel andere aandoeningen zijn net zo goed het directe gevolg hiervan, en weer andere indirect. In mijn praktijk zijn daarom voedingsinterventies altijd vaste prik geweest bij het helpen van mensen met chronische problematiek. Het is nooit de hele oplossing, verre van, maar wel altijd het begin van de oplossing.

Nu zou het ontzettend makkelijk zijn als ik daarbij een standaard stappenplan zou kunnen volgen, een vast regime zou kunnen inzetten. Maar helaas, dat is niet het geval. Als ik één ding heb geleerd tijdens mijn praktijk is het wel dat geen mens hetzelfde is. Het logische gevolg daarvan is dat geen voedingsstijl hetzelfde is.

Toch gaan de meeste voedingsboeken hier wel vanuit. Ze beschrijven enthousiast een heel specifieke manier van eten en beweren daarnaast vaak met droge ogen dat dit dé manier is om jezelf te voeden. Maar die bestaat helemaal niet, die universele manier van eten. En als jij dan precies een boek hebt gekozen dat jou laat eten op een manier die niet bij je past, kun je in de problemen komen.

Mensen die bij mij in de praktijk komen, hebben het voordeel dat ik ze kan helpen de voor hen juiste manier van eten te vinden. Als ik ze zie en spreek, krijg ik vaak al een goed idee over hun behoeftes. En gaandeweg kunnen we dan bijsturen en finetunen tot we de voeding hebben gevonden die past bij hun uitdagingen en levensfase. Maar ja, er zitten maar vierentwintig uur in een dag en ik kan niet iedereen helpen die ik zou willen helpen. Daarom heb ik dit boek geschreven.

Dit boek is bedoeld om je een basiskennis te geven over voeding. Om een evenwichtig en begrijpelijk beeld te schetsen over de belangrijkste onderdelen daarvan. Om informatie te verschaffen over wat er nu wel en niet klopt van een aantal hypes rondom voeding. Denk hierbij aan intoleranties, voedingsstoffen die vermeden zouden moeten worden, intermitterend fasting en dat soort dingen. Je zult merken dat het antwoord zelden eenduidig is en dat is

logisch als je – nogmaals – bedenkt dat geen mens hetzelfde is.

Het is ook bedoeld als leidraad voor het bepalen van je eigen koers op voedingsgebied. Om door middel van werkbladen die systematisch doorlopen worden jouw dieet te bepalen. Onthoud hierbij alsjeblieft dat een dieet op zich niet een manier om af te vallen is. Dat kan het zijn, maar een goed dieet is vooral een gezonde manier van eten. Het woord betekent oorspronkelijk niets meer en niets minder dan leefregel.

Ik heb tijdens het schrijven van dit werk veel aandacht besteed aan de manier van aanbieden van deze materie. Als bevoegd docent weet ik immers maar al te goed dat niet iedereen lesstof op eenzelfde manier verwerkt. Hoe dat in dit boek tot uiting komt, lees je verderop in de inleiding. Het was voor mij echter meteen reden om het onderwerp van dit boek aan te bieden in de vorm van een onlinecursus. Kijk vooral op www.hagetisse.eu als je denkt dat een dergelijke manier van leren goed bij jou past.

Ik hoop dat dit boek je gaat helpen jouw manier van eten te vinden en een belangrijke stap zal zijn naar een beter leven.

- Emma Storris, januari 2024

Hoe dit boek werkt

Je kunt alleen jezelf veranderen en jezelf veranderen kan alleen jij. Jouw manier van dingen doen en verwerken is niet noodzakelijkerwijs hetzelfde als die van een ander. Ik heb dan ook mijn best gedaan om de stof in dit boek aan te bieden op een wijze die meerdere manieren van opnemen en verwerken ondersteunt. Daarom vind je in dit boek van alles: theorie, schrijfp opdrachten, doe-opdrachten en aanbevolen literatuur om te lezen. De theorie van elk hoofdstuk kun je beluisteren via audiofiles op mijn website.

Het boek bestaat uit een tweetal delen met een samenhangend doel, met daarin weer meerdere hoofdstukken. Dit specifieke deel is bijvoorbeeld de inleiding en heeft tot doel een aantal algemene zaken rondom het boek uiteen te zetten. Waar nodig bestaat een hoofdstuk uit verschillende onderdelen, maar dat is lang niet altijd zo.

Elk hoofdstuk bevat een afgeronde les. De kern van een les wordt in de meeste hoofdstukken samengevat. Als er een samenvatting is, vind je die aan het einde van het hoofdstuk. Van de meeste invulopdrachten, werkbladen genaamd, zijn er downloadbare versies te vinden op mijn website. Dit leek mij een goed idee omdat er mensen zijn die liever niet in boeken schrijven of die het boek meermaals doorwerken. Op die manier kun je altijd een 'verse' versie gebruiken.

Voorin dit boek, net onder het ISBN-nummer, vind je de Persoonlijke code die bij dit boek hoort. Met deze Persoonlijke code kun je gratis een account aanmaken op www.hagetisse.nl waar je alle digitale bestanden vindt die je bij dit boek kunt gebruiken. Dit hoeft uitdrukkelijk niet; je kunt alles rechtstreeks in dit boek invullen of, als je dit niet wilt, er een schrijfblok bij pakken.

Ik, jouw gids op deze reis, werk holistisch. Dat betekent dat ik al mijn kennis heb gebruikt om dit boek te creëren. Ik benader elk onderwerp niet alleen als kPNI-therapeut of als orthomoleculair geneeskundige, maar ook als hagetisse en wise woman vol van oude kennis van de mens en eigenlijk de hele aarde. En met al die andere kennis en vaardigheden die ik door de tijd heen heb verworven. Als je daar meer over wilt weten, ga dan vooral naar de website. Daar kun je mijn biografie vinden.

Ieder begeleidingstraject dat ik doe heeft een vooropgezette volgorde. Het onderwerp dat ik in dit boek behandel, voeding om precies te zijn, is een belangrijk ingrediënt van de start

van elk traject. Daar is een reden voor. Dat is omdat de meeste mensen veel veranderingen doorvoeren op weg naar welzijn en dat vraagt energie. Een goed gevoed lichaam helpt daarbij, dus dat is wat mij betreft ons startpunt.

Genoeg plichtplegingen, laten we echt aan de slag gaan.

Instructies voor aanvang

Voor we aan de volgende sectie beginnen nog even dit: om je doel te behalen is het essentieel dat je deze goed formuleert. Het maakt niet uit hoe groot of klein jouw doel is, je hebt de meeste kans het te halen wanneer je het positief verwoord. Zeg dus niet: 'ik wil gewicht kwijtraken', maar bijvoorbeeld 'ik wil makkelijker bewegen'. En vervang 'ik wil niet in de stad wonen' door bijvoorbeeld 'ik wil in een klein dorp wonen'.

Je formulering bepaalt namelijk waar je onbewuste zich op focust. Als jij dus focust op niet in de stad wonen, dan blijft de focus toch echt op stad liggen. Net alsof je achteruitlopend, kijkend naar de stad, naar een dorp wil komen. Schiet niet echt op hè.

Dus als je het maar positief formuleert, lukt het altijd wel? Nou... bijna. Daarnaast moet je natuurlijk nog wel wat doen. En ook hier geldt dat je pas kunt rennen als je eerst kunt kruipen. Het stellen van haalbare doelen is essentieel. Afhankelijk van hoe groot je doel is, kunnen daarom tussenstappen nodig zijn.

Dus als je bijvoorbeeld wilt emigreren is het handig om eerst te bepalen waar je wilt gaan wonen. Een tussenstap kan dan zijn dat je tijd uittrekt om verschillende zoekgebieden te bezoeken met een checklist onder je arm om te bepalen welke het beste past. Als je doel te groot is en je maakt geen tussenstappen is het waarschijnlijk dat er uiteindelijk niets gebeurt.

En je moet natuurlijk wel kunnen herkennen dat je een doel bereikt hebt. Het is daarom een goed idee om van tevoren vast te stellen wanneer een doel bereikt is. Als je bijvoorbeeld een hoger loon wilt, kun je vooraf bepalen welk bedrag je wilt bereiken. Of als je, zoals in het voorbeeld uit de vorige alinea, op zoek bent naar jouw ideale plek is het fijn om vooraf helder te krijgen hoe deze er dan uitziet.

Denk hierbij aan afvinklijstjes, maar vooral ook aan visualisaties. Die laatste geven meer kans dat jouw wensenlijst niet geregeerd wordt door ratio, maar door jouw innerlijke wijsheid. Hoe ziet het eruit op jouw ideale woonplek? Hoe ruikt het, wat voel je daar? En wat is er voor jou veranderd nu je dit tussendoel bereikt hebt? Proef de sfeer (en het lokale eten).

Dit zijn universele 'regels'. Het maakt dus niet uit op welk vlak jij dingen wilt aanpakken, de manier blijft hetzelfde. Bij het doorwerken van dit boek is het de bedoeling dat jij deze regels toepast. Blijf je doelen dus positief formuleren, doe dingen in stapjes en bepaal hoe jij weet wanneer je een doel bereikt hebt. En vier dat vervolgens!



Wat is jouw doel?

Doel deze opdracht elke keer voordat je aan iets nieuws begint. In het geval van bijvoorbeeld het voedingsprogramma, stel je je doelen vast voordat je aan de eerste les begint. Je kunt deze opdracht ook uitvoeren voor elk ander project in je leven.

Wat wil jij bereiken? Wat is jouw Grote Doel? Gebruik eerst slechts 1 woord, niet meer. Formuleer je doel daarna in een zin. Als derde schrijf je jouw grote droom uit in een alinea. Let op: formuleer jouw doel positief zoals hierboven beschreven.

Nu je weet wat jouw doel is, ga je opschrijven hoe je daar gaat komen. Dit doe je door achteruit te redeneren. Welke stap zit er voor jouw grote doel? Dus wat is er nodig om dat doel uiteindelijk te bereiken? En welke stap zit daar weer voor? Dit herhaal je tot je bij een stap bent waar je NU aan kunt beginnen. Elke stap formuleer je weer op bovenstaand manier. Je begint dus met 1 woord, daarna een zin en daarna een alinea.

Als je eenmaal bij de stap bent aangekomen die je nu kunt gaan doen, stap 1 dus, ga je opschrijven hoe je dit concreet gaat aanpakken en hoe weet dat je deze stap bereikt hebt. Je bent nu klaar voor de start!



Samenvatting

Om een doel te bereiken is het belangrijk om helder te krijgen wat je wilt. Je doet dit op een constructieve manier door:

- Je doel positief te formuleren
- Je doel in hapklare brokken te verdelen om te zorgen dat je in stappen naar je doel kunt toewerken.
- Per stap te bedenken hoe je dit gaat doen en – belangrijk! – hoe je weet dat je de stap voltooid hebt.
- Door te vieren dat je een stap gehaald hebt.

Voeding algemeen

Alles begint dus bij goede voeding. Dat is logisch, want het lichaam werkt niet vanzelf. Net als bij een motor moet er brandstof in. Daar houdt meteen de mechanische vergelijking op. Alhoewel veel gezondheidsprofessionals het lichaam graag benaderen als een machine met onderdelen die je zo kunt vervangen en een handleiding die je alleen maar hoeft te volgen, dat is niet hoe het zit.

Net zoals je kunt zien dat iedereen anders is, en dat er niet slechts één mal bestaat waaruit een standaard mens gegoten wordt, kun je begrijpen dat de *one size fits all* benadering niet werkt als het om gezondheid gaat. Als dat namelijk het geval zou zijn, dan zouden we er allemaal hetzelfde uitzien en hetzelfde functioneren bij een gelijksoortige behandeling van ons lijf. Dat is echter absoluut niet het geval. Diëten die afvallen tot doel hebben zijn hier een goed voorbeeld van.

Als je verschillende diëten wetenschappelijk onderzoekt, zie je dat er bij zo'n beetje elk dieet een groep is die afvalt en daarna weer aankomt, maar dat er daarnaast altijd mensen zijn die vrijwel niet afvallen en mensen die echt een bizarre hoeveelheid kilo's kwijtraken. Datzelfde principe zien we regelmatig terug bij andere medische behandelingen: sommige mensen reageren goed op de medicijnen, anderen slecht en een derde groep helemaal niet. Dat leidt tot de conclusie dat elk mens anders reageert op een gezondheidsregime.

Dit zag ik ook in mijn praktijk. Onderdeel van een behandeling bij mij is altijd het onder de loep nemen van voeding. Toen ik net begon als therapeut – het lijkt wel een eeuw geleden – was ik een voorstander van het paleodieet. Dat was logisch omdat dit het dieet was wat mij enorm had geholpen in het oplossen van mijn eigen chronische aandoening. Voor degenen die nieuwsgierig zijn wat die aandoening was, niet gevreesd, daar ga ik het vast nog wel over hebben. Het paleodieet werd ook aanbevolen in een van mijn opleidingen, waardoor het voor mij logisch was om, in de begindagen van mijn praktijk, dit als uitgangspunt te nemen voor de behandeling van mijn patiënten.

Ik kwam er echter al snel achter dat dit niet werkte. Sommige mensen deden het er net zo goed op als ik, anderen hadden juist andere verhoudingen in voedingsmiddelen nodig. Dus paste ik de behandeling aan naar de behoeftes van degene die voor mij zat. Het frappante is dat ik meestal al snel kon zien waar iemand goed op zou reageren. De lichaamsbouw verraadde al veel. Maar dan nog bleef een open vizier voor mij een belangrijk uitgangspunt.

Niemand is hetzelfde. Punt.

Daar volgt automatisch uit dat het verstandig is om boeken die een bepaalde, eenzijdige manier van voeden prediken met argusogen te bekijken. Het zou kunnen dat iets werkt voor jou, maar niet omdat een zogenaamde autoriteit zegt dat dit zo is. Het zou kunnen werken omdat het toevallig past bij jouw lijf.

Maar het kan net zo goed helemaal niet passen. Dat ligt niet aan jou, maar aan het dieet. Jouw lichaam heeft blijkbaar iets anders nodig. Wonderdiëten bestaan dus niet. Er zijn wel algemeenheden die we over voeding kunnen zeggen en die we vervolgens kunnen tweakken om op jouw behoefte aan te sluiten.

Wat dat dan is, goede voeding? Allereerst moet het puur en gevarieerd zijn. Dat eerste betekent dat het zo onbewerkt mogelijk moet zijn. We komen hier in de volgende les op terug. Het tweede betekent dat je het beste veel verschillende voedingsmiddelen kunt eten om zo aan alle benodigde voedingsstoffen te komen, in de basis gelijkmatig verdeeld over koolhydraten, vetten en eiwitten. Die koolhydraten halen we uit groente en fruit, volop groente en fruit. Niet vooral brood en aardappelen, zoals we nog steeds in veel Nederlandse huishoudens zien. Het standaard Nederlandse dieet leunt voor een groot deel op bewerkte koolhydraten en is daarmee uit balans.

Gevarieerd eten is nog niet zo makkelijk als het klinkt. Door de tijd heen is het aantal voedingsmiddelen dat we voorgeschoteld krijgen flink geslonken. We verbouwen en verzamelen het niet zelf meer en wat we in de winkels vinden is een fractie van wat we vroeger van nature aten. Neem bijvoorbeeld de wortel. Als we nu aan een wortel denken, hebben we het over één soort, die oranje, je kent hem wel. Maar we aten ooit vele soorten wortelen, in alle kleuren en maten. Die hadden andere samenstellingen wat inhoudsstoffen betreft.

En zo zijn er nog veel meer voedingsmiddelen die verdwenen zijn. Orgaanvlees eten we bijvoorbeeld bijna niet meer, terwijl dit – als een dier gezond en evenwichtig heeft mogen leven – ontzettend voedzaam is. We moeten nu dus echt ons best doen om voldoende variatie in ons eten aan te brengen.

Dat is niet het enige wat uit balans is. Door de vetten-hetze van de afgelopen decennia hebben we een onbalans in onze vetconsumptie gecreëerd. Ik ken mensen die ronduit bang zijn om vetten te eten. Die eten alleen dingen die ze in een vetvrije versie kunnen vinden.

Het probleem daarmee is dat aan die producten vaak suiker is toegevoegd om er toch een goede smaak aan te geven. Vet vinden we namelijk heel erg lekker. Door het uit een product te halen, gaat de smaak hard achteruit. Om dit op te vangen worden er kunstgrepen uitgehaald met smaakstoffen of er wordt veel suiker toegevoegd. Dat vinden we namelijk ook heel lekker. En daardoor eet de vetvrije mens vaak veel te veel suiker met alle gevolgen van dien.

Vet is niet de vijand. Vet is een vriend, een belangrijke voedingsstof en brandstof voor de mens, mits we er verstandig mee omgaan. En bakken en frituren in plantaardige olie is dat bijvoorbeeld niet. De meeste oliën veranderen van structuur wanneer ze verhit worden, waardoor ze transvetten gaan bevatten. En die zijn erg ongezond.

Er is niets mis met verzadigd vet. Het is zelfs het vet van dienst als je iets wilt klaarmaken op een hogere temperatuur. Mijn vuistregel? Is vet of olie van nature vloeibaar op kamertemperatuur? Gebruik het niet om te bakken of frituren. Dit kun je wel heerlijk in een dressing gebruiken of net voor het opdienen een scheutje door een gerecht doen. Is het in zijn natuurlijke vorm vast op kamertemperatuur? Dan is het een kandidaat voor bakken of frituren.

Frituren is natuurlijk sowieso iets dat we niet te vaak willen doen. Maar dat geldt eigenlijk voor alles waar 'te' voor staat. Het ultieme 'gezond verstand van oma' gezegde: alles waar te voor staat is niet goed, behalve... tevreden.

Toen ik het net over vetten had schreef ik bij het zinnetje over verzadigd vet 'in zijn natuurlijke vorm'. Dat deed ik niet voor niets. Met de voedingstechnologie van tegenwoordig kunnen we namelijk heel veel aanpassen aan voeding. Sommige dingen zijn een zegening, zoals processen die voedsel veiliger maken. Anderen zijn dat wat minder. Ik heb het dan over kunstmatig gecreëerde voeding die ons op het verkeerde been kan zetten.

Frituurvet is zo een. Elke keer als ik een tijd in een ander land woon is het weer een probleem: hard vet vinden om af en toe eens te kunnen frituren. Dat is toch simpel zou je verwachten. Je kijkt gewoon in het frituurvetvak welke vetten er in vaste vorm staan. Maar dat is dus niet het geval. Door kunstmatige processen kun je tegenwoordig ook zonnebloemolie in blokvorm krijgen. Zelfs in Frankrijk, het land van het lekkere eten waar ze niet op een grammetje verzadigd vet meer of minder kijken. Het land waar de mensen zelf het bewijs zijn dat er niets mis is met verzadigd vet, mits je het eet binnen een gezonde, pure en gevarieerde voeding. Etiketten lezen is dus altijd een goed idee.

Ik ga het voor nu hier even bij houden, want het is al best veel informatie. In de volgende lessen gaan we verder de diepte in. We beginnen door meer te vertellen over bewerkte voeding en waarom je dat het beste kunt vermijden.



Wat eet jij eigenlijk?

Vul het werkblad Voedingsdagboek in. Bewaar de ingevulde opdracht goed. We gaan hier later nog op terugkomen. Je kunt door naar de volgende les wanneer je het minimale aantal dagen hebt uitgevoerd.