

Eboek - Basisregels gezonde voeding V1.01

Door Mike Donkers

Suikers

Vermijd alle suikers, inclusief alternatieve zoetmakers als ruwe rietsuiker, invertsuikersiroop, glucose, dextrose, melasse, caramel, fructose, maissiroop, dadelsiroop, rijstsiroop etc. Suikers verhogen je bloedsuikerspiegel. Je alvleesklier produceert dan het hormoon insuline om de bloedsuikerspiegel te laten dalen. Hierdoor ontwikkel je weer insulineweerstand. Hoewel er op deze manier dagelijks paniek is in je lijf, ontstaat er een soort evenwicht waardoor je maar weinig merkt van deze interne strijd om balans.

Pas vanaf middelbare leeftijd krijg je de rekening gepresenteerd voor deze roofofbouw op je lichaam en ontwikkel je allerlei prediabetische klachten, zoals candida, hypoglykemie, slechte doorbloeding, overmatige dorst, overmatig urineren, verstopping, slechte stoelgang, winderigheid, allergieën, huidklachten, hoge bloeddruk, hartritmestoornissen, slechte cholesterol, overgewicht etc. De meeste mensen leggen dan nog steeds niet de relatie met hun voeding en de middeltjes van de dokter veroorzaken bijwerkingen die weer andere klachten veroorzaken en vaak de oorspronkelijke klacht verergeren. Een alvleesklier die te lang te veel insuline moet blijven produceren, raakt uiteindelijk versleten en uitgeput, zodat insuline extern via een injectienaald moet worden ingebracht. Dit noemen we diabetes, oftewel suikerziekte. Het woord zegt het al: suiker maakt ziek. Veel zeker dan je durft te vermoeden: virussen, gistschimmels (candida albicans) en kankercellen zijn gek op suiker en voeden zich er rijkelijk mee.

Vaak hoor ik de door de suikerindustrie populair gemaakte mythe dat suiker goed is voor je spieren. Dit is een slim gebruikte halve waarheid. Elke vorm van voedsel is in principe lichaamsvreemd. Ons lichaam moet voedsel omzetten in glucose (bloedsuiker) om het opneembaar te maken en te gebruiken als energie. Glucose is onmisbaar voor het vormen en onderhouden van je spieren. Suiker is dus goed voor je, zegt de suikerindustrie handig zonder het onderscheid te maken tussen door het lichaam gemaakte interne, indirecte suikers die langzaam aan het bloed worden afgegeven en schadelijke externe, directe en snelle suikers die de bloedsuikerspiegel juist onnodig verhogen en je spieren juist aanvallen. Ons lichaam heeft dus inderdaad suiker nodig, maar alleen door het lichaam zelf aangemaakte suiker op basis van volwaardige voeding.

In alternatieve kringen bestaat de hardnekkige mythe dat ruwe rietsuiker en melasse gemaakt hiervan gezond zouden zijn omdat ze rijk zijn aan mineralen. Hoewel ook dit niet 100% onwaar is, wegen de negatieve effecten van ongeraffineerde ruwe rietsuiker niet op tegen eventuele positieve. Kijk eens hoeveel klanten en personeel van natuurvoedingswinkels overgewicht hebben en

of ze nu echt zo gezond zijn. Ook zij vallen ten prooi aan hun suikerverslaving, die het effect van veel van de nuttige en gezonde producten die daar te koop zijn voor een groot deel teniet doet.

Brood, pasta, aardappels en rijst

Onder suikers wordt meer verstaan dan alleen maar het witte goedje dat mensen in hun koffie of thee doen. Hieronder vallen ook alle geraffineerde witmeelproducten als witbrood, witte pasta, witte bloem, witte rijst, kortom alles waar het buitenste vlies van de graankorrel is verwijderd. De zetmeel die overblijft wordt niet meer afgeremd door de vezels in het buitenste vlies met als gevolg dat dit een snelle suiker wordt die je bloedsuikerspiegel omhoog stuwt en vervolgens een insulinereactie veroorzaakt.

Een goed alternatief zijn natuurlijk volkorenproducten gemaakt van de hele graankorrel (kiem, zetmeelkorrel en vlies) als volkorenbrood, volkoren pasta, volkorenbloem, bruine rijst, etc. Eet liever desembrood, omdat als gevolg van de natuurlijke fermentatie de suikers uit het zetmeel grotendeels zijn opgebruikt door de melkzuurbacteriën in dit brood. Melkzuurbacteriën voeden zich met suikers, dus alle producten op basis van melkzuur zijn goed: volle yoghurt, zuurkool, melkzuursappen, brooddrink, natuurlijke azijn, etc.

Eet je echter niet letterlijk rond aan brood! Wij mensen zijn niet gemaakt om zoveel suikers te consumeren. Mensen die weinig vet eten en veel koolhydraten in de vorm van brood, pasta en andere zetmeelrijke producten, ook al zijn deze volkoren en desembrood, zullen alleen maar in gewicht toenemen. Je lichaam schreeuwt om verzadigde vetten en heeft de intelligentie om bij gebrek daaraan zelf verzadigde vetten van koolhydraten te maken en op te slaan als vetreserves. Gevolg: een koolhydratenverslaving (suikers) en gewichttoename. Eet dus niet meer dan twee sneetjes brood per dag en niet meer dan twee keer per week pasta, rijst, peulvruchten of met schil gebakken, geroosterde of gekookte aardappelen. Het beste brood is kiembrood. In natuurvoedingswinkels vind je tarwekiem- en speltkiembrood. Lekker, gezond zoet en zeer voedzaam.

Caffeïne en alcohol

Onder suikers wordt ook verstaan cafeïne en alcohol. Deze stoffen verhogen ook je bloedsuikerspiegel. Drink dus niet meer dan twee koppen zwarte koffie per dag. Eventueel kun je rauwe, ongepasteuriseerde melk in de koffie doen. Voor rauwe melk moet je op zoek naar een biologische zuivelboer in de buurt die bereid is deze te verkopen. De suikers in rauwe melk zijn langzaam, de suikers in gepasteuriseerde melk (beta-glucose) zijn snel. Het is daarom dat gepasteuriseerde melk allergieën en intoleranties veroorzaakt. Een zogeheten koemelkallergie of –intolerantie is dus eigenlijk een pasteurisatieallergie of –intolerantie.

Groene thee bevat ook cafeïne, maar deze wordt vertraagd afgegeven aan je bloed. Hierdoor krijg je alle voordelen van cafeïne en niet de nadelen. Cafeïne is namelijk niet de boosdoener. Hiervan is bekend dat het je immuunsysteem op een positieve manier stimuleert en activeert en dat het goed is voor het hart. De cafeïne in koffie is vanwege de snelheid van afgifte aan het bloed veel slechter voor je en moet gezien worden als een snelle suiker. Daarnaast is groene thee om veel verschillende redenen gezonder dan koffie. Wil je die cafeïnestoot 's ochtends om de hersenen te activeren, drink dan liever groene thee. Het komt misschien wat later binnen, maar je kun het ongestraft de hele dag door drinken. Probeer dat maar eens met koffie zonder te gaan stuiten!

Alcohol heeft een soortgelijke werking als cafeïne. Er bestaat echter geen alcoholhoudend product dat de alcohol vertraagd afgeeft aan het bloed. Vanwege zijn snelle invloed op de bloedsuikerspiegel moet alcohol dus eveneens als een snelle suiker worden gezien. Drink als je alcohol drinkt dan ook niet meer dan twee glazen. In kleine hoeveelheden heeft alcohol net zo'n positief stimulerende werking als cafeïne. Het is goed voor hart- en bloedvaten en stimuleert het immuunsysteem. Ga echter over de grens en alcohol verandert in gif en de suikers verhogen je bloedsuikerspiegel, waardoor je een niet te weerstaan hongergevoel krijgt. Je lichaam zit dan in een overlevingsstrategie en wil voedsel om de energievoorraad aan te vullen. Het voedsel dat je eet onder invloed van alcohol is vaak niet van de beste kwaliteit.

Vruchtensappen

Vruchtensappen worden vaak gezien als gezond en zeker niet als een vorm van suiker. Toch is fructose (vruchtensuiker) een suiker waar je ook mee moet uitkijken. Zoals bij granen is het probleem niet de suikers, maar de raffinage van de vrucht. Commercieel vruchtensap is niet afkomstig van de hele vrucht, maar van de vrucht ontdaan van het vruchtvlees. De vezels van het vruchtvlees remmen wederom de afgifte van de suikers aan het bloed. Het beste is dus om een goede blender aan te schaffen en zelf vers sap te persen van de hele vrucht, incl. draadjes, pitten, vruchtvlees en stukken schil. Daarnaast ligt het voor de hand dat zoete vruchten meer suikers bevatten dan bittere en zure vruchten. Kies dus liever voor citroen, limoen, grapefruit, granaatappels, bessen en zure appels als goudreinetten (Rode van Boskoop), Granny Smith en Braeburn. Zoetere vruchten die zeer goed zijn, zijn onder andere alle andere citrusvruchten, aardbeien, frambozen, kersen, bramen, papaya, kokos en ananas.

Honing, agavesiroop en ahornsiroop

Hoewel honing, agavesiroop en ahornsiroop onder de snelle suikers vallen, bevatten ze toch zeer veel gezondmakende stoffen, waaronder veel vitamine C. Met mate ingenomen zijn ze niet noodzakelijk slecht voor je. De natuur heeft een rem ingebracht door deze goedjes zo zoet te maken, dus houd je daar ook aan.

Kunstmatige zoetstoffen

Chemische zoetstoffen moet je ten alle tijde mijden! Ze zijn kankerverwekkend, belasten je lever en zenuwstelsel en laten zich maar moeilijk verwijderen uit je lichaam. Ze nestelen zich bij voorkeur in de achterste hersenen (verantwoordelijk voor het zenuwstelsel), die ze vervolgens letterlijk aanvreten. De schade die ze toebrengen is cumulatief (opbouwend), net als bij suiker. Als ik moest kiezen tussen suiker en zoetstoffen, koos ik nog liever suiker! Let dus op of producten aspartaam, sucralose, saccharine, cyclamaat, acesulfaam_k en andere zoetstoffen bevatten. De 'pakkans' is het grootst bij 'light', 'diet' of suikervrije producten. Als je kauwt op die suikervrije kauwgom die je zo lekker vindt, zit je zeer waarschijnlijk op aspartaam of een aanverwante zoeter te kauwen. Alle zoetjes die je ter vervanging in de koffie of thee doet zijn gemaakt in een laboratorium. En onze overheid laat deze stoffen toe als 'voedingsmiddel'!

Samenvatting:

- Geen suiker, ook geen ruwe rietsuiker, melasse, invertsuikersiroop, caramel, glucose, dextrose, fructose, maissiroop, dadelsiroop, rijstsiroop, maissiroop, etc. Lees de etiketten zorgvuldig!
- Geen witmeelproducten.
- Volkoren producten met mate. Liever desembrood of kiembrood dan gistbrood.
- Koffie en alcohol met mate. Groene thee is geen probleem.
- Vruchtensappen nooit zonder vruchtvlees, liefst zelf versgeperst incl. vruchtvlees, draden, pitten en stukken schil.
- Honing, agavesiroop en ahornsiroop met mate.
- Geen chemische zoetstoffen als aspartaam, sucralose, saccharine, cyclamaat, acesulfaam_k, etc., vooral te vinden in 'light' en suikervrije producten. Lees altijd de etiketten!

Vetten

Verzadigde vetten

Al vele duizenden jaren voedt de mensheid zich met verzadigde vetten. Sinds de vroege jaren 1950 wordt ons echter door de commerciële voedingsindustrie en onze overheid wijsgemaakt dat deze ineens niet goed voor ons zouden zijn. De wetenschappelijke onderbouwing werd geleverd door slechts één studie uitgevoerd door de Amerikaanse wetenschapper Ancel Keys. Hij bracht

verzadigd vet in verband met een hoog cholesterolgehalte en hart- en vaatziekte. Keys maakte zeer selectief gebruik van de door hem in zes landen verzamelde data om maar zijn voorgekauwde conclusie dat verzadigde vetten slecht en ziekmakend zijn te bewijzen.

De verzadigde vettenmythe en cholesterolmythe werden vervolgens opgepikt door de westerse voedingsindustrie en overheden en houdt tot de dag van vandaag stand, ondanks vele studies die het tegendeel aantonen. Generaties doktoren en diëtisten hebben deze mythes met hun studie meegekregen en verkondigen het dagelijks aan hun klanten. Een complete industrie is gebouwd op het verlagen van cholesterol en het vermijden van verzadigde vetten. Gek genoeg schijnt niemand het verband te zien tussen de vet- en cholesterolarme voeding die we braaf voor onze gezondheid sinds de jaren '50 consumeren en de vele gezondheidsklachten die er sindsdien zijn ontstaan.

Welke producten bevatten verzadigde vetten? Alle producten van dierlijke afkomst, dus vlees en zuivel. Daarnaast zijn er enkele verzadigde vetten van plantaardige oorsprong, zoals kokosvet en palmvet. Zoals gezegd voedt de mens zich al duizenden jaren met verzadigde vetten. In vet oplosbare vitamines zoals vitamine, A, D, E en K worden zelfs door het lichaam het best opgenomen in verzadigde vetten. Verzadigde vetten zijn noodzakelijk en bij gebrek eraan schreeuwt je lichaam erom. Waarom hebben we met z'n allen toch zoveel overgewicht? Omdat we letterlijk bol staan van de suikers gevormd door koolhydraten door overmatige broodconsumptie (óók volkoren brood en muesli!). Bovendien vormt je lichaam door al dat droge eten zelf verzadigd vet en slaat dit op in vetreserves. Ziedaar je overgewicht.

Consumeer gerust verzadigde vetten direct in de vorm van volle, ongepasteuriseerde zuivel en biologisch kippenvlees en je zult afvallen. Deze directe verzadigde vetten worden door je lichaam namelijk meteen omgezet in energie en niet in vetreserves opgeslagen. Consumeer deze vetten warm of koud, want een bijkomend voordeel van verzadigde vetten is dat ze hoge temperaturen kunnen weerstaan en dus bij uitstek geschikt zijn om in te bakken, braden en frituren. Bovendien zijn ze een uitstekende dagelijkse bron van eiwitten, dus daar hoeft je verder ook niet extra op te letten.

Het lijkt zo'n tegenstelling: van een vet ei gebakken in roomboter of een ruim bestreken boterham met roomboter en dikke plakken rauwmelkse kaas of een flinke bak volle yoghurt val je af. Toch is het zo. Het is bijna niet uit te leggen aan generaties door de commercie geïndoctrineerde vrouwen en mannen dat roomboter niet dik maakt en halvarine op basis van plantaardige, onverzadigde vetten juist wel. Vraag je echter eens af waarom al die diëten niet werken. Van een zogeheten 'low-fat' dieet word je dik, dat is zo onderhand sinds de jaren '50 wel aangetoond, lijkt me. Val dus niet voor de mythologie die onder andere door de nieuwste 'low-fat' goeroe, Sonja Bakker, wordt verspreid (die bovendien het gebruik van kankerverwekkende aspartaam bevattende 'light'-producten

propageert!). Calorieën wegen hoeft niet en op het etiket kijken naar de calorie-informatie ook niet. Controleer liever op het etiket de lijst van ingrediënten op suikers, zout, smaakversterkers, kleurstoffen, zoetstoffen en andere chemische rommel en genetisch gemodificeerde ingrediënten.

Vlees en zuivel eten is dus niet slecht voor je en wordt ook al duizenden jaren door de mensheid gedaan. Slecht nieuws voor veganisten, die helemaal geen dierlijke producten eten. Heb je wel eens goed naar de gezondheid gekeken van veel veganisten? Ze zijn vaak broodmager en hebben een grijzige huidtint met ingezakte wangen. Veel veganisten zouden zichzelf al stukken gezonder maken als ze de soja lieten staan en veelvuldig kokos- en palmolie (plantaardige verzadigde vetten) zouden consumeren. Als je vlees eet, zorg dan wel dat je vlees uit de niet-bioindustrie eet, zodat je geen dierenleed, medicijnen en groeihormonen consumeert.

Eet bij voorkeur wit vlees (kippenvlees), want dat is vele malen gezonder dan rood vlees (varkens-, rund- of lamsvlees). Vrouwen moeten vooral uitkijken met rood vlees omdat zij een groter risico lopen op borstkanker als gevolg van de consumptie van rood vlees. Als je veel zuivel eet, ga dan voor volle, rauwmelkse en ongehomogeniseerde zuivel. Hoe natuurlijker het vetgehalte en hoe minder bewerkt, hoe beter. Zoek een biologische boer op die deze producten verkoopt, het liefst afkomstig van herkauwers die gras en klaver eten in plaats van granen. Vegetariërs die veelvuldig rauwmelkse zuivel, vette vis en rauwe groente gebruiken en geen ruwe rietsuiker en andere zoetmakers en soja als vleesvervanger kunnen probleemloos wegkomen met het niet eten van vlees.

Cholesterol

Bang zijn voor een hoog cholesterolgehalte hoef je niet. In Japan wordt een hoog cholesterolgehalte juist gezien als een teken van gezondheid en heb je gezien hoe gezond ze er daar bij lopen? Daar kunnen wij in het westen nog een puntje aan zuigen! Waarom is cholesterol daar goed en hier niet? Daarvoor moeten we opnieuw naar die ene eenzijdige studie van Ancel Keys uit de vroege jaren '50. Cholesterol werd meetbaar gemaakt en onderverdeeld in 'goede' cholesterol (HDL) en 'slechte' cholesterol (LDL). Opnieuw is hier een hele industrie op gebaseerd, niet alleen de voedingsindustrie maar ook een fiks deel van de farmaceutische industrie die ons wijsmaakt dat hun levensgevaarlijke statines (cholesterolverlagende middelen) de 'slechte' LDL-cholesterol verlaagt en de 'goede' HDL juist stimuleert.

Onzin! De zoveelste mythe gebaseerd op gedateerd en selectief onderzoek. Er is geen 'goede' of 'slechte' cholesterol. Er is alleen maar één soort cholesterol en dat is cholesterol. Wat maakt cholesterol goed of slecht in de ogen van de medici? Als gevolg van slechte voedingsgewoontes (suikers) wordt ons bloed plakkerig en stroperig. Cholesterol en bloed zijn niet los te zien van elkaar, aangezien cholesterol een onderdeel is van bloed. Als bloed aan de vaatwanden

blijft plakken, dan geldt dat automatisch ook voor de cholesterol in dat bloed (waarom is er eigenlijk geen 'LDL-bloed' en 'HDL-bloed'?). Die cholesterol die aan de vaatwanden kleeft, wordt LDL genoemd en is dus 'slecht'. De cholesterol die doorstroomt is dus de 'goede' HDL. Terwijl het dezelfde cholesterol is! En naarmate deze plakkeriger wordt, zal de medische diagnose een verhoging zijn van de LDL en een verlaging van de HDL. Totdat je bloedvaten dichtslibben en je gedotterd of gebypast moet worden.

De foutieve LDL/HDL-diagnose maakt dat artsen uitsluitend naar de cholesterol in het bloed blijven kijken en een pasklare 'oplossing' bieden in de vorm van zogeheten statines. Aangezien er maar één vorm van cholesterol is verlagen deze middelen niet de LDL, maar de totale cholesterol. Dit is levensgevaarlijk! Bijwerkingen van deze middelen zijn rheumatische klachten als spierkrampen en verminderde doorbloeding. Nogal logisch, want één van de functies van cholesterol is dat het werkt als een stofzuiger. Jawel, cholesterol is een bloedzuiveraar. Wist je dat je lichaam cholesterol nodig hebt om zonlicht om te zetten in vitamine D? Vind je het gek dat Japanners een hoog cholesterolgehalte zien als iets goeds!

Verlaag de cholesterol met deze middelen en je bloed raakt alsmaar meer vervuild met een steeds slechtere doorstroming. De pijnlijke bijwerkingen die dit heeft op je spieren en uiteinden (extremiteiten: armen, benen, handen, voeten, hoofd) zijn nog niets vergeleken met de gevaren die dit meebrengt voor je hart! Natuurlijke doorbloedingsbevorderende middelen zonder bijwerkingen als ginkgo biloba, meidoorn, groene thee, denne-extract, bromeïne, cayenne, gember en knoflook worden vaak afgedaan als onzin en krijgen zelfs een contra-indicatie (niet te gebruiken in combinatie met geneesmiddelen). Ik weet wel waar ik voor kies.

Onverzadigde vetten

Sinds de jaren '50 zijn plantaardige, onverzadigde vetten het antwoord van de voedingsindustrie en onze overheid op gezondheidsklachten. Waarom dan zijn onze gezondheidsklachten sinds die tijd alleen maar toegenomen en niet afgenomen? Laten we eerst eens kijken naar de financiële voordelen verbonden aan het verwerken van onverzadigde, plantaardige vetten voor de voedselindustrie ten opzichte van verzadigde vetten als boter. Laten we een koekje als voorbeeld nemen. Boter komt van koeien en koeien houden is een stuk duurder dan een veld vol zonnebloemen of mais waar je olie van kunt persen. Bovendien is boter beperkt houdbaar, in tegenstelling tot deze plantaardige vetten. Koekjes als de oud-Hollandse speculaas worden door commerciële fabrikanten allang niet meer gemaakt op basis van roomboter. Vaak vind je de vage omschrijving 'plantaardige vetten' op het etiket, hetgeen betekent dat het onverzadigd vet dat op dat moment het goedkoopst was op de markt is gebruikt.

Er is dus een duidelijke commerciële reden om plantaardige onverzadigde vetten te gebruiken. Als dat allemaal positief uitwerkt voor onze gezondheid is dat natuurlijk allemaal geen ramp. De onverzadigde vetten die ons letterlijk in de maag gesplitst worden zijn dat echter allesbehalve. En jij maar denken dat je goed bezig bent met je dieetmargarine of halvarine! Wist je dat margarine en alle nog magerdere afgeleiden hiervan zoals halvarine van oorsprong een bijproduct zijn van het maken van boter? Inderdaad, van het afval werd vroeger margarine gemaakt en dit werd voor de oorlog niet door mensen geconsumeerd maar gebruikt om dieren mee vet te mesten voor de slacht. Margarine heeft van zichzelf een wat grijzige kleur en moet dus met kleurstof bewerkt worden om de kleur te krijgen van boter. Margarine en halvarine zijn inferieure boter en slechts één molecuul verwijderd van plastic! De voedingsindustrie is machtig en verrijkt zich ten koste van onze gezondheid. Ondertussen speelt onze overheid het spelletje mee en heeft dus margarine op z'n hoofd.

Bij onverzadigde vetten moet het onderscheid gemaakt worden tussen enkelvoudig en meervoudig onverzadigde vetten. Voorbeelden van enkelvoudig onverzadigde vetten zijn olijfolie, raapzaadolie, en sesamolie. Voorbeelden van meervoudig onverzadigde vetten zijn zonnebloemolie, maisolie, sojaolie en pindaolie. Die meervoudig onverzadigde vetten herken je vast wel als ingrediënt in vele commerciële voedselproducten. Dat komt omdat ze spotgoedkoop zijn en vele toepassingen hebben, niet alleen voor de voedselindustrie maar ook de cosmeticaindustrie en pesticideindustrie, om er maar een paar te noemen.

De voedselindustrie speelt momenteel handig in op het groeiende besef van het publiek dat omega vetzuren een positieve gezondheidswerking kunnen hebben en zetten op hun etiketten kreten als 'bevat omega vetzuren'. Onderscheid maken tussen omega-3 en omega-6 doen ze liever niet, om dezelfde reden dat ze vage omschrijvingen als 'plantaardige olie' en 'aroma' vermelden op het etiket. De verhouding omega-3/6 die wij behoren binnen te krijgen moet niet hoger zijn dan 1:4. Als gevolg van het veelvuldig gebruik van de veel goedkopere meervoudig onverzadigde vetten bevat onze moderne voeding echter een verhouding van 1:20, soms wel 1:50!

Bovendien is er nog iets anders met al deze plantaardige vetten aan de hand. Met uitzondering van olijfolie, sesamolie en pindaolie (arachideolie) lenen ze zich niet voor verhitting. Het verbrandingspunt van vrijwel alle plantaardige olieën ligt veel lager dan dat van verzadigde vetten, hetgeen deze vetten uitsluitend voor koud gebruik gezond maakt. Hierbij moet opgemerkt worden dat je omega-6 vetzuren zo weinig mogelijk en omega-3 vetzuren zoveel mogelijk dient te nuttigen. Een balans in het voordeel van omega-3 levert gezondheidsvoordelen op, een balans in het voordeel van omega-6 gezondheidsnadelen. Het verhaal is niet zwart en wit. Omega-6 vetzuren zijn niet per definitie 'slecht' of 'schadelijk', het gaat om balans. Daarom zijn dus ook onverzadigde plantaardige vetten niet per definitie allemaal goed, zoals de voedingsindustrie en onze overheid ons wil doen geloven. Gezonde omega-3 rijke plantaardige onverzadigde olieën zijn

olijfolie, raapzaadolie, walnootolie en lijnzaadolie. Gezonde omega-6 rijke olieën zijn sesamololie en tarwekiemolie.

Granen bevatten behalve suikers ook veel omega-6 vetzuren en om die reden is een salade (complexe koolhydraten) met groene bladgroente en kiemen (omega-3) oneindig gezonder voor je dan al dat brood (suikers, omega-6). Bakken, braden en frituren in plantaardige olie levert bovendien kankerverwekkende verbrandingsproducten op. Zoals gezegd kun je alleen olijfolie, sesamololie en arachideolie goed verhitten, waarbij olijfolie absoluut de voorkeur verdient omdat sesamololie en arachideolie veel omega-6 bevatten. Verzadigde vetten kunnen allemaal uitstekend verhit worden.

Of je nu echter bakt, braadt of frituurt in olijfolie of boter, zorg dat je nooit boven een temperatuur komt van 180 graden, liefst iets daaronder. In de praktijk komt dat neer op een lage tot middelhoge vlam op het fornuis. Boven de 180 graden verbranden alle vetten, zelfs de meest hittebestendige. Om die reden is een magnetron, die door de ultrasnelle verhitting op moleculair niveau maar liefst 70% van de voedingsstoffen ongedaan maakt, natuurlijk helemaal uit den boze! Onder de microscoop gezien vertoont magnetronvoedsel gescheurde, gebroken en zelfs ontplofte cellen, iets wat men al sinds de Tweede Wereldoorlog weet. Jammer dat je het van mij moet horen in plaats van onze overheid.

Er bestaan ook dierlijke bronnen van onverzadigde vetten. Wilde, vette vis (zalm, tonijn, makreel, haring, sardientjes, etc.) bevat zeer gezonde omega-3 rijke onverzadigde vetten en vitamine A. Eet geen gekweekte vis, want net als bij de bioindustrie worden ook hier antibiotica, groeimiddelen en zelfs kleurstoffen gebruikt. Je loopt bij wilde vis helaas het risico dat zware metalen als kwik zich in het juist zo gezonde vet heeft genesteld. De voordelen van het eten van wilde, vette vis wegen echter nog niet op tegen de nadelen. Jammer genoeg moet je hierdoor je visconsumptie wel beperken tot maximaal twee keer per week. Lust je geen vis, dan zijn zalmoliecapsules van wilde zalm aan te raden als supplement of de ouderwetse levertraan van het merk Lovitran. Alweer zo'n product dat sinds de jaren '50 is verdwenen uit Nederlandse huishoudens met rampzalige gevolgen voor de algehele gezondheid.

Transvetten

De missing link tussen verzadigde en onverzadigde vetten wordt gevormd door transvetten. Transvetten zijn onverzadigde vetten die worden verhit, zodat de vloeistof uit deze vetten verdamppt. Het vet stolt dan en wordt harder. Als gevolg van deze stolling verandert het vet van chemische samenstelling. De van nature onverzadigde vetten veranderen in verzadigde vetten. Deze vetten zijn chemisch gecreëerd en bestaan in de natuur niet. Wat is het voordeel hiervan? Neem het voorbeeld van dat koekje. Plantaardige vetten zijn goedkoper verkrijgbaar voor de voedingsindustrie en dus gebruikt men deze in plaats van boter. Plantaardige vetten zijn van nature echter vloeibaar en hebben dus niet dezelfde smeerbare

structuur die boter van zichzelf wel heeft. Door de plantaardige vetten te harden worden ze wel smeerbaar. Ze zijn nu dus te gebruiken als directe vervanging voor het duurdere boter. Dat boter een natuurlijk verzadigd vet is en transvetten onnatuurlijke verzadigde vetten deert deze industrie niet, die uitsluitend uit is op winstbejag ten koste van de gezondheid van de consument.

Dat transvetten ten koste gaan van de gezondheid van de consument wordt inmiddels al meer bekend! In Amerika is New York de eerste stad die transvetten volledig in de ban heeft gedaan. In Europa is momenteel de Deense overheid het meest vooruitstrevend door een transvetlimiet van 2% in te stellen. Samen met suikers veroorzaken transvetten het merendeel van de gezondheidsklachten die sinds de jaren '50 dramatisch zijn toegenomen: diabetes, hoge bloeddruk, cholesterolklasten, hart- en vaatziekte, kanker, rheuma/arthritis/jicht, candidiasis, allergieën, ADHD, depressie, chronische vermoeidheid, etc. Transvetten worden door het lichaam niet herkend en hebben dus vrij spel. Ze vormen zich om tot vrije radicalen en zijn in staat beschadigingen op cellulair (DNA!) niveau aan te brengen! Net als bij suiker en zoetstoffen is de schade cumulatief: hoe meer en hoe langer je deze stoffen tot je neemt, hoe groter de schade is die je opbouwt.

Hoe herken je de aanwezigheid van transvetten in voeding? Lees de etiketten! Als je de volgende omschrijvingen leest, heb je zeker of vrijwel zeker te maken met transvetten: gedeeltelijk geharde olie/vet, (geheel) geharde olie/vet, gedeeltelijk gehydrogeneerde olie/vet, (geheel) gehydrogeneerde olie/vet, plantaardige olie/vet. Je zult versteld staan van hoeveel producten tegenwoordig transvetten bevatten als je de omschrijvingen op het etiket leert herkennen!

Laatst zag ik vrienden in de supermarkt gekochte spullen nuttigen. Ik keek op de lijst met ingrediënten. Het brood bevatte gedeeltelijk geharde plantaardige vetten - transvetten dus. De halvarine die ze op het brood smeerden, bevatte deze vetten ook en daarnaast kleurstof. Toen ging er de gebruikelijke suikerrijke rommel op, je weet wel: Nutella (met een chemische variant van vanille, genaamd vanilline), hagelslag, zelfs de pindakaas was niet zonder gevaren (ook transvetten en suiker). Daarbij dronken ze koffie met suiker en poedermelk die meer suiker en transvetten was dan melk. En dat is in Nederland een doorsnee maaltijd! Vind je het gek dat we met z'n allen prediabetische klachten krijgen?! Gek genoeg waren zij verkouden en hadden ze hooikoorts en ik niet. Als ik ze echter op hun voeding wijs, neemt niemand me serieus. Geen volk zo eigenwijs in hun slechte gewoontes als Nederlanders.

Samenvatting:

- Gebruik naar hartelust verzadigde vetten van plantaardige (kokosvet, palmvet) en dierlijke oorsprong (roomboter), uiteraard wel biologisch. Deze kunnen koud gebruikt worden maar ook warm, want verzadigde

- vetten zijn ideaal om in te bakken, braden of frituren. Vermijd margarine en halvarine.
- Eet liever biologisch wit vlees (kip) dan rood vlees (rund, varken, lam).
 - Gebruik plantaardige onverzadigde vetten koud. Alleen olijfolie, sesamolie en pindaolie lenen zich voor verhitting. De beste plantaardige vetten zijn olijfolie, sesamolie, lijnzaadolie, raapzaadolie, walnootolie en tarwekiemolie.
 - Kies bij plantaardige vetten liever voor enkelvoudig onverzadigde vetten. Deze bevatten omega-3 vetzuren. Meervoudig onverzadigde vetten bevatten omega-6 vetzuren. De balans moet in het voordeel zijn van omega-3. Liever bakken in olijfolie dan sesamolie en pindaolie!
 - Eet wilde, vette vis niet meer dan twee keer per week. Deze bevat gezonde omega-3 vetzuren en vitamine A. Zalmolie en levertraan zijn uitstekende supplementen ter vervanging of aanvulling.
 - Vermijd ten allen tijde transvetten (geheel of gedeeltelijk geharde vetten)! De dodelijke cocktail van suikers en transvetten eist dagelijks slachtoffers. Lees altijd de etiketten!

De sojamythe

Tenslotte moet de sojamythe nog even doorgeprikt worden. Deze houdt hardnekkig stand in alternatieve kringen. Vaak wordt als argument aangevoerd dat in Azië al duizenden jaren soja wordt gegeten ter illustratie van de gezondmakende werking van de sojaboon. Ook dit is weer een halve waarheid. Het is waar dat ten tijde van de Chinese Ming-dynastie (dus inderdaad duizenden jaren geleden) al sojaproducten werden genuttigd. Dat komt omdat men toen pas geleerd had om soja te fermenteren.

Gefermenteerde soja wordt inderdaad al duizenden jaren genuttigd in Azië. Producten van de rauwe sojaboon als tofu, sojamelk, sojalecithine en sojaolie zijn slechts 200 tot 300 jaar oud. En wederom zijn ze gepopulariseerd door een machtige industrie die ons een loer draait door een gezonde traditie van gefermenteerde soja te benadrukken en die te verwarren met ongefermenteerde soja. Zo is 'lecithine' niets meer en niets minder dan een afvalproduct van het winnen van sojaolie. Dit wordt in gezondheidswinkels verkocht als gezondheidsproduct!

Hoe werkt het precies? Soja bevat een grote mate van fytinezuur, een zuur dat ook te vinden is in gistbrood maar grotendeels verdwenen is in desembrood. Desembrood is namelijk natuurlijk gefermenteerd brood op basis van melkzuurbacteriën en dat is gefermenteerde soja ook. De melkzuurbacteriën eten behalve de suikers in het zetmeel ook het fytinezuur op. En dat is maar goed ook, want fytinezuur blokkeert de opname van belangrijke mineralen als ijzer, zink, magnesium en calcium. Het geven van sojamelk aan baby's met een zogenaamde koemelkallergie is dus rampzalig! Kinderen en volwassenen doen er ook beter aan ongefermenteerde soja te mijden.

Gefermenteerde sojaproducten zijn ketjap (let echter op andere schadelijke ingrediënten als suiker, smaakversterker, conserveermiddel en kleurstof), miso en tempeh. Met name de Japanse keuken biedt op dit gebied veel uitkomst. Wederom slecht nieuws dus voor vegetariërs en veganisten die zich regelmatig tegoed doen aan tofu en aanverwante producten. Ook zij vallen ten prooi aan door een winstgevende industrie verspreide propaganda.

Samenvatting:

- Vermijd ongefermenteerde producten van de rauwe sojaboon zoals tofu, sojamelk, sojaolie en lecithine. Dit zijn mineralenblokkers!
- Eet uitsluitend gefermenteerde sojaproducten als ketjap, miso en tempeh. Het schadelijke fytynezuur alsmede de suikers in het zetmeel zijn als gevolg van de natuurlijke fermentatie 'voorverteerd'.

Afvallen

Tips om gezond te eten en snel af te vallen en je gewicht op peil te houden – alle hoofdpunten nog even onder elkaar:

- Geen suiker, ook geen ruwe rietsuiker, melasse, caramel, invertsuikersiroop, glucose, dextrose, fructose, maissiroop, dadelsiroop, rijstsiroop, maissiroop, etc. Lees de etiketten zorgvuldig!
- Geen witmeelproducten.
- Volkoren producten met mate. Liever zuurdesembrood of kiembrood dan gistbrood.
- Koffie en alcohol met mate. Groene thee is geen probleem.
- Vruchtensappen nooit zonder vruchtvlees, liefst zelf versgeperst incl. vruchtvlees, draden, pitten en stukken schil.
- Honing, agavesiroop en ahornsiroop met mate.
- Geen chemische zoetstoffen als aspartaam, sucralose, saccharine, cyclamaat, acesulfaam_k, etc., vooral te vinden in 'light' en suikervrije producten. Lees altijd de etiketten!
- Gebruik naar hartelust verzadigde vetten van plantaardige (kokosvet, palmvet) en dierlijke oorsprong (roomboter), uiteraard wel biologisch. Deze kunnen koud gebruikt worden maar ook warm, want verzadigde vetten zijn ideaal om in te bakken, braden of frituren. Vermijd margarine en halvarine.

- Eet liever biologisch wit vlees (kip) dan rood vlees (rund, varken, lam).
- Gebruik plantaardige onverzadigde vetten koud. Alleen olijfolie, sesamolie en pindaolie lenen zich voor verhitting. De beste plantaardige vetten zijn olijfolie, sesamolie, lijnzaadolie, raapzaadolie, walnootolie en tarwekiemolie.
- Kies bij plantaardige vetten liever voor enkelvoudig onverzadigde vetten. Deze bevatten omega-3 vetzuren. Meervoudig onverzadigde vetten bevatten omega-6 vetzuren. De balans moet in het voordeel zijn van omega-3. Liever bakken in olijfolie dan sesamolie en pindaolie!
- Eet wilde, vette vis niet meer dan twee keer per week. Deze bevat gezonde omega-3 vetzuren en vitamine A. Zalmolie en levertraan zijn uitstekende supplementen ter vervanging of aanvulling.
- Vermijd ten allen tijde transvetten (geheel of gedeeltelijk geharde vetten)! De dodelijke cocktail van suikers en transvetten eist dagelijks slachtoffers. Lees altijd de etiketten!
- Vermijd ongefermenteerde producten van de rauwe sojaboon zoals tofu, sojamelk, sojaolie en lecithine. Dit zijn mineralenblokkers!
- Eet uitsluitend gefermenteerde sojaproducten als ketjap, miso en tempeh. Het schadelijke fytinezuur alsmede de suikers in het zetmeel zijn als gevolg van de natuurlijke fermentatie 'voorverteerd'.

FAQ - vragen van lezers

"Eet wilde, vette vis niet meer dan twee keer per week. Deze bevat gezonde omega-3 vetzuren en vitamine A."

Klopt dit wat hier staat of is het een typefout? Het stuk "niet meer dan twee keer per week" De zin hierna zegt dat het heel gezond is, maar is meer dan twee keer per week een vette vis dan ongezond? Kan je dit wel aanvullen met niet vette vissen? En bijvoorbeeld zalm is een vette vis, maar is er dan een wezenlijk verschil tussen gekweekte en wilde zalm qua gezondheid?

Helaas slaan toxines (gifstoffen) op in vet. Aangezien onze oceanen niet meer 100% schoon zijn bestaat er dus de kans dat er zware metalen, waaronder kwik, opgeslagen zitten in het zo gezonde vet van vette vis. Is dit een pleidooi voor kweekvis? Nee, want dat is nog veel erger! De viskweekindustrie is net zo erg als de bioindustrie voor het vlees: antibiotica, verkeerd voer (granen, om de dieren snel vet te mesten) en zelfs kleurstoffen worden niet geschuwd. Wilde vis is dus

altijd te verkiezen boven kweekvis. Een pleidooi voor magere vis dan wellicht? Ook niet, want daar zit nu weer te weinig van dat gezonde vet aan.

Vandaar een 'rantsoen' van twee keer per week vette, wilde vis om de inname van toxines in het vet van de vis te beperken. Het gaat om de lange-keten omega-3 vetten EPA en DHA. Nog beter is het om deze niet via de tweede hand te krijgen via de vis, maar simpelweg eten wat de vis eet: algen. Spirulina en chlorella bevatten deze vetzuren, plus een grote hoeveelheid chlorofyl en mineralen en spoorelementen. En dat zonder de toxische belasting! Je kunt deze algen het goedkoopst verkrijgen via www.chlorella-alg.com.

Mike Donkers, mello_music@yahoo.com

Op zoek naar de nieuwste versie van dit Eboek of andere Eboek uitgaves?

Kijk dan op onze website: www.leefbewust.com

Samen met Mike organiseren wij iedere 2-3 maanden informatie avonden over voeding en gezondheid in Soesterberg. Voor de nieuwste datum kun je ons bellen op 0346-330038

Onze websites:

www.mikedonkers.com

www.fonteine.com

www.leefbewust.com

www.leefbewust2.com

www.forbiddensource.com