

Onze voeding is regelmatig onderwerp van discussie... maar ziet je de bomen en het bos nog? De informatie die ons, vooral via de media, bereikt zijn hier en daar vraagtekens te zetten. Gedurende de laatste 25 jaar heb ik in de begeleiding en fysieke training van Nederlandse en buitenlandse topsporters gewerkt. Mijn ervaring betreft gezonde sporters in de leeftijd van 13 tot ongeveer 40 jaar voor wie alles wat de voorwaarden voor beter trainen, beter herstel en beter presteren verbetert van groot belang is. Ook onze topsport staat sterk onder invloed van media, reclame en mode. Veel van die informatie blijkt echter niet tot de beste prestaties en gezondheid te leiden. Dit artikel geeft een kort overzicht. Voor de achtergronden en verwijzingen naar internationaal wetenschappelijk onderzoek kunt je terecht op www.TonLeenders.NL onder voeding. Je vindt daar vijf artikelen die uitgebreid ingaan op de onderwerpen die nu aan bod komen.

Ouderwets eten, ouderwetse ingrediënten en ouderwetse verhoudingen.

De laatste honderd jaar is de voeding in de westerse maatschappijen ingrijpend veranderd. Wij zijn uitstekend toegerust om ons aan te passen aan veranderingen, alles verandert voortdurend. Maar veranderingen kunnen ook zo groot zijn dat het meer tijd kost dan een mensenleven om ons aan te passen. En grote veranderingen hebben juist in de twintigste eeuw plaats gevonden. In de 19^e eeuw werd het denken vooral beïnvloed door het zogenaamde determinisme, denk aan het Engelse to determine wat bepalen betekent. In die 19^e eeuw ontstond de industriële revolutie, men dacht toen dat wij alles gingen beheersen, de natuur verbeteren. De eerste helft van de 20^e eeuw werd beheerst door de twee wereldoorlogen, daarna ging het hard met de nieuwe producten. Koelkasten, electronica en auto's maar ook totaal nieuwe producten in de categorie voeding. Gebruiksvoorwerpen is één, maar Anieuwe® voeding is wat anders. Dat komt omdat de Amachine® mens een lange ontstaansgeschiedenis kent en daar moet je iets over weten.

Evolutie

Je hebt er wel eens van gehoord: ASurvival of the fittest®. Diegene die het best aangepast is aan zijn omgeving heeft later de meeste kleinkinderen. De Afittest® is degene die het best is in het vinden van voedsel, zichzelf in veiligheid brengen en veel kinderen krijgen.

Stel je nu de oersituatie voor. Natuurlijk hebben we een veel langere voorgeschiedenis maar vanaf ruwweg 4,5 miljoen jaar geleden is er sprake van een rechtoplopende mensachtige.

Zijn voedsel was hoofdzakelijk plantaardig. Maar vanaf ongeveer 3., miljoen jaar geleden werden vlees en vis het allerbelangrijkste. Waarom die overschakeling? Ten eerste, vlees levert veel meer calorieën (daar was toen altijd een gebrek aan), eiwitten (bouwstenen voor ons eigen lichaam) en een hele hoop voedingstoffen zoals mineralen en vitamines. Degenen die goed op vlees konden (over)leven waren toen erg in het voordeel. Zelfs als iedere nieuwe generatie maar 1% meer vlees eet dan de ouders, dan verandert het dieet van 90% vegetarisch naar 90% vlees-eter in een tijdsbestek van slechts 3500 jaar.

Nomaden die jagen om aan vlees en vet te komen, dat is de situatie geweest van de

bijna 100.000 generaties van ongeveer 3.5 miljoen jaar geleden totdat nederzettingen ontstonden en de landbouw een grote rol ging spelen. Zo'n lange tijd waarin het overgrote deel van de maaltijd uit vlees bestond betekent dat de jagers / verzamelaars zich steeds beter staande hielden in een vijandige wereld dankzij vlees en dierlijk vet. Wat opmerkelijk is, 2.5 miljoen jaar geleden is een enorme groei van onze hersenen begonnen van ongeveer 600 gram naar wat het nu is 1350 gram. Na al die tijd stopen met vlees eten is dus niet verstandig. Vegetarische kinderen blijken zich ook niet zo goed te ontwikkelen als andere kinderen. Dit blijkt uit onderzoek op het gebied van kracht, explosiviteit en reactievermogen.

Nog steeds zijn we erg gek op vet, maar dat moeten wel de natuurlijke vetten zijn die we gedurende al die tijd via onze voeding binnenkregen. Na een patatje is de zucht naar vet niet over want nog steeds missen we dan een aantal belangrijke vetten. Vetten blijken ons te beschermen tegen kanker, infecties en ontstekingen. Eén groep vetten die we tekort kwamen (groep omega-3) zijn nu bekend geworden als visolie. Terwijl andere volkeren in de wereld die veel vlees en vet eten onze welvaartsziekten en verhoogd cholesterol niet kennen hebben wij vanaf de jaren >70 steeds meer vet uit de voeding gebannen... een dik en ziekmakende maatregel.

En toen kwam de landbouw

Het nomadenbestaan hield voor de meeste volkeren op toen de landbouw kwam. Dit begon ongeveer 10000 jaar geleden in het midden-oosten, en het lijkt erop nog ietsje eerder in China. In West-Europa pas sinds ongeveer 5300 jaar. Dat betekende de opkomst van grote leefgemeenschappen en steden. De nieuwe producten waren: melk, kaas etc. én veel meer koolhydraten uit granen en knollen (aardappels). Vóór de landbouw was fruit vrijwel de enige bron van koolhydraten. Fruit is dus hartstikke gezond. Tegenwoordig krijg ik na lezingen van tandartsen te horen dat we moeten oppassen met het aanraden van veel fruit in verband met de fruitzuren en het tandglazuur. Maar kijken we naar het onderzoek dan blijkt dat er tanden lange tijd in vruchtensap zijn gelegd. De frisdranken bleken meer schade aan te richten. Maar 24 uur lang tanden in vruchtensap leggen zonder de beschermende werking van het speeksel is niet erg realistisch. Wat ik wel gevonden heb is onderzoek op basis van eenvoudige statistiek: hoe meer fruit door kinderen gegeten wordt hoe minder gaatjes ze hebben!

Omdat lang niet iedereen even goed tegen melk kan blijkt wel dat 5300 jaar (=130 generaties) te kort is om allemaal goed te gedijen op (veel) landbouwproducten. Niet iedereen kan zomaar tegen alle granen.... (of melk bv) Een extreem voorbeeld is gluten intolerantie, deze mensen reageren allergisch op de gluten in tarwe. Gluten houden het brood bij elkaar als het gebakken wordt. Iedere keer dat onze voorvaders naar de molen gingen voor (tarwe!)meel wilden ze natuurlijk het meel waar je mooi gerezen brood van kon bakken. De Aevolutie® van wilde tarwe was van hoge aren, met kleine graankorrels die weinig gluten bevatten en (te) vroeg op de grond vielen naar onze lage landbouwtarwe met grote korrels die lang aan de aar blijven en veel gluten bevatten. Experimenteer eens met andere granen. Ik bedoel, kijk hoe je je voelt na een ontbijt van echte ouderwetse muesli (zonder suiker), of boekweitpap (wel zoeten met honing), of havermoutpap (kant en klaar dat wel zelf gekookt). Misschien ontdekt je ook dat na een week het ene of andere ontbijt veel beter op de maag ligt... of dat je langere tijd geen honger hebt en beter presteert op het werk!

De industriële revolutie

De producten van de industrie zijn in de 19e eeuw op de markt gekomen. Pas sinds 2 of 3 generaties dus! Op een aantal punten is het misgelopen:

- Volledig nieuwe stoffen, natuurvreemd.

Het belangrijkste voorbeeld is het trans-linolzuur. Dit is een industrieel vet wat in grote hoeveelheden in de voeding verwerkt is. We weten sinds de jaren '60 dat het erg schadelijk is, denk vooral aan hersenwerking en hart- en vaatziekten. Toch duurde het tot 1995 voor er wetgeving kwam om de enorme hoeveelheden te verminderen. Sindsdien is het verboden om hiermee margarines te bouwen. In andere producten vinden we het nog steeds terug als (gedeeltelijk) gehard plantaardige olie/vet. Dat klikt nog aardig maar het is gewoon een synthetisch vet, niet geschikt voor consumptie.

- Ontbrekende stoffen

Oude natuurlijke voedingmiddelen zijn erg complex van samenstelling. Omdat wij evolutionair gezien hiermee opgegroeid zijn hebben we geleerd alles te gebruiken wat er in vlees, fruit, noten, groenten, knollen enz. zit. Hoe meer industriële bewerking, hoe eenvoudiger een product in elkaar zit. De kans is dan groot dat ons lichaam een aantal stoffen mist bij binnenkomst van vetten, eiwitten en/of koolhydraten.

Je begrijpt wel dat ik een voorstander ben van de biologisch-dynamische landbouwproducten. De samenstelling van deze producten is vaak dicht bij wat ik zie als ouderwets, natuurlijk en vooral geschikter voor het leveren van topprestaties. In Nederland maakt de biologisch-dynamische landbouw 1,4% van het totaal uit. Dat is het minst in heel Europa. In Oostenrijk betreft het 13%.

- Nieuwe verhoudingen

De industrie werkt vooral met zonnebloemolie, en recentelijker met plamolie. In tegenstelling tot andere oliën die uit een mix van allerlei vetzuren bestaan, bestaat onze zonnebloemolie vrijwel geheel uit linolzuur. Linolzuur hebben we nodig, het behoort tot de groep die we omega-6 noemen.

Maar we mogen de andere vetzuren niet vergeten, dat hebben we wel gedaan en het is niet zonder gevolgen gebleken. Gevarieerd eten betekent dus ook dat alle natuurlijke vetzuren erbij horen. Ook de verzadigde vetten. De kreet verzadigd is fout zal wederom een enorme behoefte aan (nieuwe) medicijnen scheppen. Olijfolie, echte boter, sesamolie en allerlei oliën in noten zijn erg gezond. Het vet van melk ook. Eén onderzoek wil hier wel vermelden. Het betreft een Harvard studie gedurende 8 jaar waarbij 18555 vrouwen betrokken waren die zwanger wilden worden. Het bleek dat de kans: onvruchtbaarheid als gevolg van problemen met de ovulatie (Human Reproduction feb. 2007) met 85% toenam onder vrouwen die dagelijks van die vetloze melkproducten aten. Bij de vrouwen die volle toetjes aten nam de kans op zwangerschap zelfs toe!

- Koolhydraten

Er zijn erg veel koolhydraten op de markt gekomen. Vooral grote hoeveelheden suiker. Zoet is nu eenmaal een heel oud signaal (fruit!) dat een veilig en goed gevoel geeft. Ik vind de light producten, met onnatuurlijke zoetstoffen (dan wel in onnatuurlijke hoeveelheden) niet de beste oplossing. Wij, Europese kampioenen suiker eten, moeten gewoon minder suiker gaan gebruiken. We eten veel koolhydraten om aan de

dagelijkse calorieën te komen. Dit komt ook omdat velen tegenwoordig (te)weinig vet eten en daaruit dus betrekkelijk weinig calorieën binnenkrijgen. Juist de combinatie eiwit met vet blijkt het hongergevoel te verminderen. Dat verklaart ook het succes van het Atkins dieet (je mag alles eten en zoveel je wilt... behalve koolhydraten). Het bleek dat men vanzelf minder ging eten. Echte ouderwetse koolhydraten als granen, rijst, gekookte aardappelen en pasta's passen in een gezonde voeding. Maar het zijn landbouwproducten en hier geldt weer hetzelfde als voor de melkproducten... wij verschillen onderling erg in de reactie op deze voedingsmiddelen.

Alle koolhydraten komen na vertering als glucose in het bloed. Deze glucose is een eenvoudige suiker, dé brandstof voor alle processen in ons lichaam. Een groot deel van de koolhydraten die we eten, zijn zogenaamde snel verterende koolhydraten. We noemen ze hoog glycemisch. Snel verterend wil zeggen dat zij de bloedsuikerspiegel (= het bloedglucose gehalte) snel laten stijgen. Als op we dat moment niet actief zijn dan wordt het teveel aan glucose, door middel van het hormoon insuline, agressief opgeruimd. Dat klinkt beter dan het is want er gaat niets verloren, het wordt snel opgeslagen in de vorm van lichaamsvet. Dit proces werkt wel het hongergevoel in de hand want er blijft maar weinig glucose in het bloed achter. Die snelle koolhydraten zijn ook betrekkelijk nieuw voor ons. Vóór de opkomst van de landbouw waren er vrijwel alleen de fruitsuikers en wat knollen en die verteren langzaam. We noemen ze laag glycemisch.

Voor snel en langzaam is een maat bedacht: *de glycemische index (GI)*. Je vindt lijsten met de GI waarde van voedingsmiddelen op het internet. Het valt op dat hoe meer de granen bewerkt zijn tot nieuwerwetse producten hoe hoger de GI waarde wordt. Als je vooral neigt naar de snelle koolhydraten dan is het verstandig om vaker te kiezen voor koolhydraten die langzamer verteren. Een lage GI betekent dat de glucose geleidelijker in het bloed komt. Bonen, erwten, pasta's en fruit hebben een erg lage GI. Een ontbijt met een lage GI, door ook fruit (sap) en melkproducten te gebruiken geeft jou veel langer energie. Dat betekent minder snacken en beter presteren!