

Inhoud

Voorwoord	5
De basis	8
Ontbijt	52
Lunch	60
Diner	76
Tussendoortjes	120
De tien gewoon gezonde geboden	152
Gewoon gezonde voedingsmiddelen	153
Etiketten lezen	156
Meten is weten	162
Voorbeeldweekmenu	165
Keukentips van Nicoletta	167
Recepten voor het ontbijt	173
Recepten voor de lunch	183
Recepten voor het diner	207
Recepten voor tussendoortjes	233
Dankwoord	250
Over de auteurs	251
Bronnen	252
Aanbevolen websites	254

Voorwoord

Dit boek is het resultaat van het jarenlang begeleiden van duizenden klanten in mijn praktijk in combinatie met de vele opleidingen die ik heb gevolgd en mijn eigen zoektocht naar gezonde voeding en een gezond lichaam. Het idee voor dit boek werd twee jaar geleden geboren, naar aanleiding van de vele stukken die ik in de afgelopen vier jaar over gezonde voeding heb geschreven. De rubriek 'Hoe gezond eet jij?' in Weekeindebijlage van *de Telegraaf* en mijn bestgelezen columns voor *VROUW Telegraaf* zijn in aangepaste en herziene vorm het uitgangspunt voor dit boek.

WIE BEN IK?

Ik ben geboren in Amstelveen, in een doorsnee Nederlands gezin. Samen met mijn jongere broer groeide ik op aan de rand van de Middel-polder, een beschermd natuurgebied. Wij aten groente en fruit uit eigen tuin en haalden eieren, melk en vlees bij de boer. Dat vonden we allemaal heel normaal, maar achteraf gezien waren we enorm bevoorrecht met al dat zelfverbouwde voedsel en de ruimte en natuur om ons heen. Wij maakten al ons eten zelf en ik stond al heel vroeg

in de keuken om mijn moeder te helpen met jam maken of bonen doppen. Omdat mijn ouders het zich niet konden veroorloven om een auto te rijden, deden wij alles op de fiets of met het openbaar vervoer. Mijn vader had een goede functie bij de vakbond, maar dat vertaalde zich niet in een riant salaris. Ik heb van huis uit geleerd om van niets iets te maken, en om te roeien met de riemen die je hebt. Deze praktische en optimistische instelling is mij tijdens mijn leven goed van pas gekomen. Mijn adviezen komen niet alleen voort uit mijn wetenschappelijke kennis, maar juist ook vanuit de praktijk. Wetenschap is tenslotte niets waard als je het niet kunt toepassen in de praktijk.

De adviezen in dit boek zijn vooral bedoeld als informatie. Ik adviseer met de doelstelling dat hoe meer je weet, des te betere keuzes je kunt maken. Haal eruit wat bij je past en gebruik deze informatie in je leven om een gezonder, bewuster en gelukkiger mens te worden en te blijven. Mijn adviezen zijn gebaseerd op natuurvoeding en orthomoleculaire voedingsleer. Ik hou echter niet van hokjes en ben

allergisch voor 'moeten', dus ik haal mijn kennis ook uit andere bronnen. Ik denk in voedingsstoffen en het lichaam geven wat het nodig heeft, en niet in calorieën tellen en diëten. Dat werkt naar mijn idee niet, omdat deze methodes voorbijgaan aan waar je lichaam behoefte aan heeft om goed te kunnen functioneren. Ik werk en schrijf vanuit de gedachte dat je zelf veel invloed kunt uitoefenen op je algehele gezondheid. En dat alles in de praktijk toepasbaar moet zijn. Daarom heb ik zoveel mogelijk praktische tips in deze leefstijlgids gezet, zodat ook jij jouw optimale gezondheid kunt behalen. Praktisch, toegankelijk, simpel, duurzaam, biologisch, milieuvriendelijk en natuurlijk. Het zijn allemaal termen die me aanspreken en die van toepassing zijn op mijn concept. Maar dit boek gaat ook over kwaliteit. In onze kapitalistische consumptiemaatschappij gaat het de laatste dertig tot vijftig jaar vooral over kwantiteit, en daar gaan we langzamerhand met zijn allen aan ten onder. Niet alleen aan het overmatig consumeren van voedsel, maar ook aan het zinloos vergaren van meer en meer spullen, ten

kos­te van onze planeet en haar ecosysteem. Ook ons voedingspatroon ver­toont symptomen van overconsumptie van snel, goedkoop en veel. Dit ver­taalt zich in een schrikbarende toename van veel wel­vaartsziekten zoals obesitas, diabetes type II, artrose, kanker, depressies enzovoort. We doen dit on­zelf aan. Het goede nieuws is dat we dit dus ook zelf kunnen terugdraaien. Deze ommezwaai be­gint met bewustwording. Bewustwording over je eigen verantwoordelijkheid in dit proces. Want wat er zich in het klein in jouw lichaam afspeelt, gebeurt in het groot met onze planeet. Alles be­gint bij jezelf, en jij kunt in jouw omgeving de kie­zelsteen in de vijver zijn en een golfeffect veroorzaken.

Mijn inzichten en adviezen komen voort uit de vele oplei­dingen die ik heb gedaan in combinatie met bijna vijftien jaar lang praktijkervaring in het begeleiden van mensen op het gebied van gezond eten, afvallen, fitter en sterker worden. Theorie is één ding. De praktijk zit vaak net even anders in elkaar. Mensen doen niet klakkeloos wat je ze voorschrijft. Was het maar waar! Ik heb gemerkt dat wat

bij de één probleemloos werkt, bij de ander enorm veel weerstand oproept. Daarom is het ook zo lastig om adviezen te geven die naadloos bij iedereen aansluiten. Zo werkt het in de praktijk gewoonweg niet. Zo zal het ook met dit boek zijn. Jij zult je met veel dingen kunnen vereenzel­vigen, maar met een aantal adviezen misschien ook hele­maal niet. Haal eruit wat nu voor jou van toepassing is en ga daar mee aan de slag. Al leer ik je maar één ding waar jij de rest van je leven profijt van hebt, dan is mijn missie geslaagd. Het gaat immers om bewustwording en keuzes maken. Ik lever zoveel moge­lijk informatie aan en het is aan jou wat je daarmee doet.

Naast veel informatie bevat dit boek ook recepten die daar goed bij passen. Deze zijn sa­mengesteld door mijn goede vriendin Nicoletta Tavella, en zijn gebaseerd op mijn visie van gezond eten die erg over­eenkomt met de mediterrane keuken, ‘toevallig’ haar exper­tiese. Ze bevatten veel groenten en fruit, aangevuld met noten en zaden, eieren, beperkt peulvruchten en granen, zure zuivel, vis en kip. Puur, natuurlijk, onbewerkt voedsel met aandacht voor mens, dier en milieu. E-nummervrij, tarwevrij, suikervrij en koe­melvrij.

Ik wens je veel leesplezier en een lang, gezond en gelukkig leven toe!
Rolien Scheepbouwer
Amsterdam, februari 2015

De basis

Introductie

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: dit is niet het zoveelste dieetboek. En het is zeker ook niet bedoeld als de zoveelste hype. Het is een handboek ofwel leefstijlgids voor een gezond eet- en leefpatroon vol met duidelijke uitleg, praktische tips en adviezen. Ik geloof niet in extremen. Ik ben van het gezonde verstand en de logica. Matigen is wat we zullen moeten doen om onszelf en onze wereld gezond te kunnen houden. Niet voor niets heb ik dit boek *Gewoon Gezond* genoemd. Misschien denk jij tijdens het lezen, 'ik vind dit allemaal niet zo gewoon', maar ik hoop dat je, als je het vaker leest en je meer nadenkt over wat ik vertel, er de logica van in zult zien. Het hoeft namelijk niet heel erg ingewikkeld te zijn. We zijn steeds verder weggedreven van onze natuurlijke manier van leven en in extreem ongezonde omstandigheden beland. Het zijn vooral die extremen waar we aan ten onder gaan. Extreme leefomstandigheden, extreme weersomstandigheden, extreem weinig eten, extreem veel eten, extreem

veel sporten, drinken, roken, werken, medicatie. Allemaal oorzaken van vroegtijdig overlijden. Wij zijn niet gemaakt voor extreme situaties, in ieder geval niet voor lange duur. Daarom gaat dit boek over normaal gezond eten en leven. Ook al willen en moeten de meeste mensen afvallen, mijn adviezen zijn gericht op het ontwikkelen van een gezonde leefstijl waardoor afvallen vanzelf gaat. Diëten zijn moeilijk, en nog veel moeilijker om vol te houden. Bovendien is keer op keer bewezen dat ze averechts werken. Een dieet is een kortetermijnoplossing, want echt lang zijn ze niet vol te houden. En iets wat je niet kunt volhouden werkt niet. Bovendien verandert een dieet je gedrag niet. En daar zit nou juist de sleutel tot succes. In jouw gedrag. Dit boek gaat over jou en het aanleren van gezond gedrag, waardoor je de rest van je leven slank en fit zult zijn. Het zijn geen trucjes voor alleen vandaag of volgende week, maar juist voor alle weken, maanden en jaren daarna. Want alleen als je aanpassingen maakt gericht op de lange termijn, zul je blijvend iets aan je gewicht en gezondheid kunnen doen. Jij bent

immers de constante factor in jouw leven. Een goede gezondheid hangt dus vooral af van jezelf en de keuzes die jij maakt. Dag in dag uit.

Natuurlijk zijn er omstandigheden waar je zelf geen invloed op kunt uitoefenen, maar die wel voor een groot deel je leven bepalen. Iedereen heeft te maken met genetische aanleg en erfelijke aandoeningen. Daar kun je niets aan doen. En ook je leefomgeving en relaties spelen een belangrijke rol. Maar ook in die gevallen kun je keuzes maken. Want hoe ga jij om met ziekte, handicap, eenzaamheid, werkloosheid of andere beperkingen? Zelfs dan kun je ervoor kiezen om zo gezond mogelijk te eten en leven. De positieve invloed die een gezonde leefstijl op je heeft, zal je meer kracht en energie geven om beter met jouw moeilijke omstandigheden om te kunnen gaan.

GEWOON GEZOND

Wereldwijd lijden er meer dan een miljard mensen aan diabetes en overgewicht. Meer dan honderdtwintig miljoen mensen op aarde lijden aan depressie, een afschuwelijke

aandoening. Wij behoren in Europa steeds vaker en in grotere aantallen tot deze statistieken. We worden weliswaar ouder, maar niet gezonder. Onze kinderen krijgen op steeds jongere leeftijd overgewicht en diabetes. Obesitas en hart- en vaatziekten verkorten de levensduur aanzienlijk. De voorspellingen zijn dat binnen twintig jaar veel Amerikaanse ouders hun kinderen zullen overleven. Ook hier zal dat niet lang meer duren. Heb je er wel eens over nagedacht dat jouw kinderen opgroeien in een maatschappij die steeds ongezonder wordt, waardoor zij een kortere levensverwachting dan jij hebben? Een afschuwelijke gedachte. Een goede gezondheid is het allerbelangrijkste in ons leven. Helaas beseft je dit pas op het moment dat je ziek wordt of



op andere wijze wordt belemmerd in je dagelijks functioneren. Maar kun je gewoon gezond zijn, en wat moet je daarvoor doen en laten? Wat voor rol speelt gezonde voeding daarbij?

Het zal voor iedereen iets anders betekenen, maar laten we het erop houden dat gewoon gezond betekent dat je een gezond gewicht hebt en klachtenvrij door het leven gaat. Dat je niet lijdt aan chronische aandoeningen of last hebt van andere ernstige lichamelijke klachten waar-

door het dagelijkse leven een zware opgave wordt. Om deze staat van optimale gezondheid te kunnen bereiken en ook te behouden, zul je een aantal dingen moeten doen en laten. Omdat ik van nature een positief ingesteld mens ben, focus ik in dit boek vooral op de dingen die je kunt doen, in plaats van de dingen die je moet laten. Misschien zit mijn optimisme me nu even in de weg, maar ik ga ervan uit dat iedereen onderhand wel weet dat roken, drugs, drank en chronische stress een gezond leven behoorlijk kunnen saboteren. En dat te veel en te vaak ongezonde producten eten voor overgewicht zorgt, wat op zijn beurt allerlei chronische aandoeningen veroorzaakt zoals bijvoorbeeld hart- en vaatziekten, diabetes type II en diverse soorten kanker. Beperk deze zaken daarom tot een minimum, of liever nog, elimineer ze uit je leven. Dat betekent niet dat je als een monnik door het leven moet

Wereldwijd lijden er meer dan een miljard mensen aan diabetes en overgewicht

gaan. Af en toe een glas wijn of een beetje stress doen je niet direct in het ziekenhuis belanden. Tenminste niet als je verder gezond bent en je leven in balans is.

Gezond zijn betekent voor iedereen iets anders. Het is veel meer dan niet ziek zijn. Het heeft ook te maken met mentale, sociale en financiële gezondheid. Algehele gezondheid is een breed begrip dat veel factoren omvat. Gezonde voeding is daarin een belangrijk onderdeel. Voor mij betekent gezonde voeding kwalitatief hoogwaardige voeding met een optimale hoeveelheid voedingsstoffen. Een zo groot mogelijke variatie stoffen uit natuurlijk en onbewerkt voedsel, zodat je lichaam zo goed mogelijk kan functioneren. Als je je lichaam geeft wat het nodig heeft, zul je je fit en gezond voelen. Een tekort aan stoffen bezorgt je klachten waarvan overgewicht slechts het topje van de ijsberg is.

In dit boek ga ik je leren om je lichaam te voeden in plaats van te vullen. Daardoor zul je in balans komen en vanzelf het voor jou ideale gewicht bereiken en behouden. De focus ligt dus op je gezond-

heid en gezond eten en niet zozeer op afvallen. Algehele gezondheid zou naar mijn idee altijd je primaire doel moeten zijn. Gewichtsverlies is daar een onderdeel van en hoewel dat erg belangrijk kan zijn, spelen er andere, nog grotere factoren mee. Door consequent gezond(er) te eten en leven bereik je namelijk veel meer dan alleen het verliezen van overtollig gewicht. Klachten als vermoeidheid, kortademigheid, darmklachten, buikpijn, maagpijn, knieklachten, rugpijn, slapeloosheid, hoofdpijn, hoge bloeddruk, te hoog cholesterol, sterk wisselende bloedsuikerspiegels kunnen allemaal verdwijnen. Dit zijn in de meeste gevallen, enkele uitzonderingen daar gelaten, leefstijlklachten die zullen verminderen en soms zelfs verdwijnen als jij een gezonde leefstijl aanleert. Je zult je energieke en evenwichtiger voelen, waardoor je langzamerhand een gezonder, fitter en gelukkiger mens zult worden.

STEL JEZELF EEN REALISTISCH DOEL

Luister goed naar je lichaam. Iets met heel veel tegenzin

doen werkt meestal niet. Dat hou je misschien een paar dagen vol, maar daarna lukt het niet meer. Er zijn maar weinig mensen die hun gedrag in één klap drastisch kunnen veranderen. De meeste mensen doen dat stapje voor stapje, en dat is prima. Als je nooit hebt getraind, kun je onmogelijk morgen de marathon rennen en verwachten dat je met goed fatsoen de finishlijn zult halen. Als je op het punt bent gekomen dat je gezonder wilt gaan eten en je leefstijl wilt veranderen, stel jezelf dan allereerst realistische en haalbare doelen die je stap voor stap afwerkt. Creëer een situatie waardoor de kans van slagen het hoogst is. Het heeft geen zin om je leefstijl te veranderen als je midden in een verhuizing zit of net van baan bent veranderd. Betrek ook je omgeving in je plannen. Dan kunnen zij je helpen en ondersteunen, of beter nog, met je meedoen! Zorg ervoor dat je met volle aandacht aan je doel kunt werken. Pas de dingen die jou aanspreken steeds iets verder toe in jouw leven. Begin met de makkelijkste adviezen die jou de minste moeite kosten. Dit zal je zelfvertrouwen geven om

door te gaan. Voeg iedere keer iets nieuws toe. Ga zo verder totdat je bij de moeilijkste aanpassingen komt, de zogenoemde struikelblokken. Deze zullen je meer moeite kosten en daarom langer duren, maar je hebt tegen die tijd al veel veranderingen succesvol toegepast, dus je weet dat je het kunt. Gun jezelf voor de meest lastige aanpassingen iets meer tijd, maar blijf doorzetten. Op het gebied van gezondheid zul je een lange adem nodig hebben. Hier geldt het adagium dat de aanhouder wint!

GEBRUIK JE GEZONDE VERSTAND

Er is op het moment enorm veel te doen in voedingsland. Je wordt van alle kanten bestookt met adviezen die soms loodrecht tegenover elkaar staan. Hoe weet jij als leek dan nog wat waar is en wat niet? Dat is inderdaad lastig. Om te bepalen of er iets van waarheid in een tekst zit, kijk ik zelf altijd naar wie het stuk geschreven heeft en waarom. Is het geschreven door een professional met kennis van zaken of een 'hobbyist'? Is deze persoon onafhankelijk of wordt het

stuk gefinancierd door de voedingsmiddelenindustrie, met het doel zeltjes te winnen of producten te verkopen? Iedereen mag zeggen en schrijven wat hij of zij wil. Veel informatiebronnen die vooral meeliften op de diverse hypes zijn niet allemaal wetenschappelijk goed onderbouwd. Op zich hoeft dat geen probleem te zijn, omdat je met voeding en gezondheid een groot deel op gevoel en ervaring doet. Realiseer je als lezer alleen wel dat bepaalde beweringen niet perse waar zijn. Als de adviezen werken en jij voelt je er goed bij, dan is dat natuurlijk prima. Want wie ben ik om tegen jou te zeggen dat 'het' niet waar is? Jij bepaalt zelf wat wel of niet voor jou werkt en waar jij je wel of niet goed bij voelt. Het enige criterium daarbij is jouw gezonde verstand. Wat doet het met je als iemand tegen je zegt dat je bepaalde voedingsmiddelen nooit meer mag eten en dat verder niet goed wordt onderbouwd? Want waarom moeten we ineens allemaal detoxen? Kan iemand je dat uitleggen met wetenschappelijke feiten, of probeert diegene jou een dure kuur of programma te verkopen? Geloof niet zo maar alles en volg niet klakke-

loos alle hypes. Gebruik je gezonde verstand. Dat is altijd de beste raadgever.

Ik beweer overigens niet dat ik het allemaal beter weet, want dat is zeker niet waar. Er zijn bijna net zoveel meningen en methodes als mensen. Zoals ik al zei is voedingsleer niet alleen technische wetenschap. Het is voor een groot deel ook ervaring en gevoel. Veel van wat we denken te weten in de voedingsleer en voedingsmiddelenwetenschap is dan ook gebaseerd op aannames. En hoe meer we leren over voeding met betrekking tot gezondheid, hoe vaker die aannames op losse schroeven komen te staan. Zoals bijvoorbeeld het verhaal dat verzadigde vetten slecht zouden zijn voor je cholesterolgehalte. Dat is jaren geleden door één wetenschapper in de wereld geholpen en door iedereen overgenomen. Nu blijkt dat verzadigd vet helemaal niet zo ongezond is, en dat de oorzaak van hart- en vaatziekten vele malen gecompliceerder is dan alleen het gevolg van verhoogde cholesterolspiegels.

Toch is er een aantal bevindingen waar de verschillende deskundigen het over eens

zijn. Een daarvan is dat puur en plantaardig eten het gezondst is. Deze stelling vormt het belangrijkste onderdeel van mijn adviezen. Uit een groot onderzoek, uitgevoerd door David Katz en Stephanie Meller van Yale University, waarbij ze 167 publicaties over zeven verschillende eetpatronen analyseerden, bleek dat een eetpatroon dat uit minimaal bewerkte producten en voornamelijk plantaardige voeding bestaat, de meest gezonde manier van eten is. Volgens hen zou deze manier van eten de kans op het ontstaan van chronische ziekten met wel 80% verminderen. Ze vonden geen verschil tussen de effecten op langere termijn tussen een koolhydraatarm of vetarm dieet. Wel waren er aanwijzingen dat het eten van volkoren granen de kans op kanker zou kunnen verkleinen en een betere controle op lichaamsgewicht gaf. Ook bleek het mediterrane eetpatroon betere uitkomsten te hebben dan het vetarme dieet. Het verminderde bijvoorbeeld de kans op het krijgen van harten vaatziekten met bijna de helft (46%). Het paleodieet, waarbij de focus ligt op echte, onbewerkte voeding zoals wij



die volgens de aanhangers miljoenen jaren geleden hebben gegeten, en vegetarisch eten, oftewel voedsel dat niet afkomstig is van of iets met (dode) dieren te maken heeft, hadden op het gebied van gezondheid geen significant betere uitkomsten dan alle andere diëten. Met andere woorden; onbewerkte, plantaardige voeding aangevuld met volkoren granen, peulvruchten en gezonde vetten uit olijfolie, eieren, vis, schaal- en schelpdieren lijkt de meest gezonde manier van eten. Rood vlees, koemelk en suiker zijn geen onderdeel van het mediterrane dieet. Een dergelijk eetpatroon past het beste bij ons klimaat en leefomstandigheden. Wij wonen helaas niet in de tropen, waar op iedere hoek een boom of struik met tropische vruchten staat. En ook al kunnen wij tegenwoordig alles importeren, je kunt je afvragen hoe 'gezond' al die producten nog zijn nadat ze

gedurende lange tijd over duizenden kilometers zijn vervoerd. Los van het feit dat dat een zware belasting is voor ons milieu, doet het ook iets met de voedingswaarde van de producten. Ik ben zeker niet tegen exotische producten of superfoods, maar ik denk dat een dieet dat alleen uit dure importproducten bestaat voor ons in Nederland niet de beste oplossing is. Wij hebben ons eigen krachtvoer, gewoon van Nederlandse bodem. Boerenkool, spinazie, broccoli, uien, knoflook, moerbeien, rozenbottels en diverse bessensoorten, om er maar een paar te noemen.

TE VEEL

Behalve dat we vaak verkeerde voedingsmiddelen eten, eten we vooral te veel. Wij stoppen onszelf iedere dag vol met wat naar mijn idee vooral vulling is. Bewerkte producten waar veel lege calorieën maar geen voedingsstoffen in zitten. Het

zijn de grote industrieën die hier veel geld mee verdienen en die ervoor zorgen dat we langzamerhand allemaal zieker worden. Sterker nog, de moderne landbouw- en productiemethodes maken ons niet alleen ziek, ze vernietigen ook de aarde. De industrie houdt er zijn eigen wetten op na en is alleen gericht op het maken van winst ten koste van onze gezondheid. Immers, hoe meer er verkocht wordt, hoe hoger de winst. Door het eten van snel en goedkoop geproduceerd voedsel met toevoegingen als suiker, zout en ongezonde vetten – waarvan we blijven eten omdat het niet verzadigt – worden we almaar dikker en ongezonder.

OVERVOERD MAAR ONDERVOED

Wat heeft je lichaam nodig om goed te kunnen functioneren? Wat moet je eten om je fit en energiek te voelen en van de ongezonde vulling af te kunnen blijven? Het antwoord is simpel: natuurlijke voedingsstoffen! Je lichaam heeft brandstof nodig om alle functies naar behoren uit te kunnen voeren. Een van de grootste problemen van deze tijd is dat de meeste mensen over-

voerd en ondervoed zijn. Hun dieet bestaat voornamelijk uit vulling in plaats van voeding. Kennelijk weten weinig mensen welke voedingsstoffen ze nodig hebben en waar deze in zitten. Het lijkt bijna onmogelijk door de overvloed aan beschikbare informatie, maar de meeste mensen weten helemaal niets over hun lichaam en wat ze moeten doen om het in zo goed mogelijke conditie te houden. Sterker nog, de meeste mensen weten meer over hun auto en hoe ze die moeten verzorgen dan over hun eigen lichaam, waar

ze het een heel leven mee moeten doen. Ze gooien er maar iets in en denken dat het allemaal wel goed komt. Stel je nu eens voor dat je de verkeerde benzine in je auto gooit. Dan weet je dat het niet lang meer duurt tot je wagen ermee ophoudt. Geen haer op je hoofd die eraan denkt om dat te doen. Ook hou je de bandenspanning in de gaten, was je de auto regelmatig, check je nauwkeurig het oliepeil en krijgt je huis op wielen jaarlijks een grote beurt. Allemaal om ervoor te zorgen dat jouw auto in zo goed moge-



lijke staat verkeert, want stel je voor dat hij kapot gaat en je er niet in kunt rijden? Je zorgt voor je auto omdat je ervan afhankelijk bent. Kennelijk geldt dat niet voor het meest belangrijke voertuig in je leven. Jouw eigen lichaam. Verzorg je dat ook met zoveel aandacht? Het antwoord is voor de meeste mensen helaas nee. Dat is eigenlijk heel raar. Een auto is vervangbaar, maar je hebt in dit leven maar één lichaam en daar zul je het toch echt mee moeten doen. Waarom zorg je daar dan niet net zo goed voor, zodat je er je leven lang zo veel mogelijk plezier van kunt hebben?

Net als een auto heeft ons lichaam de juiste benzine, oftewel voedingsstoffen, nodig om goed te kunnen functioneren. Wij zijn een complexe machine waarin ieder moment van de dag ontelbaar veel processen plaatsvinden. Om dit allemaal goed te kunnen laten verlopen is niet alleen veel energie nodig, maar ook veel verschillende stoffes die ieder een andere functie hebben. Al die stoffes hebben onderling ook relaties. Sommige kunnen niet zonder elkaar, anderen versterken elkaar of werken

De harde cijfers:

Vier op de tien Nederlanders zijn te zwaar

In de afgelopen dertig jaar is het aandeel van mensen met overgewicht in de samenleving sterk toegenomen, zowel bij volwassenen als bij vier- tot twintigjarigen. Onder volwassenen is het aantal mensen met ernstig overgewicht zelfs verdubbeld. Van de mannen van veertig jaar of ouder heeft inmiddels meer dan de helft overgewicht. Dertig jaar geleden was 27% te zwaar. Op dit moment heeft rond de 42% van de Nederlandse bevolking boven de vier jaar last van overgewicht. Ruim 10% daarvan heeft ernstig overgewicht en vooral deze groep is in de laatste jaren sterk gegroeid. Dit heeft mede te maken met de vergrijzing. Vooral in de groep van 55-plussers komt steeds meer obesitas voor. Van de mensen met obesitas heeft 15,7% suikerziekte. Dat is acht keer zoveel als bij mensen zonder overgewicht. Ook hebben ze vier keer vaker last van hoge bloeddruk en drie keer vaker van gewrichtsslijtage en hart- en vaatziekten. Daarnaast maken ze vaker melding van angst, depressie en een minder goede mentale gezondheid. In 2013 leed de helft van de bevolking aan een langdurige (chronische) aandoening. 4,5% van de bevolking maakte in dat jaar melding van het hebben van diabetes type II.



elkaar juist tegen. Natuurlijk hoeft je niet alles tot in detail te weten. Maar een beetje basiskennis op het gebied van voeding zou iedereen moeten hebben. Je hebt deze kennis nodig om de juiste beslissingen te kunnen nemen voor je gezondheid. Met meer kennis kun je bewustere keuzes maken. Keuzes die niet alleen goed zijn voor jou, maar ook voor je omgeving. Eigenlijk zou deze informatie standaard gegeven moeten worden tijdens gezondheidslessen op de basisschool. Want wat is er belangrijker dan goed voor je lichaam zorgen, zodat je zo gezond mogelijk door het leven kunt gaan? Stel je eens voor wat dat zou besparen aan onkosten op medisch gebied?

BASISKENNIS

Voedsel is opgebouwd uit een aantal componenten, de zogenoemde macro- en micronutriënten. Koolhydraten, vetten en eiwitten zijn macronutriënten. Vitamines, mineralen en spoorelementen zijn de zogenoemde micronutriënten. Daarnaast bevatten plantaardige producten vezels en water. Dit is voor ons belangrijk omdat wij voor zo'n 65% uit water bestaan, en ervoor

Met meer kennis kun je bewustere keuzes maken. Keuzes die niet alleen goed zijn voor jou, maar ook voor je omgeving.

moeten zorgen dat dat zo blijft. Doen we dat niet, dan gaat er van alles mis in ons lichaam. Water is voor ons wat olie is voor je auto. Op peil houden dus! Het vrouwelijk lichaam bevat iets minder water dan het mannelijk lichaam. Omdat vrouwen een andere hormoonhuishouding hebben en gebouwd zijn om nageslacht te produceren, is hun vetgehalte van nature hoger, waardoor het vochtgehalte lager is. Dit vet heeft een belangrijke functie. Het beschermt de ongeboren baby tijdens de zwangerschap en zorgt tegelijkertijd ook voor de moeder, die immers meer reserves bij zich draagt. Dat is ook de reden waarom het vetgehalte van een vrouw niet te laag mag zijn. Gebeurt dit wel, dan verstoort dit de hormoonbalans. Dat kan ernstige gevolgen hebben, zoals het uitblijven van de menstruatie.

Alle voedingsstoffen zijn even belangrijk. Ieder stofje speelt op zijn of haar manier een belangrijke rol in het complexe systeem dat jouw lichaam is. Het gaat bij gezondheid niet over losse stoffen, maar juist over het geheel aan stoffen die je dagelijks binnenkrijgt en vooral wat deze stoffen samen voor jouw lichaam kunnen betekenen. Toch bespreek ik ze apart, zodat je de functies van al deze stoffen beter zult begrijpen.

Koolhydraten

Koolhydraten zijn voor je lichaam de belangrijkste bron van energie. Vooral je hersenen en spieren gebruiken koolhydraten als brandstof. Ze zorgen ervoor dat je kunt bewegen, warm blijft en ook dat er een aantal passieve pro-

cessen kunnen plaatsvinden, zoals je metabolisme, immuunsysteem, hersenfuncties en interne thermostaat. Te weinig koolhydraten eten zul je dus op al deze vlakken merken, en vooral aan dat je je lichaam niet meer op temperatuur kunt houden en het gevoel krijgt dat je niet meer vooruit kunt komen. Koolhydraten hebben in de afgelopen jaren een slechte reputatie gekregen. Dat is naar mijn mening onterecht, want de goede koolhydraten zijn enorm belangrijk en hard nodig voor je energiehuishouding. Waar het om gaat is dat je voor meervoudige of complexe koolhydraten kiest, die langzaam verteren en vezels en voedingsstoffen bevatten. De beste bronnen van meervoudige koolhydraten zijn groenten, fruit, noten, zaden, peulvruchten en bepaalde volkoren granen.

ENERGIE

Energie haal je uit koolhydraten en vetten. Vooral de hersenen en spieren zijn, om goed te kunnen functioneren, afhankelijk van koolhydraten die we ook wel suikers noemen. Koolhydraten zijn van de macronutriënten het mak-

Als je bedenkt dat koolhydraten in plantaardig voedsel worden gevormd uit koolstof, waterstof en zuurstof onder invloed van zonlicht, snap je misschien beter waarom deze producten zo goed voor je zijn. Ze zitten vol geZONde energie!

kelijkst opneembaar en worden tijdens de spijsvertering snel omgezet naar glucose. Glucose is de energiebron die het lichaam direct gebruikt of bij overdaad opslaat als reserve in spieren en lever. Om koolhydraten te kunnen opnemen in de bloedbaan worden ze met behulp van diverse enzymen in de dunne darm afgebroken tot enkelvoudige suikers, waarna ze via de darmwand, haarvaten en poortader in de lever terecht komen. De lever zet indien nodig suikers om in glucose en stuurt een gedeelte daarvan terug in de bloedbaan, waarna deze als energiebron naar alle organen en weefsels wordt getransporteerd. Het overgebleven deel dat niet direct nodig is voor energie wordt omgezet naar glycogeen en opgeslagen in de lever en spieren. De vertering van koolhydraten begint overigens al in de mond tijdens het kauwen, waar het enzym amylase de meervoudige suikers

afbreekt tot tweevoudige suikers. Deze worden dan in de dunne darm verder afgebroken door de enzymen saccharase, lactase en maltase.

SNEL EN LANGZAAM

Kort door de bocht kun je koolhydraten verdelen in twee groepen. De zogenoemde 'snelle' enkelvoudige en tweevoudige koolhydraten en de 'langzame' meervoudige koolhydraten. De enkelvoudige koolhydraten zijn de kleinste vorm. Dit zijn glucose, fructose en galactose. Het zijn vooral deze snel opneembare suikers die voor alle ellende zorgen. Ze worden verwerkt in de goedkope bewerkte, witte producten, ontdaan van alle voedingsstoffen en vezels. Enkelvoudige koolhydraten worden razendsnel in de bloedbaan opgenomen. Daar zorgen ze voor een snelle stijging van de bloedsuikerspiegel. Je lichaam hoeft deze suikers immers niet meer om te zetten naar glucose, omdat het al kant en klaar wordt aangeboden.

Tweevoudige suikers of disacchariden zijn combinaties van enkelvoudige suikers die aan elkaar gekoppeld zijn. Dit

zijn sacharose, lactose en maltose. Producten die tweevoudige suikers bevatten zijn melk en zuivelproducten (lactose) en biet- en rietsuiker. Maltose wordt gemaakt uit gerst of andere granen en heet ook wel moutstroop. Het laat de bloedsuikerspiegel sneller stijgen dan reguliere suiker, dat een mengsel is van glucose en fructose. Maltodextrine is nog geraffineerder dan maltose en laat de bloedsuikerspiegel extreem snel stijgen. Dit wordt vaak aan sportdrankjes toegevoegd.

Meervoudige koolhydraten, die we ook wel polysacchariden of zetmeel noemen, bestaan uit zeer veel aan elkaar gekoppelde glucosedeeltjes. Opname van deze koolhydraten duurt het langst, omdat het lichaam deze deeltjes eerst afbreekt in maltose en daarna pas omzet in glucose. Dat is de reden dat zetmeel minder invloed heeft op de bloedsuikerspiegel. De toename van het glucoseniveau in het bloed duurt langer en gaat geleidelijker. Dit zijn de gezonde koolhydraten die in groente, fruit, noten, zaden, peulvruchten en bepaalde granen voorkomen. Ze leveren

niet alleen energie, maar ook vezels en voedingsstoffen.

GEWOON GEZOND WEETJE

Fructose in fruit is een uitzondering. Als je fruit in zijn geheel eet, dus in originele staat, dan hebben de fruitsuikers geen invloed op je bloedsuikerspiegel. Dat komt omdat de suikers zich binden aan de vezels en andere stoffen in de vrucht die de opname van de suikers vertragen. Fructose uit fruit wordt niet opgeslagen als vet, maar wordt direct naar de lever vervoerd en daar gebruikt als energie. Dit in tegenstelling tot fruitsuikers uit sap en geraffineerde fructose zoals die voorkomt in diverse stroopsoorten en bewerkte voedingsmiddelen. In dat geval is de fructose losgemaakt van de vezels en andere stoffen en behoort het tot de enkelvoudige, snel opneembare suikers. Vruchtensap heeft daardoor invloed op de stijging van je bloedsuikerspiegel en cholesterolgehalte.

ENERGIEHUISHOUDING

Je bloedsuikerspiegel bepaalt je energiehuishouding. Hoe stabiel je bloedsuikerspie-

gel, hoe evenwichtiger je energieniveau, des te beter het is voor je gezondheid. Ons lichaam houdt niet van hoge bloedsuikerspiegels. Dat is een onnatuurlijke situatie. Het veroorzaakt stress en kan op de lange duur ontstekingshaarden vormen. Om dit te voorkomen maakt je lichaam extra veel insuline aan, zodat de overmaat aan suikers uit het bloed worden gehaald en opgeslagen als vet. Door deze snelle daling word je moe en krijg je trek in... suiker! Dit fenomeen staat ook wel bekend als een 'dip'. Eet je op dat moment weer suiker, dan beland je in een vicieuze cirkel die je alleen kunt doorbreken door geen snelle suikers meer te eten en vooral koolhydraten uit groenten en fruit te nuttigen in combinatie met vetten en eiwitten. De omzetting van deze voedingsstoffen naar bloedglucose duurt vier maal langer en veroorzaakt daarmee slechts een lichte schommeling in het bloedsuikerniveau. Zo kun je je bloedsuikerspiegel weer stabiliseren.



KLEINE BOOTJES VAN ROMEINSE SLA GEVULD MET AUBERGINECRÈME

Deze auberginecrème kun je ook op rijstecrackers, *crostini*, brood en dergelijke serveren, of als dip met ‘soldaatjes’ van rauwe wortel, paprika en bleekselderij of met radijsjes en andere rauwe groente. Als je geen mini-romanasla (zo wordt Romeinse sla ook genoemd) kunt krijgen – deze kleine versie heet *little gem* – kun je ook witlof gebruiken.

Deze dip/crème is zo lekker dat als je er eenmaal van geproefd hebt, je eraan verslaafd zult raken!

Voor 4-6 personen

2 grote aubergines (ca. 800 g met schil en al)
6 takjes basilicum, plus een paar extra
2 el kokosolie
10 el biologische extra vergine olijfolie
4 kleine teentjes knoflook, gepeld (of 2 grote)
4 volle el tomatenpuree
2-3 mini Romeinse slakropjes (*little gem*)
Keltisch of Himalaya zeezout
zwarte peper
eventueel een mespuntje gedroogde chilivlokken of een klein vers chilipepertje, in ringen gesneden
radijsjes, cherrytomaatjes, verse kruiden enzovoort, als garnering

Verwarm de oven voor op 220°C.

Verwijder de groene kapjes van de aubergines en snijd ze vervolgens doormidden in de lengte. Kerf het vruchtvlies kruiselings in zonder het vel door te snijden. Besprenkel de halve aubergines met kokosolie en zet ze gedurende 30 à 40 minuten in de hete oven op een vel bakpapier, met de ingekerfde kant naar boven. Ze horen heel gaar en zacht te worden. Kijk dus af en toe wat er gebeurt, want iedere oven is anders.

Als de halve aubergines goudkleurig en gaar zijn, laat ze dan iets afkoelen en schraap het vruchtvlies eruit met een lepel. Doe het vruchtvlies in een maatbeker en voeg olijfolie, tomatenpuree, de blaadjes van 6 basilicumtakjes, de gepelde teentjes knoflook en een beetje zout toe. Voeg eventueel ook de gedroogde chilivlokken of het pepertje

toe als je de crème een beetje pittig wilt maken.

Pureer alles tot een smeüige crème met de staafmixer.

Snipper de extra basilicumblaadjes met je handen en meng ze door de crème voor extra kleur en smaak.

Serveer de auberginepaté op de slablaadjes, gegarneerd met plakjes radijs, halve cherrytomaatjes, verse kruiden enzovoort.