

MAG HET EEN
PAAR HONDERD
ONSJES MEER
ZIJN



Ons lichaam weet zich geen raad met boterhammen, pasta's, melk en aardappelen, zeggen steeds meer (natuur)voedingsdeskundigen.

Voor een lang en gezond leven zouden we terugmoeten naar het oer-eten van onze voorouders. Journalist René Brant ging op onderzoek uit.

ILLUSTRATIES: JAN DIRK BARREVELD/COMICHOUSE

Ban de boterham

Terug naar de oerdis?

Je bent wat je eet, maar je kunt beter weer worden wat je at, volgens deskundigen in binnen- en buitenland. De westerse mens leeft verre van gezond, uitzonderingen daargelaten natuurlijk. We worden en masse te dik, onze aderen slibben dicht en onze suikerspiegels stijgen tot ongekende hoogten. Bijna 25 jaar geleden al raakte de Amerikaanse wetenschapper dr. Loren Cordain gefascineerd door de voeding van de eerste mensen op aarde. Cordain pleit ervoor dat we weer gaan eten zoals onze verre voorouders: de oermens. Niet letterlijk: we hoeven niet meer op konijnen te jagen en knollen uit te graven. Maar wel door in de supermarkt als een jager-verzamelaar de ingrediënten te kopen die goed voor ons zijn.

'De oermens dronk geen zuivel'

Volgens voedingsdeskundige professor Leo Pruimboom werkt onze spijsvertering nog precies als in de oertijd omdat we genetisch gezien nog vrijwel identiek zijn aan onze voorouders: "Het duurt heel lang voordat genen zich hebben aangepast aan veranderde omstandigheden. Dat gaat met een snelheid van een half procent per miljoen jaren. De homo sapiens loopt nog maar 160.000 jaar op aarde rond. Dat lijkt een eeuwigheid, maar het is een knipoog in de geschiedenis."

Onze verre voorouders waren jager-verzamelaars, zegt Pruimboom: "We plukten groenten, gingen op jacht naar insecten, gevogelte en wild, gingen vissen, raapten eieren en verzamelden knollen, bollen, ▶

WAT IS OERVOEDING?

- groenten en fruit
- noten, zaden, kokos
- eieren
- vis-, schaal- en schelpdieren
- mager vlees (liever niet uit de bio-industrie)
- beetje honing

Oergondiërs slaan het ontbijt vaak over. Als de oermens wakker werd, moest hij immers eerst op pad om eten te zoeken



noten, zaden en fruit. De oermens dronk geen zuivel (wilde koeien lieten zich niet melken) en at geen granen (die kenden ze nog niet). De oermens at verrassend gezond, zo blijkt uit wetenschappelijk onderzoek. We aten wat de natuur te bieden had. Maar tienduizend jaar geleden werden we landbouwers en gingen de natuur naar onze hand zetten. Ons eetpatroon veranderde, aanvankelijk langzaam, vervolgens steeds sneller. De afgelopen vijftig jaar is onze leefstijl zo fors veranderd dat we nauwelijks nog beseffen dat we deel uitmaken van de natuur. Onze genen zijn helemaal niet afgestemd op onze huidige levensstijl: veel eten en weinig bewegen. Ons lichaam uit zijn ongenoegen door allerlei kwaaltjes en chronische gezondheidsklachten als diabetes, hart- en vaatziekten, overgewicht, botontkalking, buikklasten en huidklachten, ook wel welvaartsziekten genoemd."

'Granen voeren een strijd met ons'

Ik besluit aan te kloppen bij een natuurarts die haar patiënten voor al hun verschillende kwalen min of meer hetzelfde advies geeft: schakel over op oervoeding, ga meer bewegen en probeer rust in je hoofd te krij-

gen. Volgens Trudy Vlot hebben we het meeste last van producten die vrijwel dagelijks op tafel komen: granen, zuivel en aardappelen. "Niet toevallig producten die we als oermens niet eens kenden. Ze bevatten stoffen die slecht zijn voor onze gezondheid: de antinutriënten. Granen bijvoorbeeld voeren een strijd met ons. Ons lichaam maakt zelfs antilichamen aan. Deze stoffen beschadigen de darmwand, waardoor lichaamsvreemde stoffen het lichaam binnen kunnen dringen. Het immuunsysteem van het lichaam moet dan aan de slag wat veel extra energie kost." Maar wat merk je daarvan?

Trudy Vlot: "Dat verschilt van mens tot mens. Sommigen hebben ogenschijnlijk nergens last van. Anderen voelen zich overdag moe, loom of lusteloos. Weer anderen krijgen hoofdpijn, stramme gewrichten, concentratiestoornissen of geheugenproblemen. Met gezonde voeding zie je veel mensen opknappen."

Ik begin de dag met hardlopen

Daar heeft Trudy Vlot bij mij toch een snaar geraakt. Want ik heb overdag best vaak last van een zwaar hoofd. Ik besluit de proef op



de som te nemen en zelf aan de oerdis te gaan. Ik schaf een passend kookboek aan: *Oergondisch genieten*, volgeschreven met smakelijke oergerechten.

'Oergondiërs' slaan het ontbijt vaak over. Als de oermens wakker werd, moest hij immers eerst op pad om eten te zoeken. Daarna volgt de beloning. Ik begin de dag met een rondje hardlopen. Daarna neem ik een gekookt ei. De lunch bestaat uit vis met een goed gevulde salade. 's Avonds eet ik vlees en twee verschillende groentes. Tussendoor fruit, noten en olijven. Alles smaakt heerlijk. Ik zie af van brood, kaas, melk, aardappelen en bier (erg!). Anita, mijn vrouw, doet aanvankelijk mee, maar haakt toch af. Als freelancer heb ik meer vrijheid om te kokkerellen dan zij. Hoe zou ze moeten lunchen op haar werk zonder boterhammen met kaas? Bovendien houdt ze niet van elke dag vlees en vis. Ik wil het tien dagen volhouden.

'Je huid wordt mooier en strakker'

Tien jaar geleden is Mirjam Brouwer als diëtiste begonnen. Haar cliënten adviseerde ze volgens de Richtlijnen Goede Voeding van het Voedingscentrum: "Vier tot zes

boterhammen per dag, twee ons groente, twee stuks fruit. Maar veel mensen werden niet beter," vertelt ze. "De voedingsadviezen volgens de Schijf van Vijf passen niet bij onze genetische aanleg. Er worden te veel brood en aardappelen aanbevolen en te weinig vlees, vis, gezonde vetten, groenten en fruit. Ik liep vast en ontdekte op den duur de voordelen van oervoeding." Sinds twee jaar is Brouwer natuurdiëtiste: "De Schijf van Vijf levert een overdaad aan koolhydraten. Die zitten in meer dan voldoende mate ook in groenten, fruit, knollen en bollen, noten en zaden. Ook eiwitten, vetten, vitamines en mineralen zijn in oervoeding ruim voorradig."

Oervoeding levert volgens Mirjam Brouwer nog een extra bonus op: "Je valt af tot je natuurlijke omvang. Je krijgt geen rommel meer binnen, zoals antinutriënten, dus wordt het lichaam zuiverder. Dat zie je aan de huid: die wordt mooier en strakker. Wie overschakelt op oervoeding merkt na twee tot vier weken al verbetering. Je hormonen komen tot rust, ook je geslachtshormonen. Mensen met een uitgeblust libido krijgen weer zin in sex. Je immuunsysteem kan weer doen waar het voor is bedoeld, ▶

WAT NIET PAST BINNEN OERVOEDING:

- **suikers**; zoetheiden zoals snoep, koek, ijs en frisdranken
- **zuivelproducten**; melk, yoghurt, kwark, vla en pudding
- **granen**; brood, crackers, koek, pasta en pizza
- **planten uit de nachtschadefamilie**; tomaat, paprika, aardappel en aubergine
- **peulvruchten**; witte bonen, bruine bonen, kikkererwten, soja, pinda's en alfalfa
- **kunstmatige toevoegingen**; zoetstoffen, geur-, kleur- en smaakstoffen, conserveermiddelen

'Het gaat te ver om te claimen dat je met oervoeding alle kwalen kunt genezen'



EEN DAGJE OERETEN

ONTBUT

- 2 gekookte eieren
- gemengd fruit van het seizoen met fijngehakte geïmporteerde notjes

LUNCH

- pittig gekruide pompoensoep met gegrilde kip

DINER

- gegrilde makreelfilet met een salsa van groene kruiden
- pastinaakpuree
- salade van gemengde bladgroente met een dressing op basis van olijfolie, citroen en knoflook

Dit menu is samengesteld door Rahana Broek. Bij haar kunt u kookworkshops volgen. Meer info: www.meerdanvitaliteit.nl Meer info over oervoeding en over het kookboek *Oergondisch genieten*: www.oergezond.nu

zodat bacteriën minder kans krijgen. Zelf kan ik me niet heugen wanneer ik voor het laatst met griep op bed heb gelegen."

'Er is vaak te weinig bewijs'

Huisarts Stefan Post wordt niet vrolijk van veel voedingsmiddelen in de schappen van de supermarkt: "Je ziet veel industrieel bereide producten met ongezonde kleur, geur-, en smaakstoffen. Gewoon slecht voor je lijf. Je wordt er dik van. Met een gezondere levensstijl en gezondere voeding valt zeker veel te winnen in de strijd tegen welvaartsziekten. Oervoeding zou goed kunnen helpen: meer vlees, vis, groenten en fruit; minder koolhydraten. Maar het gaat te ver om te claimen dat je met oervoeding alle kwalen kunt genezen. Dat ik als huisarts nog nooit van antinutriënten heb gehoord zegt voldoende." De voorstanders van oervoeding bezweren dat alles wetenschappelijk onderbouwd is. Stefan Post: "Dan nog ga ik het niet blind geloven. Je kunt wetenschappelijk onderzoek bewust of onbewust zo opzetten dat je gezochte effecten vindt. Het valt me van natuurartsen wel vaker op dat ze claims doen die wij niet onderschrij-

ven. Wil niet zeggen dat ze niet bestaan, maar er is vaak te weinig bewijs."

Na een dag of vijf word ik fris en helder

We zijn inmiddels tien dagen verder. Twee kilo lichter(!) en tijd om de balans op te maken. De eerste dagen moest mijn lijf wennen aan al het nieuwe dat ik at en vooral aan alles wat ik niet at. Het rommelde soms flink en ik had best vaak een hongergevoel. Maar na een dag of vijf werd dat minder en ging ik iets nieuws ontdekken: een onwaarschijnlijk fris, licht, helder gevoel in mijn hoofd. Alsof ik een verdacht pilletje had genomen. Ik werd veel energiekeer dan ik van mezelf gewend was. Kortom: ik ben me stukken beter gaan voelen, en dat zware hoofd was ik kwijt. En wat doe je dan? Doorgaan? Maar ik heb geen zin de rest van mijn leven elke dag iets anders te eten dan mijn vrouw Anita. Bovendien: er is nog zo veel lekkers op de wereld wat ik dan nooit meer zou mogen eten. Dat is een hoge prijs voor een goed gevoel in mijn hoofd. Voorlopig besluit ik daarom verder niet full- maar parttime door te gaan op de ingeslagen weg: "Ich bin ein Flexoergondiër!" ■