

# E-book

## Goede voeding



De Basisregels

## Inhoudsopgave

<b>SUIKERS</b> .....	<b>3</b>
BROOD, PASTA, AARDAPPELS EN RIJST .....	4
<b>CAFEÏNE EN ALCOHOL</b> .....	<b>4</b>
VRUCHTENSAPPEN.....	5
HONING, AGAVESIROOP EN AHORNSIROOP .....	5
KUNSTMATIGE ZOETSTOFFEN .....	5
<i>Samenvatting</i> .....	6
<b>VETTEN</b> .....	<b>6</b>
VERZADIGDE VETTEN .....	6
CHOLESTEROL .....	7
ONVERZADIGDE VETTEN .....	8
TRANSVETTEN .....	10
<i>Samenvatting</i> .....	11
<b>DE SOJAMYTHE</b> .....	<b>11</b>
<i>Samenvatting</i> .....	12

## Suikers

Vermijd alle suikers, inclusief alternatieve zoetmakers als ruwe rietsuiker, invertsuikersiroop, glucose, dextrose, melasse, karamel, fructose, maissiroop, dadelsiroop, rijstsiroop, agavesiroop, ahornsiroop, 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 roofbouw 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 zieker dan je durft te vermoeden: bepaalde bacteriën, 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 o.a. glucose (bloedsuiker) om het opneembaar te maken en te gebruiken als energie. Vanuit de gedachtegang dat glucose onmisbaar zou zijn voor de vorming en het onderhoud van je spieren zegt de suikerindustrie handig dat suiker dus goed voor je is, 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 een geringe mate van suiker nodig, maar alleen door het lichaam zelf aangemaakte suiker op basis van volwaardige voeding. Deze suiker kan het lichaam zelf vervaardigen op basis van o.a. eiwitten, er bestaan geen essentiële suikers.

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 overmatige consumptie 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. Iemand die biologisch eet, maar ten prooi valt aan diabetes of

kanker, krijgt 'biologische diabetes' of 'biologische kanker'. Te veel suiker is te veel suiker, wat de voedingsbron ook is.

## 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 zetmeelproducten als brood, pasta, bloem, rijst. Alles wat in het bloed verandert in glucose moet worden gezien als een suiker.

Een goed alternatief zijn gefermenteerde producten. Eet dus liever desembrood, omdat als gevolg van de natuurlijke fermentatie de suikers uit het zetmeel dan 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 desem, 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 gewichtstoename. Eet dus niet meer dan 100 gram koolhydraten per dag, maar zorg er wel voor dat je voldoende bloedsuiker stabiliserende (dierlijke) vetten en eiwitten eet ter compensatie, anders keldert je bloedsuiker te hard. Het beste brood is kiembrood. In natuurvoedingswinkels vind je o.a. speltkiem- en roggekiembrood, de gezondste twee varianten.

## Cafeïne en alcohol

Onder suikers wordt ook verstaan cafeïne en alcohol. Ook deze stoffen verhogen je bloedsuikerspiegel. Drink dus hooguit twee koppen zwarte koffie per dag of, nog beter, stop met koffie drinken. 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 en eet er kaas of worst bij, zoals van oudsher ook altijd wordt gedaan. 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. Je lichaam wil dan dierlijke vetten en eiwitten om de bloedsuikerspiegel te stabiliseren, maar je kiest dan al snel voor de verkeerde varianten.

## 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. 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 goudrenetten (Rode van Boskoop), Granny Smith en Braeburn. Zoetere vruchten die zeer goed zijn, zijn onder andere aardbeien, frambozen, kersen, bramen, blauwe druiven, papaja, kokos en ananas.

## Honing

Hoewel honing onder de snelle suikers valt, bevatten deze toch zeer veel gezondmakende stoffen, waaronder mineralen en enzymen. Met mate ingenomen is het niet noodzakelijk slecht voor je, maar kies dan wel voor biologische, koudgeslingerde honing op basis van verschillende bloemen en kruiden, zoals woudhoning, heidehoning, berghoning, etc. Als bijen zelf de keus krijgen, kiezen ze altijd voor helende planten. Hoe donkerder de kleur van de honing, hoe meer mineralen deze bevat.

## Kunstmatige zoetstoffen

Chemische zoetstoffen moet je ten alle tijde mijden! Ze zijn kankerverwekkend, belasten je lever en je zenuwstelsel en ze 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, karamel, glucose, dextrose, fructose, maissiroop, dadelsiroop, rijstsiroop, agavesiroop, ahornsiroop, etc. Lees de etiketten zorgvuldig!
- Beperk je inname van zetmeelproducten.
- Brood met mate. Liever desembrood of kiembrood dan gistbrood.
- Koffie en alcohol met mate. Groene thee is geen probleem.
- Beperk je inname van vruchtensappen.
- 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 door 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 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 door overheden en houdt tot de dag van vandaag stand, ondanks vele studies die het tegendeel aantonen. Generaties doctoren 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. Vetoplosbare vitamines zoals vitamine, A, D, E en K worden zelfs door het lichaam het best opgenomen in de vorm van 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 zetmeelrijke voedsel zelf verzadigd vet en slaat dit op in vetreserves. Ziedaar je overgewicht.

Consumeer gerust verzadigde vetten direct in de vorm van volle, liefst ongepasteuriseerde zuivel en biologisch vlees en je zult afvallen. Deze directe verzadigde vetten worden door je lichaam namelijk meteen omgezet in energie en niet als 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 hoef 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 merkbaar, lijkt me. Val dus niet voor de mythologie die onder andere door de nieuwste 'low-fat' goeroe wordt verspreid (die bovendien het gebruik van kankerverwekkende aspartaam bevattende 'light'-producten propageren!). 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-bio-industrie eet, zodat je geen dierenleed, medicijnen en groeihormonen consumeert.

Eet bij voorkeur doorregen ('gemarmerd') rood vlees, want dat is vetter dan wit 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, kruiden en klaver eten in plaats van granen.

## Cholesterol

Bang zijn voor een hoog cholesterolgehalte hoef je niet. Waarom wordt cholesterol als iets slechts gezien? 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 en raken eiwitten in het bloed versuikerd, die de beruchte bloedproppen vormen die verantwoordelijk kunnen zijn voor hart- en herseninfarcten. Als cholesterol aan de vaatwanden blijft plakken, dan is deze 'slecht'. De cholesterol die doorstroomt is de 'goede' cholesterol. Terwijl het dezelfde cholesterol is, die functioneert als een soort 'stopverf' om beschadigde vaatwanden te behoeden voor barstjes en breuken! En naarmate deze plakkeriger wordt, zal de medische diagnose een verhoging van de LDL en een verlaging van de HDL zijn. 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 reumatische klachten als spierkrampen, vergeetachtigheid en een 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?

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 (extremiteten: armen, benen, handen, voeten) 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, 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 hét 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 er plantaardig, onverzadigd vet is gebruikt dat op dat moment het goedkoopst was op de markt.



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 voor de oorlog niet door mensen werd geconsumeerd, maar werd 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 zijn niet ver verwijderd van plastic! Als ik je vraag om je Tupperware-bakjes om te smelten en op je brood te smeren doe je dit toch ook niet? 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 omega-9 enkelvoudig onverzadigde vetten zijn olijfolie, rijstolie, druivenpitolie en pindaolie. Voorbeelden van omega-6 meervoudig onverzadigde vetten zijn zonnebloemolie, maïsolie en sojaolie. Lijnzaadolie is weer rijk aan omega-3 en is ook een meervoudig onverzadigde vetzuur. 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 cosmetica-industrie en pesticide industrie, 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 oliën 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.

Granen bevatten behalve suikers veel omega-6 vetzuren en om die reden is een salade 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, sesamolie en arachideolie goed verhitten, waarbij olijfolie absoluut de voorkeur verdient omdat sesamolie en arachideolie veel omega-6 bevatten. Verzadigde vetten kunnen allemaal uitstekend verhit worden. De beste verzadigde bakvetten zijn kokosolie en roomboter.

Er bestaan ook dierlijke bronnen van onverzadigde vetten. Grasgevoerd vlees en grasgevoerde zuivel bijvoorbeeld bevatten zowel omega-3 als het uiterst gezonde omega-6 vetzuur CLA (Conjugated Linoleic Acid). Wilde, vette vis (zalm, tonijn, makreel, haring, sardientjes, etc.) bevat eveneens zeer gezonde omega-3 rijke onverzadigde vetten en vitamine A. Eet geen kweekvis, 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 en zo klein mogelijke wilde, vette visjes eten als haring, sprout en spiering. Lust je geen vis, dan is gefermenteerde levertraan van het merk Blue Ice (Green Pasture) aan te raden. 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 en met waterstof wordt gebombardeerd (hydrogenering), waardoor het vet stolt dan en harder wordt. 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 de 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.

Maar de consument wordt inmiddels alsmeer wijzer! 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, cholesterolkklachten, hart- en vaatziekte, kanker, reuma/artritis/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!

### Samenvatting:

- Gebruik naar hartenlust verzadigde vetten van plantaardige (kokosvet, palmvet) en van dierlijke oorsprong (roomboter, niervet, reuzel), 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 uitsluitend biologisch vlees.
- Gebruik plantaardige onverzadigde vetten koud. Alleen olijfolie, sesamolie en pindaolie lenen zich voor verhitting. De beste plantaardige, onverzadigde olie is olijfolie.
- 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. Gefermenteerde levertraan is een uitstekende supplement ter vervanging of aanvulling.
- Vermijd 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 worden doorgeprikt. 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 hoge 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. Daarnaast bevat soja veel oestrogenen, waardoor de hormoonhuishouding ernstig kan worden verstoord. 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 en hormoonverstoorders!
- 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'.

Wil je meer leren, dan is misschien onze MP3 Basiscursus interessant voor je:

FOOD · BODY · MIND · BALANCE  
**aHealthyLife.nl**

Inclusief 2 e-books,  
20 gezondheidstips,  
12 recept ideeën

Meer dan  
3 UUR  
Audio

**Mp3 audio basiscursus  
Gezonde Voeding**

[www.ahealthylife.nl/webwinkel/product/audiobasiscursus-goede-voeding-op-mp3/](http://www.ahealthylife.nl/webwinkel/product/audiobasiscursus-goede-voeding-op-mp3/)  
[www.weekendagenda.com/basiscursus-goede-voeding-voor-beginners/](http://www.weekendagenda.com/basiscursus-goede-voeding-voor-beginners/)

Dit e-book is tot stand gekomen door een samenwerking van:  
Mike Donkers, westonprice.nl@gmail.com  
Ron Fonteine, ugamedia@wirehub.nl  
Juglen Zwaan, info@ahealthylife.nl

Op de volgende sites kun je meer informatie vinden om je gezondheid in eigen hand te nemen:

[www.ahealthylife.nl](http://www.ahealthylife.nl) - Algemene site over voeding en gezondheid.  
[www.leefbewust.com](http://www.leefbewust.com) - Website met het laatste gezondheidsnieuws.  
[www.gezondheidsnieuwsradio.nl](http://www.gezondheidsnieuwsradio.nl) - Radioprogramma over gezondheid.  
[www.westonprice.nl](http://www.westonprice.nl) - Forum van Mike Donkers waar je hem vragen kunt stellen.  
[www.natuurwebwinkel.com](http://www.natuurwebwinkel.com) - Webshop met natuurlijke voedingssupplementen.  
[www.groenestevia.nl](http://www.groenestevia.nl) - Natuurlijke groene stevia zoetmiddel van biologische kwaliteit.  
[www.weekendagenda.com](http://www.weekendagenda.com) - We organiseren regelmatig lezingen via deze site.

Volg ons en blijf op de hoogte:

<https://twitter.com/aHealthyLifeNL>  
<https://www.facebook.com/AHealthylifenl>  
<http://www.youtube.com/user/aHealthylifeNL>