VOEDING

**Je bent wat je eet!** Of nog beter: **"De mens is niet wat hij eet, maar wat hij verteert".**

Wetenschappelijke studies laten zien dat meer dan 98% van je lichaamsmoleculen ieder jaar totaal worden vervangen. Je spiercellen worden eens per zes maanden vernieuwd. Je zou kunnen zeggen, dat je lijf dus over 12 maanden wordt, wat je in de tussentijd eet.

*"De mensen smeken de goden om gezondheid. Dat het in hun eigen handen ligt die te bewaren, daar denken zij niet aan." (Demokritos; 5e eeuw v.C.)*

*"Voeding is niet alles, maar zonder goede voeding is alles niets." (Schopenhauwer)*

De scheikunde verdeelt ons voedsel in afzonderlijke bestanddelen: (de levensnoodzakelijke hoofdvoedingsstoffen)

I. Macronutriënten:

**1. Eiwitten = Proteïnen**

(1 gr. eiwit = 4 calorieën).

Eiwitten zijn een organisch-chemische verbinding van kool-, water-, stik- en zuurstof.

Zij dienen om spieren, bloed, enzymen, botten, haren, nagels, hersenweefsel, celmembranen en genetisch materiaal op te bouwen. Ze vormen dus de bouwstoffen van onze spieren en organen. Eiwit is ook belangrijk voor de groei, maar als we zien hoe weinig eiwit de natuur voorziet op het hoogtepunt van de groei (zie moedermelk), moet de overmatige consumptie van hooggeconcentreerde eiwitvoeding in vraag gesteld worden. Wanneer het organisme volgroeid is (18 à 22 jaar), wordt eiwit nog uitsluitend gebruikt voor het vervangen van wat door weefselafbouw en weefselverstoring ontstaat (ontstaan vooral op grond van lichaamsvergiftiging; de mensen die zich toeleggen op een zuivere levenswijze waarbij minder grote hoeveelheden gifstoffen in het lichaam dringen, zullen duidelijk minder weefselverlies hebben en dus verminderde behoefte aan eiwit).

Eiwitten zijn opgebouwd uit lange ketens van aminozuren. Het lichaam breekt tijdens de spijsvertering de opgenomen (opgegeten) eiwitten af tot afzonderlijke aminozuren. Deze losse bouwsteentjes worden opgenomen in het bloed. Het lichaam bouwt van deze losse bouw-steentjes opnieuw eiwitten op, precies de soorten die we nodig hebben. In totaal zijn er 22 aminozuren. Acht van deze (de essentiële aminozuren) kunnen niet door het lichaam zelf gemaakt worden en dienen daarom volledig uit de voeding te worden genomen.

De belangrijkste planteneiwitten zijn

* albumine (komen voor in vruchten en groenten)
* gluten (in granen en tarwe)
* legumine (in erwten en bonen)

Enkele dierlijke eiwitten zijn:

* caseïne (in melk en zuivelproducten)
* gelatine (in botten en huid)
* fibrine (in bloed)
* myosine (in vlees van dieren)

Eiwitten zijn levensnoodzakelijk, maar een te grote eiwitopname is evenzo schadelijk als een te kleine! Dagelijks 24 à 30 gr. is ruim voldoende (0,4 gr./kg volwassene). Over het algemeen wordt 1 gr./kg gewicht/dag als noodzakelijk beschouwd (Nationaal Voedingsinstituut). Deze norm is echter onjuist! Extra eiwitten worden gewoonweg verbrand. Het grote nadeel hiervan is dat bij de verbranding van eiwitten in het lichaam veel afvalstoffen ontstaan, wat weer extra werk voor de nieren oplevert (bij een sportactiviteit wordt een ammoniakgeur waargenomen). Onverteerd eiwit komt in de dikke darm terecht, daar doen de darmbacteriën zich tegoed aan met als gevolg: gasontwikkeling en dus een opgeblazen gevoel.

De behoefte aan eiwitten is afhankelijk van vele factoren, zoals soort eiwit, dierlijk of plantaardig, rauw of gekookt, de juiste combinatie van de voeding en de evenwichtige samenstelling tussen zuur en basen. Verder speelt de intensiteit van de lichamelijke inspanningen een rol. Een rauwkosteter die aan alle gunstige voorwaarden voldoet, zal ondanks zware lichamelijke inspanningen, een laag eiwitverbruik hebben.

Teveel aan eiwit kun je detecteren door volgende op te merken:

* gasontwikkeling
* opgeblazen gevoel
* vette huid (acné)
* verslechteren functie maag- darmkanaal
* uitdroging (ontwatering) (veel dorst)
* verlies eetlust
* diarree

De Wereldgezondheidsorganisatie noemt 0,5 gr. eiwit per kilo lichaamsgewicht per dag met een maximum van 35 gram het optimale streefcijfer om gezond te blijven. Diverse organisaties en officiële spreekbuizen in West-Europa spreken van 0,75 tot 0,85 gram per kilo lichaamsgewicht. Bij sportmensen ligt de behoefte volgens deze organisaties iets hoger en is afhankelijk van lichaamsgewicht, tak van sport en intensiteit van de sportbeoefening. Toch is dit principe weersproken en schommelingen in de behoefte zijn nooit méér dan 10%. Sommige sportmensen nemen per dag tot 2 à 3 gram en meer per kg. lichaamsgewicht aan eiwit. Deze hoeveelheden vormen een belangrijke factor bij de afname van de doorlaatbaarheid van de vaatwanden. Minder doorlaatbare wanden leiden tot ziektes aan hart en bloedvaten, reuma en stofwisselingsziektes. Verder spreken sportartsen het vermoeden uit, dat veel blessures aan pezen, gewrichten, kraakbeen en botten vaak samengaan met een te hoog gebruik aan eiwit. Grote hoeveelheden eiwit kunnen de prestaties ineens met sprongen doen vooruitgaan, maar deze verbeteringen zijn slechts van korte duur, ze worden gevolgd door prestatievermindering en ziektes. Meestal hebben ze te maken met een kunstmatig opgewekte stress, in alle gevallen is het slechts een valse conditie.

De spieren hebben - vooral na het sporten, tijdens de nachtrust - het meeste behoefte aan eiwitten. Hoe sneller de aminozuren bij je spieren zijn, hoe sneller ze zich herstellen. Belangrijk hier is dus een evenwicht te vinden, want een teveel aan eiwitten zorgt voor allerhande ziektes. Professor Russell H. Chittenden van de Yale Universiteit verminderde de eiwitinname van atleten van Yale tot minder dan 25 gram per dag, terwijl ze doorgingen met gewicht te winnen, en hun spierkracht en spiervolume konden uitbreiden… en beter scoorden. Onder de vele experimenten die hij voerde waren o.m. competities tussen zijn vegetarische atleten en vleesetende atleten. De vegetariërs lieten de vleeseters met grote voorsprong achter zich. Als sportmens is het belangrijker méér koolhydraten tot zich te nemen zodat het lichaam niet hoeft te grijpen naar de eiwitten om deze als energie te gebruiken. Laat de eiwitten de spieren herstellen, zij zijn er niet om opgebrand te worden.

*Voedingsmiddelen met alle 8 essentiële aminozuren:*

* Amandelnoten en zonnebloempitten
* Broccoli
* Wortels
* Bladgroenten (sla)
* Aardappels
* Boerenkool en bloemkool
* Spruitjes (Brusselse)
* Asperges
* Tomaten
* bieten
* maïs
* erwten (de meeste)
* groene bonen en de meeste bonen
* linzen
* bananen

De verwachting dat prestaties verbeteren door veel eiwitten te eten is overdreven. Ze bevorderen de spieropbouw slechts tot op zekere hoogte. Eiwitten zorgen voor een goede celopbouw en bevorderen het herstel van blessures. (bv. bij krachtsport: door het uitoefenen van intensieve herhalingen ontstaan er als het ware scheurtjes in de spieren. Dit is de natuurlijke manier van het lichaam om spieren groter te laten worden. Door een goede basisvoeding en bijgevolg volwaardige eiwitten (aminozuren), wordt het 'metselen' van deze scheurtjes geoptimaliseerd). Proteïne voorkomt ook van melkzuur in de spieren. Bodybuilders verkrijgen hun spiermassa's niet uit dikke biefstukken maar uit noten. Met een gevarieerde plantaardige voeding is aan de eiwitbehoefte van het sportieve lichaam ruimschoots te voldoen!

Als we kijken naar andere culturen, dan zien we dat de werkelijke eiwitbehoefte helemaal niet hoog hoeft te zijn. In Japan aten de mensen hoofdzakelijk vegetarisch. De boeren hebben een uitstekende gezondheid en voeren de hele dag zware arbeid uit. De gegevens geven voor deze mensen gemiddelden van 35-37 gram eiwit per dag, of ongeveer de helft van de nu officiële aanbevelingen. Uit verschillende eilanden in de Pacific zien we gegevens van inboorlingen die sinds onheuglijke tijden altijd van dezelfde kost leven: vruchten, knollen, bladgewassen, wortels. Zij verheugen zich over een uitstekende gezondheid en eten slechts ongeveer 15 gram eiwit per dag.

Het is toch vanzelfsprekend, dat wanneer grote groepen van mensen verspreid over de wereld in goede gezondheid kunnen leven van 15 tot 35 gram eiwit per dag, en dat gedurende veel generaties, eeuwen lang, dat de aanbevelingen van 70 gram per dag als overdreven moeten worden beschouwd.

Eiwitgebrek is een zelden voorkomend fenomeen. Eiwitvergiftiging daarentegen door overmaat van eiwit is veel meer voorkomend en veel ernstiger dan een tekort.

Door een gebrek aan koolhydraten kunnen eiwitten of vetten worden verbrand. Zijn er geen vet of eiwitvoorraden meer, dan worden de spieren verbrand. Eet dus nooit eiwitten alleen als je honger hebt, anders verbrand je de eiwitten! Het lichaam kan dus eiwitten omzetten in brandstof voor lichaamsactiviteiten, maar dat gebeurt via een omweg, nl. door de omzetting van eiwitten naar koolhydraten. Eiwitten worden pas als brandstof gebruikt wanneer er een overschot is aan eiwitten én er tegelijk een tekort aan koolhydraten is. Dit proces betekent niet automatisch een verbetering (vaak integendeel) van de vitale energie, maar gaat op kosten van onnodige stress voor de lever, nieren en andere organen die zich met de onbruikbare stikstofafval moeten inlaten.

*Een kanttekening bij het verbranden van die spieren: Sommigen geloven dat de menselijke machine nog geen minuut kan leven zonder vast voedsel, eiwit en vet en maken de ongepaste conclusie dat de mens sterft en moet sterven van verhongering als alle vetten en eiwitten opgebruikt zijn gedurende het vasten. Dan zullen volgende vaststellingen wel verrassend overkomen: Magere mensen kunnen gemakkelijker en langer vasten dan dikke mensen. De Hindoe-fakir die nog slechts vel over de benen is, men kan zich geen magerder type voorstellen, kan het langste vasten zonder te lijden. Wat kan er dan sprake zijn van "het lichaam opgebruiken" in zijn geval? Hoe zuiverder het lichaam is van afvalstoffen (mucus), hoe gemakkelijker en hoe langer men kan vasten. Een wereldrecord van geregistreerd vasten was 49 dagen en dat kon slechts bereikt worden op de voorwaarde van het gebruik van een strikt mucusvrij dieet die over een voldoende lange periode werd volgehouden voor de vastenperiode.*

Op deze grond zien we veel populaire diëten met veel eiwitten en weinig koolhydraten, die tot doel stellen GEWICHT TE VERLIEZEN. Een feit is dat ze werken. Veel eiwitten - veel calorieën en toch gewicht verliezen… Maar er is een gevaarlijke kant aan dergelijke diëten. Omdat het lichaam zelf veel energie moet investeren om de overmaat aan eiwitten in koolhydraten om te zetten. Dit proces KOST koolhydraten en daardoor ontstaat een tekort, waardoor de dieetpatiënt gewicht verliest. Gelijktijdig worden de nieren zwaar belast, omdat deze het urinezuur (het eindproduct van de eiwitafbraak) moeten uitscheiden.

Een te veel aan eiwit, vooral van dierlijke oorsprong dat het lichaam niet benut, wordt direct weer afgebroken. Daarbij ontstaat glycogeen ("leversuikers"), de belangrijkste energiebron van het lichaam. Verder wordt eiwit "afval" en wordt op de dunne vaatwanden afgezet en uiteindelijk ook in de ruimten tussen de cellen. Om een teveel aan eiwit als energie te gebruiken is een enorme verspilling van deze unieke, kostbare stof. Of anders gezegd: "Met klassieke meubels kan men de kachel stoken en marmeren beelden kan men tot kalk verbranden. Dat is in het verleden wel gebeurd. Een even grote verspilling is het om te veel eiwit te eten."

Wat gebeurt er nu precies met het eiwitoverschot in het lichaam? Wel, er kan in het lichaam zoveel eiwitafval worden afgezet dat alleen al in de wanden van het haarvatennet 7,5 kg wordt afgezet en in de intercellulaire weefsels nog meer. Als de ruimten tussen de cellen worden "bezet", wordt het vermogen van de cellen tot uitwisseling van stoffen aangetast, ook van stoffen die de cel moet zien kwijt te raken. Zo worden er voorwaarden geschapen tot het ontstaan van ziekten. Tientallen miljoenen mensen lijden in de VS en Europa aan de gevaren van de vermindering van de botdichtheid (Osteoporose). De vermindering van de botmassa is zéér moeilijk ongedaan te maken. Het gemiddelde verlies aan botweefsel bij een vrouw van 65 jaar: 35% Een vergelijkende studie bij vegetarische vrouwen op de leeftijd van 65 jaar toont een verlies van 18% aan.

Dierlijke eiwitten

* Te mijden dierlijke proteïnes:
* Vlees en Vis ->

*"Met het produceren van vlees voeren we per jaar 400 miljoen ton graan op, waarmee twee miljard mensen in de landen waar honger heerst gevoed hadden kunnen worden. 78% van de graanoogst wordt aan dieren opgevoerd. Daardoor wordt er 20 miljoen eiwit aan menselijke consumptie onttrokken. Wanneer het dierbestand voor de vleesproductie met de helft zou verminderen, zouden er genoeg calorieën overblijven om een viervoud van de behoefte van de ontwikkelingslanden te leveren. Met het oog op onze hongerende medemens zijn wij met ons vleesrijke dieet tot kannibalen geworden."*

Men zit te veel vast aan vlees als eiwitbron. Ook andere voeding, zelfs zuiver plantaardige, kan evenveel voedingsstoffen en werkzame bestanddelen bevatten. Vlees wordt zo hoog gewaardeerd omdat het behalve voedingsmiddel ook een genotmiddel is, in meer dan één opzicht zelfs.

Alle vleessoorten zijn in een staat van ontbinding, en brengen kadaververgiften voort. Ze belasten het lichaam met urinezuur en mucus (=afvalstoffen). De vetten zijn het ergst, zelfs boter is onbruikbaar voor het menselijk lichaam. Vlees heeft gebrek aan vezels. Vlees is de eerste verdachte van kanker. Vlees is rijk aan verzadigde vetten. Bloed in het vlees kan schadelijk zijn. Vlees bevat pesticiden. Vlees bevat hormonen. Vlees heeft bacteriën en parasieten.

Hier vier hoofdpunten die de kwalijkheid van vleesvoeding aantonen:

1) Eiwit dat het lichaam niet nodig heeft, wordt dus meteen weer afgebroken. Om dit proces op gang te brengen, moeten de bijnieren het hormoon **adrenaline** uitscheiden. Dat moeten de bijnieren ook steeds doen wanneer er gevaar dreigt of een probleem is dat de volledige inzet van krachten en vermogen opeist. Hoe minder vaak adrenaline moet worden ingezet en hoe langer de ontspanning duurt, des te groter en duurzamer is de "gezondheidskracht", zijn de reserves die ter beschikking staan. Een te veel aan eiwit, cafeïne, nicotine en tal van andere stimulerende genotmiddelen, ook snoep etc., houden veel mensen tegenwoordig in een bijna ononderbroken, kunstmatige, "opgevoerde" toestand. De behoefte daaraan wordt iedere keer weer groter en ontspanning en wederopbouwfuncties komen dan steeds meer in het gedrang. De reserves worden aangesproken en er ontstaat een neiging tot depressiviteit. Daardoor is er steeds weer een nieuwe prikkel nodig.

2) De grote hoeveelheden eiwitten die via een vleesvoeding worden opgenomen, worden slechts gedeeltelijk benut en laten vele resten achter in de vorm van zuren. Urinezuur wordt bijna uitsluitend door een vleesmenu aan het lichaam toegevoerd en heeft een stimulerende werking die enigszins met die van cafeïne vergelijkbaar is. Urinezuur is een ziekteveroorzaker (jicht, nieren, reuma, osteoporose e.a.). Osteoporose, een calciumdeficiëntie die het bot week en kwetsbaar maakt, wordt verkregen bij mensen die tegelijk een eiwitrijke en calciumrijke voeding genieten. Op de leeftijd van 65 jaar is het meetbaar verlies aan botstructuur bij vleeseters vijf tot zes maal erger dan bij vegetariërs. Eskimo's lijden als geen ander aan osteoporose omdat hun voeding tevens het eiwitrijkst is (zij hebben de hoogste calciuminname ter wereld, nl. meer dan 2000mg). De Afrikaanse Bantoevrouwen hebben een dagelijkse calciuminname van ongeveer 350 mg. Dit is ver beneden de aanbeveling van ons eigen voedingsinstituut dat adviseert tussen 700 - 1000 mg/dag. Nochtans hebben Bantoevrouwen zelden één of andere beenbreuk en osteoporose is zo goed als onbekend. Een vergelijkend onderzoek tussen Chinese vrouwen boven 65 en Amerikaanse vrouwen bracht aan het licht dat de afwijkingen in de botstructuur bij Chinese vrouwen zeer laag was (minder dan 5% afwijkend van het gezonde bot), terwijl bij Amerikaanse vrouwen bijna geen andere vaststellingen konden gedaan worden dan "afwijkend van het normale met fracturen, botverweking e.d.". De verklaring voor deze ontdekking is te zoeken in het feit dat vleesgebruik een zuurrest nalaat in het lichaam. Een voeding met eenzijdig en overmatig zuurvormende voedingsmiddelen vereist van het lichaam een inspanning om het evenwicht terug te vinden. Om de gezonde pH (zuurtegraad) terug te vinden moeten alkalische substanties toegevoegd worden. Gezien calcium het meest voorkomend is en het meest alkaliserend mineraal is, wordt calcium opgevraagd uit het aanbod, en daarnaast wordt het geroofd uit tanden en bot. Zelfs een calciumconsumptie van 1400 mg. per dag, bij een dagelijks eiwit verbruik van 75 gram, resulteert in een groter verlies aan calcium via de urine dan geabsorbeerd door het lichaam. Deze resultaten tonen duidelijk aan, dat om een calciumdeficiëntie te voorkomen, het belangrijker is de eiwitinname te reduceren dan de calcium inname te vergroten. Mensen die op een voedingsschema leven van minder dan 50 gr proteïneopname, zijn in staat om hun botten in stand te houden en op de hoeveelheid calciumfosfor per dag. Er is natuurlijk meer tegen dierlijk voedsel dan alleen proteïne. Dierlijke producten hebben een hoog fosfor gehalte, en hebben allen een erg lage calciumfosfor verhouding, met de uitzondering van de zuivelproducten. Alle dierlijke producten zijn rijk aan chloor en zwavel, arm aan mangaan en magnesium. Verrassend is het, dat ieder van deze kenmerkende voedingsstoffen afbreuk doet aan de botontwikkeling en/of het behoud ervan. Als een voedingswijze veel fosfor bevat, is botachteruitgang onvermijdelijk. Door enkel en alleen al het vlees weg te laten, zal het totaal van fosforinname naar een acceptabel niveau worden teruggebracht - en zal dit ook een enorme wending geven aan de calcium-fosforverhouding. Fosfor neigt er toe het bloed te verzuren. Chloor en zwavel hebben hetzelfde effect.

De toevoeging van fruit en groenten aan het dieet van jonge mensen die 140 gram eiwit per dag namen, verlaagde hun calcium verlies met 25%. Fruit en groenten hebben een alkalische as, dus hun toevoeging aan een zuurvormend proteïnerijk-dieet creëert een situatie waar het voor het lichaam niet noodzakelijk hoeft te zijn om calcium uit de botten te nemen als bufferstof. Inactiviteit is nog steeds een andere oorzaak van erosie uit het bottenstelsel. Langdurig bedrust leidt tot calcium verliezen van 6% van de totale botmassa per jaar bij jonge mensen. Van de andere kant is het zo dat oefeningen de neiging hebben om het calciumverlies te behouden en het is uitgewezen dat voeding met een laag proteïne en laag vetgehalte bevorderlijk is voor het uithoudingsvermogen. Hoge vet- en hoog proteïnehoudende diëten verlagen het uithoudingsvermogen en bevorderen de inactiviteit.

3) Vervolgens het cholesterol. Met het vlees (en ook andere dierlijke producten) komt een hoeveelheid cholesterol het lichaam binnen die eigenlijk helemaal een overschot vormt en het cholesterolgehalte in het bloed verhoogt - een bekende ziekmakende factor bij hart- en vaatziekten. Men kent veel ziekten (artritis, nierbeschadiging, schizofrenie, osteoporosis, arteriosclerose, kanker, enz.) die veroorzaakt worden door een te hoog gebruik van dierlijke eiwitten.

4) In de vierde plaats ten slotte worden uit vleesbouillon de stoffen ptomaïne en leukomaïne gehaald, die ook een prikkelende werking op de bijnieren uitoefenen.

"Wees nooit moe!", was het devies van de zo onvergetelijke kunstenaar Leonardo da Vinci, een reden waarom hij geen vlees at wegens de stimulerende nawerking. Plantaardige eiwitten zijn makkelijker verteer- en opneembaar.

De oorspronkelijke eskimo's van Oost-Groenland, die nog onberoerd waren door de "beschaving", werden in 1936-1937 onderzocht door de Hoyaard Expeditie. Het dieet bleek een eenzijdig vleesmenu te zijn (22 gr. koolhydraten, 169 gr. vet en 299 gr. eiwit per dag). Hun menu was afkomstig van gezonde, niet gemeste dieren, zonder alle chemische en medicamenteuze toevoegingen zoals bij ons. Het vlees was alleen maar verwarmd, niet verhit, bovendien rijk aan essentiële vetzuren en het bevatte ook nog wat vitamine C. Desondanks was de afzetting van afvalstoffen, cholesterol, enz. in de vaatwanden even groot als bij Amerikanen van middelbare leeftijd. Deze Eskimo's werden als gevolg van dit proces vanaf de leeftijd van 30 jaar al ongeschikt voor de jacht omdat hun bijzonder fijn afgestemde opmerkings - en reactievermogen zo achteruit was gegaan. Deze Eskimo's werden zelden oud. Een soortgelijk verhaal kan men over de Masai-stam in Kenya vertellen. Hun dieet is eenzijdig en bestaat uit vlees en gejaagd wild, dat verder op zich gezond, onbedorven is, en dierlijk bloed. De bloei van hun leven was over het algemeen heel kort. Als ze nog maar op de helft van hun leven waren aangekomen, waren velen al ziek en leden aan chronische spijsverteringsstoornissen, periodontose, reumatische artritis, arteriosclerose, tandabcessen, stijve en pijnlijke spieren en gewrichten. Al heel vroeg krom, kreupel en van de ene infectie tot de andere gaand, wankelden ze hun korte leven door.

Hoe meer men groeit naar gezond leven en eten, des te kleiner de behoefte aan eiwit omdat de opname verbetert. Wie jarenlang goede natuurvoeding gebruikt, zal zeker weinig eiwitrijke voedingsmiddelen gebruiken. Eiwitten uit fruit hebben een zeer hoge waarde. Als eiwitleverancier maakt groente wel een betere beurt. Bij overschakeling van vlees naar gezondere voeding bestaat er zo'n vreselijke angst voor eiwittekort, maar zoals je kunt zien is deze angst ongegrond. Zelfs in de natuurvoeding kan men te eiwitrijk eten!

0,3 gr. eiwitten per kilo lichaamsgewicht per dag is meer dan voldoende. Dus iemand van 75 kilo mag niet meer eiwitten eten dan 22,5 gram per dag. Ik denk dat het onverstandig is dat U op dit moment even niet verder leest en voor uzelf aan de hand van dit voorbeeld uitrekent wat uw persoonlijke eiwitbehoefte is. Als u daar dan mee klaar bent, denk ik dat we nog wel even wat mogen wachten, want dan zullen vele lezers van verbazing wel bij moeten komen van de schrik. Denk eens dat met iedere gram eiwit die wij teveel eten, onze Endobionten zich ontwikkelen tot een stadium waarin zij ons ziek kunnen maken. In één ons kaas zit 28 gr. eiwit, zodat het gebruik van één ons kaas per dag in wezen onze eiwitbehoefte van die dag vervult. Wist u trouwens dat er in bonen en erwten, alhoewel geen dierlijke maar plantaardige, ook zoveel eiwitten voorkomen? In elke 100 gr. bonen treft men 25 gr. eiwit aan en in 100 gr. erwten 23 gr. eiwitten. De waarheid over eiwitten is, dat in al onze voedingsmiddelen eiwitten zitten. We kunnen rustig gelukkig en dankbaar zijn, dat het menselijk organisme soms jarenlang tolereert om dagelijks met 100 tot 250 gr. eiwit beladen te worden. Hoe meer we over het organisme te weten komen, hoe meer we vaststellen welk een wonder het is, dat we niet sneller de rekening van onze dwaze handelingen aangeboden krijgen. Bij eiwitovervloeden is er een bijna ongelooflijke hoeveelheid van 5 à 15 kg eiwitten in de vaatwanden en daarachter te vinden. Dit is dan ook de hoofdreden waarom hart- en bloedsomloopziekten 50% van alle doodsoorzaken uitmaken!

* Melk -> Voor de meeste mensen staat melk synoniem met gezondheid. De oude reclameslogan "melk is goed voor elk" werd door een supermarkt van stal gehaald. De slogan is in strijd met de waarheid, vindt de Nederlandse Vereniging voor Veganisme. Eén van de klachten luidde: Kinderen die koemelk krijgen in plaats van moedermelk, worden gemiddeld dommer en hebben een grotere kans op jeugddiabetes. De klacht werd gegrond verklaard. De productie van dierlijke producten is een industrie geworden, die je niet zomaar in 1,2,3 van de kaart veegt. Bij alle zoogdieren zien we hetzelfde patroon: 1) Alle zoogdieren hebben melk vanaf de geboorte van jongen 2) Zij drinken geen melk van andere diersoorten 3) als een dier eenmaal gespeend is, drinkt het nooit meer melk: die is voor jonge dieren. Het is dus duidelijk dat we ons niet zo intelligent opstellen als onze soortgenoten, maar wat veel erger is, is dat zuivelproducten ziekte veroorzaken! Puur natuur, dat is moedermelk, speciaal gemaakt voor menselijke baby's. Er is niets beters ter wereld. De gewoonte om flesvoeding af te wisselen met borstvoeding is niet bevorderlijk voor de baby en is af te raden. Moedermelk past zich aan aan de behoeften van de baby gedurende de hele zoogperiode. Er is dus geen op voorhand bepaalde en vaste samenstelling. Het moet redelijk hilarisch overkomen voor een dier om een mens te zien drinken aan de uier van een koe! Ze lachen zich waarschijnlijk een breuk. Koemelk veroorzaakt meer slijm dan om het even welk ander voedsel: dik, taai slijm dat samenklontert en het ademhalingsstelsel irriteert, slijm dat op de hele binnenkant van het lichaam gaat vastzitten en een soepel functioneren daarvan belemmert en vraagt om ziekte. Melk is oorzaak nr. één van allergieën (hooikoorts, astma, bronchitis, verkoudheid, loopneuzen, oorontstekingen…) Het gebruik van melkpoeder geeft nog meer aanleiding tot de vorming van slijm! Melk bevat veel lactose en caseïne. Dit zijn twee stoffen waar het lichaam geen weg mee kan en die moeten worden door enzymen afgebroken. In feite kan ongeveer 98% van de bevolking geen lactose verdragen, omdat ze het enzym lactase niet bezitten (15% van de blanke, 70% van de donkergekleurde en 90% van de Aziatische bevolking kan geen melksuiker = lactose verdragen). Caseïne is het eiwitbestanddeel in melk. Het is een dikke, grove substantie die wordt gebruikt om één van de sterkste lijmen te maken die er bestaan. In oude schilderijen werd het gebruikt als bind- en fixeermiddel, en kijk eens hoe die schilderijen de tijd hebben overleefd…een serieus goedje dus. Zin in een boterham met lijm? Neen toch! Caseïne is héél slecht voor het gebit (zie ook rattenexperiment)! Melk is groeivoedsel. Volwassenen die kampen met problemen van overgewicht zouden dit in hun oor moeten knopen! Melk hebben we helemaal niet nodig. Melk is tenslotte een vervangmiddel - en een armoedig vervangmiddel voor donkergroene bladgroenten. Peterselie, knolrapen, boerenkool, spinazie en veel andere groene bladgewassen en zachte groene kruiden hebben een calciumfosfor verhouding van 3 tot 4 maal zo hoog als melk. En daarentegen hebben de groenten een sterk alkalische as, en zijn ze een geweldige bron van mangaan en magnesium en vitamine C, zij zijn ook vrij van de overmaat aan proteïne, vet en cholesterol die in melk zit. Van nature is melk niet bedoeld als volwassenenvoeding. Koemelk is zelfs niet voorzien als menselijke babyvoeding. Eigenlijk is koemelk volledig voedsel voor opgroeiende kalfjes. Het is geen drank, maar vloeibare voeding. Het is te rijk voor volwassenen en baby's en verstoort het systeem. Melk kan in de babymaag niet verteren wat wel kan in een kalvermaag. Zure melk (karnemelk) en botermelk zijn minder schadelijk en hebben laxatieve (drijvende) eigenschappen. Negatieve kenmerken van melk zijn: geen ballaststoffen, geeft aanleiding tot verslijming en allergie, overbelasting van het lymfesysteem, slechte voedselcombinaties met andere voedingsmiddelen (melk dient afzonderlijk gedronken te worden!) en gemakkelijke drager van toxines. In tegenstellingen tot rauwe melk is gepasteuriseerde melk nog slechter! Gepasteuriseerde melk veroorzaakt: hart -en vaatziekten (arteriosclerose), kalkgebrek, verkalking van weefsels, stijfheid in de gewrichten, bij kinderen meer sterfte in de slaap, toename tandcariës en laag bloedsuikergehalte, mogelijke artritis door magere melk, bij dieren gevoed met magere melk ontstond steriliteit (verschrompeling van de testikels), aderverkalking, bloedarmoede en hoge bloeddruk. In Engeland en Amerika constateerde men driemaal meer hartaanvallen bij mensen met maagzweren die koemelk dronken dan bij degenen die dit niet deden. In melk zitten nog resten van medicijnen - kwaliteit van het mannelijk zaad vermindert, je wordt minder vruchtbaar door melk - melk is vaak bedorven en besmet - de melkkeuring is weinig reden om te juichen - melk bevat soms aflatoxine - de toevoeging van calcium voor sterke botten via melk is onzinnig. In landen met de hoogste zuivelconsumptie vindt men het hoogste percentage botontkalking. Kinderen die veel koemelk drinken hebben vaker te maken met ijzergebrek & bloedarmoede dan kinderen die geen melk drinken en neigen naar overgewicht. Kinderen met borstvoeding ontwikkelen een beter smaakvermogen en kinderen met flesvoeding hebben reeds beginnende aderverkalking en zijn 50% meer ziek en allergieën komen 7maal vaker voor. Als een kalf gevoed zou worden met gepasteuriseerde melk, zou het ziek worden. Pasteurisatie heeft tot gevolg: vitamine C verlies, slechtere absorptie van kalk, verzwakte weerstand. Groeihormonen in melk (BDH) zijn medeverantwoordelijk voor het ontstaan van borstkanker. Gepasteuriseerde melk mag niet meer dan 20 000 bacteriën bevatten per ml. In de koelkast verdubbelt het aantal bacteriën elke 35 tot 40 uur. Melk kan acné veroorzaken. De yoghurt van nu is niet hetzelfde als de yoghurt van vroeger. GEPASTEURISEERDE MELK IS WIT VERGIF!  
  Nog een woordje over de melkkoeien: De melkkoe wordt altijd afgeschilderd als een dolgelukkig, gezellig dier, dat gezond ronddartelt in de wei. Natuurlijk laten de boekjes niets zien van de stress waaronder melkkoeien leven. Hun eentonige leven, de medicijnen die ze krijgen toegediend om de productiedruk aan te kunnen, het blijft ongesproken. Ze worden gedwongen tot een enorme arbeidsprestatie. Doordat ze gefokt zijn op een zo groot mogelijk melkgift en zo bovendien bijna voortdurend zwanger moeten zijn, moeten de dieren grote hoeveelheden energie (krachtvoer) verwerken en staan ze onder enorme stress. Een Engelse professor heeft de krachtinspanning van de koe vertaald naar de menselijke situatie. Als u een vergelijkbare prestatie wilt leveren, zou u, schrik niet, 8 uur lang moeten joggen en dat iedere dag van uw leven…Niet verwonderlijk dat melkkoeien steeds meer ziek zijn en gemiddeld niet ouder worden dan vier en een half jaar. De koe geeft voor elke frank aan voedsel slechts negen centiem terug in waarde aan voedsel! Er is ook een relatie tussen veehouderij en erosie van de bovenste vruchtbare aardlaag. Verder produceert een koe gemiddeld twee liter gas per dag, waaronder methaangas, dat de op één na grootste oorzaak is van het broeikaseffect; de herkauwers zorgen voor zo'n 12 tot 15% van de schadelijke gassen.  
  *"Koeien eten geen melk om melk te produceren. Ze eten gras. Alleen een natuurlijk leven, in open lucht, een natuurlijk ritme en een natuurlijke ontplooiing, en een voeding met natuurlijk gras geeft gezonde koeien, en die leveren gezonde melk voor gezonde kalfjes…"*
* Eieren -> Eieren behoren in dezelfde categorie als vleesvoeding, omdat het natuurlijk gaat om gevogelte in embryovorm. Eieren bevatten te hoge eiwitwaarden. Het eigeel bevat vele verzadigde vetten. Eieren zijn bovendien slijmvormend. Ze bevatten een lijmstof waarvan de kwaliteit veel erger is dan vlees en hun constipatie-effect ligt nog hoger. Hard gekookte eieren zijn minder schadelijk omdat de kleverige eigenschappen vernietigd zijn. Het is zeker geen kwaliteitsvoedsel voor de mens. Eieren van vrij bewegende kippen op een boerenerf (scharreleieren) hebben enkele voordelen t.o.v. eieren van de legbatterij, maar zelfs wanneer hennen de kans krijgen om vrij rond te lopen op een zuiver en ruim terrein, en zuiver water krijgt, en goed graan eet, is het eindproduct, het ei, verre van een optimaal product. De gewoonten van deze vogels zijn verre van optimaal: ze eten ongeveer alles. Ze zijn niet kieskeurig in het selecteren van hun voedsel. Zo kan men soms zelfs look of wilde look proeven in het ei, nadat de hen het had gegeten. Alle eieren bevatten te veel zwavel (héél slecht voor de lever en nieren). Kinderen, invaliden, inactieve mensen en zij die aan constipatie lijden moeten zich onthouden van ei-wit. Vooral rauw ei-wit maakt de vertering van andere stoffen onmogelijk, het brengt dodelijke zuren voort! Rauw ei-wit bevat een gifstof die de nieren beschadigt. Verder bestaat het risico van besmetting. Eieren zouden goed zijn voor een sportmens: De toevoeging van eiwitsupplementen voor atleten die er voor de rest voor zorgen dat hun voeding in evenwicht is, is van geen enkele betekenis in bodybuildingprogramma’s. Atleten hebben dezelfde hoeveelheid eiwitten nodig als niet-atleten. Extra eiwitten verhoogt de uithoudingskracht niet. In feite vraagt het vaker een grotere energie om de overmaat van eiwitten te verteren en om te zetten.
* Eiwitpreparaten -> Calciumcaseïnaat (= melkeiwit) => Lactose & Caseïne zijn 2 stoffen die in het lichaam door enzymen moeten worden afgebroken! Indien je er toch wenst te nemen, neem dan het eiwitpoeder gemaakt van het wei-eiwit of ei-eiwit. Gedroogd kippe-eiwit leidt tot constipatie (verstopping).
* Kaas -> Kaas heeft een groot zuuroverschot, terwijl de rijpe soorten aanleiding geven tot rotting in de darmen. Bovendien wordt ijverig gebruik gemaakt van kleur- en conserveermiddelen. Ook bevat kaas cholesterol. De waarde van kaas voor ons lichaam wordt sterk overschat. De eiwitten in kazen zijn zeker te vervangen door natuurlijke voeding. Kaas zou een belangrijke oorzaak van hoofdpijn geven. Het eiwit, dat in veel soorten kaas voorkomt, zou verantwoordelijk zijn voor migraine. Zuivelproducten verergeren maagzweren. Multiple sclerose (M.S.) komt het meest voor op plaatsen waar kinderen met zuivelproducten in plaats van met borstvoeding grootgebracht worden.
* Indien je toch dierlijke eiwitten wenst tot je te nemen, neem dan de volgende:
* Magere kwark (minst schadelijke en zuiverste kaas); bevat geen lebferment (bereid uit de magen van nuchtere kalveren).
* Gruyère (minst schadelijke en zuiverste kaas)
* Hangop (minst schadelijke en zuiverste kaas); bevat geen lebferment.
* Parmezaan behoort ook tot de zuiverste en minst schadelijke kazen
* Groene Zwitserse kaas bevat ook geen lebferment.
* (kun je melk niet laten, drink dan Karnemelk (1l magere melk = 40 gr. Eiwit) of schakel over op Sojamelk (plantaardig) in de tussentijd (ook overbodige melk).

Wat te denken van kaas? Het is een superconcentraat van geconcentreerde voeding. En je calcium haal je wel elders.

Plantaardige eiwitten

* Te mijden plantaardige eiwitten:
* Graanproducten (brood, spaghetti, macaroni, rijst…). Rijst is één van de grootste mucusvormers en geeft een taaie kleverige pasta. Rijst zou de doorslaggevende oorzaak zijn van LEPRA, de verschrikkelijke pest. Granen en alle melkproducten vormen mucus en zuren. Het ergste van alles is wit meel, omdat het de beste kleverige pasta maakt. Volkorentarwebrood of roggebrood zijn minder schadelijk omdat ze hun kleverige eigenschappen verloren hebben.
* Peulvruchten zoals Bonen (zo weinig mogelijk eten). Vooral linzen, gedroogde bonen en gedroogde erwten zijn te rijk aan eiwit en staan op dezelfde hoogte als vlees en eieren. De Pinda is eveneens een peulvrucht.
* Tofu/tempeh/seitan (gekend als vleesvervanger, maar waarom iets vervangen dat je niet nodig hebt!)
* Eiwitpreprataten (gebaseerd op soya)
* Soya (soya-eiwit bevat enkele inhibitoren die de opname van enkele aminozuren verhinderen en zou de pancreas doen uitzetten!). Van uit gezondheidsoogpunt bestaat er geen behoefte aan kunstvlees, is het als onnatuurlijk product zelfs eerder af te raden. Veel soja-eiwitten kunnen een soortgelijke overeiwit-inname veroorzaken als andere eiwitconcentraten. Wie vlees denkt te moeten vervangen door dagelijkse hoeveelheden sojaworsten en andere sojaproducten geeft zijn eigen lichaam weer een hele hoop eiwit die net zo ongewenst is als vleeseiwit. Alleen vanuit ethisch standpunt kan men gelukkiger zijn dat deze voeding niet meer over lijken gaat. Veel mensen houden vast aan hun tradities en aan hun culinaire bereidingen waarbij vlees dikwijls het hoofdingrediënt is. Het snobisme van de rijkere bevolking uit vorige eeuwen, is overgewaaid en gemeen goed geworden voor iedereen. De psychologische ontkoppeling gebeurt niet automatisch. Er is nog steeds een grote kloof tussen mensen die "vlees niet kunnen missen" en mensen die vinden dat "vlees het afschuwelijkste voedsel is dat er bestaat". Voor veel mensen wordt een bezoek aan de slager een beproeving en moeten ze ervan huiveren, want het is een expositie van stukken (dieren)lijken. Alleen door het verwerken, het kruiden en het toevoegen van een saus wordt het vlees eetbaar. En we doen alles om de herinnering aan het levende dier kwijt te raken door alle camouflagetechnieken. Vervang vlees door niets anders: iets wat niet echt steunt op een behoefte, vereist geen antwoord. Sojaproducten zijn voor degene die vegetariër zijn tegen wil en dank, zij zijn alleen met hun lichaam vegetariër en niet met hun ziel. Een dergelijk soort vegetarisme is slechts van belang voor de dieren, maar zal nimmer de grote wereldvrede kunnen bewerkstelligen, aangezien zij niet voortkomt uit een innerlijke omwenteling!
* Gezonde plantaardige eiwitten zijn:
* noten, pitten en kiemen
* rauwe groenten
* vers fruit

Eiwitten die dankzij natuurlijke voedingsstoffen opgenomen worden, zijn vrij van gifstoffen en worden gemakkelijk door het lichaam verteerd en opgenomen.

Slecht eiwit is ook eiwit met teveel Purine, vet en cholesterol. Met purine vorm je als eindproduct urinezuur (gevoeligheid blessures, jicht, niersteen). Met purine en dus te mijden zijn:

vlees, vis, vogels, gedroogde peulvruchten, asperges, spinazie, bloemkool, veldsla, champignons.

Melk, melkproducten en eieren bevatten weinig purine.

Het beste is plantaardig eiwit te gebruiken, (eventueel aangevuld met dierlijk). Plantaardige proteïnes zijn makkelijk verteer -en opneembaar en gezond (noten, tarwekiemen, sesamzaadjes, zonnebloempitten, rauwe groenten en fruit).

Weet dat veel informatie over eiwitten die openbaar gemaakt wordt, afkomstig is van de zgn. "belangengroepen", d.w.z. de vlees- en zuivelindustrie. Door het feit dat minstens 90% van de verspreide informatie rechtstreeks of onrechtstreeks afkomstig is uit dergelijke hoek, geloven de doorsnee mensen dat een voeding van grote hoeveelheden vlees, eieren, melk, kaas, etc. noodzakelijk is. Door het feit dat belangengroepen een bepaalde richting aangeven, wordt quasi al het onderzoek in die richting georiënteerd, waardoor de mogelijkheid om een afwijkend bericht te horen steeds kleiner wordt.

Het grappige is dat mensen die veel cholesterol eten, dan ook nog cholesterolpillen tot zich nemen om de cholesterol op pijl te houden i.p.v. hun voeding aan te passen!!! Het is dweilen met de kraan open.

**2. Koolhydraten**

(1 gr. koolhydraten = 4 calorieën)

Koolhydraten of suikers zijn de voornaamste brandstofleveranciers voor de spieren.

Koolhydraten of sacchariden zijn verbindingen tussen koolstof, waterstof en zuurstof.

Het nuttigen van koolhydraten dient aan de matige kant gehouden te worden, want als je teveel calorieën in de vorm van koolhydraten inneemt, worden deze als vet opgeslagen.

Het gebruik van calorieën van een sporter is hoger dan dat van iemand die niet aan sport doet. Als sportmens dient de verhoogde eetlust die je krijgt door koolhydraten te worden gestild. Anderhalf uur tot een uur voor de training zijn extra koolhydraten gewenst (zonder vet, want vet vermindert de opname van koolhydraten, het bemoeilijkt en vertraagt de vertering; door de vette omhulling van de zetmeeldeeltjes, komen de zetmeeldeeltjes bij het kauwen minder in contact met speeksel).

Koolhydraten worden in het lichaam omgezet en opgeslagen in de vorm van glycogeen. Dit is de brandstof voor de spieren tijdens een sportieve inspanning.

Het lichaam gebruikt koolhydraten direct in de vorm van enkelvoudige suikers (glucose). Glucose bevindt zich in het bloed en in de lymfevloeistof. Glucose kan samengesteld worden uit glycogeen. Glycogeen wordt in de lever en de spieren in voorraad gehouden en in kleine hoeveelheden ook in andere organen en lichaamsweefsels. Als onvoldoende koolhydraten uit de voeding voorhanden zijn (bv. bij een vastenkuur of vermageringskuur), dan wordt het vetweefsel aangesproken en in glucose omgezet, om het gebrek aan calorieën te compenseren. Ook enkele aminozuren (eiwitten) worden voor de benutting van energie in koolhydraten omgezet, in plaats van benut te worden voor de eiwittencyclus. Praktisch alle vetvoorraden kunnen tijdens een vastenkuur opgebruikt worden. Op grond van de beschikbaarheid van beide bronnen van koolhydraten is vasten niet gevaarlijk, op voorwaarde dat men de periode niet langer aanhoudt dan de voorraden mogelijk maken.

Zijn er geen vet -of eiwitvoorraden meer, dan worden de spieren verbrand!!!

Mensen die aan kracht- en duursporten doen dienen in hun basisvoeding 300 gram koolhydraten tot zich te nemen. De meeste mensen hebben echter lang niet zo'n actief leven en gebruiken veel minder suiker. Afhankelijk van de lichaamsactiviteiten, en ten dele ook van de geestelijke activiteiten, en andere nevenfactoren (hormonen, stressbelasting, type, …) schommelt de behoefte aan suikers tussen 100 en 200 gr./dag bij een perfecte stofwisseling. Door het feit dat dit een theoretisch cijfer is, dat geen rekening houdt met combinatiefouten, gisting en het niet verteren van bepaalde hoeveelheden, zal bij de meeste mensen het werkelijke verbruik veel hoger liggen. Koolhydraten stellen het hoofdaandeel van de "brandstof" voor die de spieren ter beschikking hebben. Vetten en eiwitten kunnen alleen maar in indirecte zin gebruikt worden, omdat ze eerst in koolhydraten omgezet moeten worden. Deze motivatie geeft voldoende argumenten om te besluiten dat een juiste voeding hoofdzakelijk uit koolhydraten zou moeten bestaan.

Mensen die gewoon zijn zwaar te arbeiden, hebben grotere glycogeenvoorraden in hun spieren als diegenen die niet aan lichaamsactiviteit gehouden zijn. Dit spreekt in het voordeel van regelmatige "lichaamstuchtiging" - bv. door sportbeoefening - om hierdoor de basale reserves aan energie in de spieren te verhogen. In dat geval zal men reserve-energie kunnen opbouwen voor langere en zwaardere prestaties.

Het komt vooral door de koolhydraten dat de mens met zijn voeding op een dwaalspoor is geraakt. Miljoenen jaren heeft de mens van een zetmeelarme voeding geleefd. Sinds de ontwikkeling van de landbouw en het algemeen gebruik van graanvoeding is zetmeel in onze voeding een rol gaan spelen. Suikerverslaving, alcoholisme, suikerziekten, krankzinnigheid en zelfs kanker zijn gevolgen van een verkeerde koolhydraatstofwisseling. Het is een feit dat de mens, zowel in het verleden als nu, een te grote hoeveelheid zetmeel tot zich genomen heeft. Zwaarlijvigheid was in het verleden vaak het symbool van rijkdom.

Er heerst nog een algemeen misverstand over het feit dat de menselijke voeding rijk aan zetmeel moet zijn. Een zetmeelarme voeding is voor de mens zeer geschikt. Eet geen glycogeen (= dierlijk "zetmeel"). Uit de vertering van dierlijke voeding en dierproducten resulteren veel ziekten. Het toegevoerde glycogeen wordt niet in de maag verteerd in aanwezigheid van zoutzuur dat rijkelijk aangevoerd wordt om de eiwitten af te breken.

*2 soorten koolhydraten:*

Koolhydraten zijn ketens van moleculen van voornamelijk glucose, fructose en galactose. In normale natuurlijke voedingsproducten (complexe koolhydraten) worden lange ketens van deze moleculen gevonden. Deze langere ketenkoolhydraten worden in onze spijsvertering afgebroken tot afzonderlijke glucose-fructose- en galactosemoleculen waarna zij opgenomen worden in het bloed. Glucose is het bloedsuiker in het lichaam en kan of door cellen verbrand worden of opgeslagen worden als reservebrandstof in de vorm van glycogeen in de lever en spieren. Niet natuurlijke producten (enkelvoudige koolhydraten) bevatten ook suikers maar dan voornamelijk de kleine losse suikermoleculen (glucose). Deze voedingsproducten leveren wel heel veel suikerbrandstof maar ontbreken aan de essentiële voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en vezels! Bovendien verstoren deze kleine losse suikermoleculen een goede glucose-insuline balans. Bij diabetes (suikerziekte) is dit regulatiesysteem verstoord.

* Enkelvoudige (lege) koolhydraten: (simpelweg 'Suikers' genoemd) (niet-natuurlijke producten; geïsoleerde koolhydraten)

Enkelvoudige koolhydraten hebben slechts één molecule (bouwsteen). Bij de spijsvertering worden alle koolhydraten eerst tot afzonderlijke 'bouwstenen' afgebroken, voor ze door de darmwand heen in het bloed komen. Bij de snelheid van de opname in het bloed geeft de samenstelling de doorslag. Koolhydraten met maar één of twee bouwstenen komen sneller in het bloed terecht dan die met veel bouwstenen. Enkelvoudige koolhydraten zoals kristalsuiker en druivensuiker smaken zoet en worden door het lichaam direct in glucose omgezet. Door inname van deze stijgt de bloedsuikerspiegel (glucosespiegel) héél snel. Ze schieten als het ware in het bloed (binnen enkele minuten). Het lichaam heeft dus te weinig tijd om via insuline de bloed- glucosespiegel op een gezond niveau te houden (men krijgt een hyperglycaemie). Kortom: het lichaam moet een topprestatie leveren om de zeer snelle stijging van het glucose in het bloed te neutraliseren. Gebeurt dit jaren achtereen en zeer frequent (zoals in onze samenleving), dan kan de insulineglucose regulatie uiteindelijk ontregeld raken en heeft men een hogere kans op de zogenaamde welvaartziekten (hart- en vaatziekten, diabetes type 2, overgewicht, kanker, etc.). Is de inname van enkelvoudige koolhydraten groter dan de verbranding ervan, dan zal het restant als overtollig vet worden opgeslagen in het lichaam. Snoep, frisdrank, honing, gebak, koeken, tafelsuiker, geraffineerde meelproducten, wit meel, … bevatten ook veel energie, maar weinig vitaminen en mineralen. Het zijn ogenschijnlijke opkikkers, maar de lege calorieën die zulke producten opleveren zijn net zo snel weer verbruikt!). Vermijd voedingsmiddelen uit geraffineerde grondstoffen; doe jezelf een plezier en begin dingen te eten die je kwaliteit en vitaliteit opleveren.

Weet dus dat geraffineerde onnatuurlijke voedingsmiddelen ten gevolge van het raffinageproces beroofd zijn van de B-vitamines en het calcium. Zelfs volkorenproducten kunnen een compleet gebrek aan calcium hebben, gezien dit mineraal door het kook- en bakproces zijn biologische activiteit kan verliezen. Calcium wordt aan de botten en tanden onttrokken, om zo de behoefte aan dit belangrijke mineraal voor de koolhydraatstofwisseling te voldoen. Osteoporose (botverweking), tandcariës en andere bot- en beenderziekten kunnen volgen.

Geïsoleerde voedingsstoffen met industriesuiker op kop bevatten veel calorieën, maar rooft de levenskracht uit de cellen. Calorisch zeer hoog genoteerd, plotse energieschok die de eigenlijke levenskracht ondergraaft.

Bevredig je behoefte aan zoet door het eten van veel vers fruit. De natuur wijst ons de weg naar de meeste energie: de voeding waarop ons organisme is ingesteld en die bovendien zelf veel energie blijkt te bevatten nl. rijp fruit! Het levert energie die zeer snel vrij komt en zorgt voor vitaliteit!

* Samengestelde (complexe) koolhydraten: (natuurlijke koolhydraten/producten)

Complexe koolhydraten zoals zetmeelproducten bevatten verbindingen die meer dan twee moleculen bevatten en hebben een hogere voedingswaarde. Zij worden niet onmiddellijk in het bloed opgenomen. Bij inname ervan stijgt de bloedsuikerspiegel niet. Zij stromen als het ware in het bloed (bij meelproducten en aardappelen; 10 tot 15 min.), of vloeien in het bloed (bij vruchten) of druppelen in het bloed (bij melk; 30 tot 60 min.). Dit proces kan uren duren. Het grootste deel van je koolhydraten moeten komen uit de samengestelde categorie omdat deze voor een wat langere, meer aanhoudende energietoevoer zorgt. Ze bevatten een groter aantal samengestelde bouwstenen en des te meer verdwijnt de zoete smaak.

Het zijn koolhydraten zoals ze in natuurlijk verband voorkomen. Hiertoe behoren:

Graan en graanproducten uit volkorenmeel, aardappelen, fruit, peulvruchten, honing en melkproducten.

Het best verteerbaar zetmeel vinden we in aardappelen (18%). Moeilijk verteerbaar zetmeel komt voor in granen en peulvruchten. Bij granen zal men de voorkeur geven aan volle rijst en gierst, omdat beide graansoorten zeer veel water kunnen opnemen, waardoor het zetmeel beter verdund wordt. Nog een woordje over peulvruchten: het bevat fasinezuur die een schadelijke invloed op de rode bloedlichaampjes uitoefent. Peulvruchten zijn zelfs in gekookte vorm nog zwaar verteerbaar en zorgen voor gasvorming, dit vooral wegens hun zeer complexe samenstelling en de gelijktijdige aanwezigheid van zetmeel en een hoog eiwitaandeel. Ze hebben een ongunstige invloed op de leverwerking. Dierproeven hebben uitgewezen dat soja (de soyaboon) de pancreas uitzet!

Zetmeel is een complex koolhydraat. Het maakt deel uit van zeer veel voedingsmiddelen. Granen bevatten zeer veel zetmeel (volle rijst, haver, tarwe, …), ook peulvruchten bevatten zeer veel zetmeel (bonen, erwten). Aardappels en pompoen bevatten een redelijk gehalte aan zetmeel, wortels en andere knollen bevatten iets minder zetmeel. De aanwezigheid van zetmeel is geen voordeel. Hoe meer zetmeel een voedingsmiddel bevat, hoe moeilijker verteerbaar en hoe slijmvormender. Zetmelen zijn moeilijk afbreekbare suikers waardoor de pancreas belast wordt (suikerziekte). De afbraak vergt grote hoeveelheden vitaminen waarvan B1 en B2 de belangrijkste zijn. Granen zijn vitaminerovers! Het is een vergissing granen te gebruiken juist omwille van deze vitaminen, die precies nodig zijn voor de stofwisseling van de granen zelf. De capaciteit van het organisme om zetmeel om te zetten tot suiker is beperkt. Daarom moet de zetmeelinname beperkt blijven. Het is niet mogelijk om iedere dag 500 gram zetmeel om te zetten. Het is dus aangeraden geen abnormale hoeveelheden zetmeel te gebruiken, waarvoor onze stofwisselingsorganen meestal niet geconstrueerd zijn. Graan - en zetmeelvoedsel leidt tot het verharden van de lever als een stuk karton. Het vormt gruis en stenen in galblaas en nieren; bloed stremt op een onnatuurlijke wijze in bloedvaten en haarvaatjes en veroorzaakt in heel het systeem spataders, tumoren, kankers en andere stoornissen. Vele mensen die gewoonlijk wit brood, granen en ander meel- en zetmeelvoedsel verbruiken, hebben puistjes, eczema en andere, ernstigere huidletsels. De huid krimpt, droogt op en verweert.

Met de kennis die wij tegenwoordig over aardappels hebben, is er geen enkele reden tot vrees om aardappelen te eten als zetmeelbron. Het is pas sinds het invoeren van de aardappel dat de bevolking van Midden-Europa zich beter is beginnen te voeden. De eenzijdige graanvoeding van voor deze jaren, heeft heel veel kreupelen opgeleverd. Aardappels waren vroeger "het brood der armen", en dat wordt nu "het medicijn der rijken", want brood valt in het niet bij die gezonde lekkere natuurlijke knol! Aardappels werken ontzurend (basenoverschot), terwijl granen (bv. brood) verzurend zijn. Het is verkeerd te denken dat men van aardappels eten dik zou worden. In een normale voeding regelen aardappelen, in samenwerking met de rest van de voeding, de darmwerking, de stofwisseling en het op peil houden van een normaal lichaamsgewicht. Kellogg stelt dat als men de hoeveelheid granen halveert en deze vervangt door aardappels, de gezondheid opmerkelijk verbetert! Aardappels zijn een goede bron van vitamine C, wat in tegenstelling tot tarwebrood, schurft voorkomt. Het mislukken van de aardappeloogst, werd opgevangen door het gebruik van meer tarwe en heeft veelvuldig gezorgd voor epidemieën van schurft. Een nieuwe oogst van aardappels bracht de ziekte tot stilstand. Mensen die **reuma, artritis** of andere aanverwante aandoeningen hebben, zijn gediend met urinezuurvrije voeding. In plaats van zuurvormende granen is het beter aardappels en rijst te verorberen. Aardappels worden aangeraden te eten, want zij neutraliseren en verwijderen urinezuur en zijn dus basenvormend! Paarden lijden ernstig aan reuma als ze teveel graan krijgen, zonder een voldoende toevoeging van verse plantenvoeding. Artritis, zowel bij mens als paard, kan behandeld worden door het verhogen en bereiken van alkaliniteit van het bloed. Dit kan bereikt worden door het eten van groenten die veel basenrijke stoffen bevatten, zoals aardappelen en bladgroenten en door de vermindering van de inname van eiwitten binnen fysiologische limieten, omdat vermindering van eiwitten de vermindering van zuren in het lichaam voortbrengt. Koffie en andere zuurmakende stoffen zijn uiterst slecht voor mensen die lijden aan artritis - reuma - etc.

Een merkwaardig experiment vertelt over een man die 12 jaar lang in goede gezondheid werd gehouden door een mono-dieet van aardappels. Aardappels zijn wel niet ons "natuurlijkste" voedsel omdat men ze niet rauw kan eten, maar men kan met een gerust geweten zeggen dat ze van de beste voeding zijn, als men ze ziet in het licht van de rest van de voeding die gemiddeld wordt geconsumeerd. Gaat men kijken wat de voedingsbetekenis is van aardappels en men vergelijkt met fruit, dan is fruit zeer veel beter. Fruit hoeft geen dextrinisatie en geen omzetting vooraleer te kunnen opgenomen worden. Fruit is klaar voor gebruik en klaar om opgenomen te worden zonder moeite.

*Voor een groot gedeelte van de bevolking die van brood verwachten dat het het brood des levens is, is het één van de belangrijkste bijdragende oorzaken van zwakheid en ziekte.*

Brood: velen zullen vragen welke plaats brood inneemt in het energieprogramma of in een gezonde voeding in het algemeen. Zij zullen misschien teleurgesteld zijn te horen dat brood geen natuurlijk voedingsmiddel is. Brood groeit aan geen enkele boom. Het is een cultuurvoedingsmiddel met een lange geschiedenis. Misschien zijn we geneigd te aanvaarden dat brood in onze voeding thuishoort precies omwille van deze eeuwenoude traditie. Toch maken eeuwenlange dwalingen niet uit of iets natuurlijk (gezond) is of niet. Integendeel, brood is door de eeuwen heen onnatuurlijker geworden. De bewerkingen werden ingewikkelder en het vuur heter! Brood is altijd genoemd 'het brood des levens', maar in de vorm waarin wij het thans kennen is het een beklagenswaardig verzwakt goedje. De mens is van nature geen graaneter. Het meest doorslaggevend argument is wel het feit dat de mens fysiologisch gezien niet gebouwd is om granen in hun natuurlijke vorm te gebruiken. Kippen, fazanten, duiven, … zijn uitgesproken graaneters en hun spijsverteringsstelsel is aangepast voor de vertering van granen. Verdedigers van graanvoeding beweren wel dat de mens door zijn intelligentie er in geslaagd is verschillende van deze bewerkingen technisch over te nemen zoals het malen van granen, het weken, het koken, het bakken. Het gaat dan om bewerkings- en voorverteringsprocessen. Deze mensen hebben waarschijnlijk nooit gehoord van de fijne regelmechanismen die in de natuur bestaan en die ieders natuurlijke voeding aanduiden. De menselijke intelligentie zet de natuur volledig opzij en creëert een supervoeding die de natuur niet meer nodig heeft. Een voedingsmiddel moet van nature compleet zijn en iedere bewerking is een onnatuurlijke ingreep die natuurlijke stoffen inboet. Kunstmatige bewerkingen buiten de stofwisseling zijn niet helemaal zonder gevaar. Zij zijn in strijd met de menselijke natuur en ecologisch gezien niet verantwoord.

Men heeft granen altijd gezien als de basis van de koolhydraten in de voeding. De mens heeft waarschijnlijk uit noodzaak in ogenblikken van hongersnood naar granen gegrepen. De natuurlijke graangebieden bevonden zich tussen Tygris en Eufraat. Door de granen tot reservevoedsel te nemen werd een eind aan het nomadenleven gesteld waardoor zich de landbouw heeft ontwikkeld. Granen hebben praktische voordelen. De oogst is redelijk en goed bewaarbaar. Niets heeft de mens zo wezenlijk veranderd als de ontwikkeling van de landbouw. Verder zien we dat een groot gedeelte van de wereldbevolking, in Azië, Afrika en Latijns-Amerika voor een groot gedeelte leeft van graanproducten. In deze landen gebruikt de bevolking rijst of gierst in plaats van tarwe. Chinezen hebben over het algemeen een goed ontwikkeld instinkt in verband met voeding. Aziatische voeding wordt wereldwijd erkend als de meest evenwichtige. Chinezen kijken neer op tarwe en gebruiken het niet. Ze zien rijst als het meest evenwichtige graan. Zelfs al gebruiken Chinese koks ongeveer veertig verschillende soorten meel gemaakt van verschillende granen, peulvruchten en zaden, is er één dat ze niet gebruiken en dat is: tarwe. Ze zien tarwe als een graan met een lage voedingswaarde, niet waard om als voedsel te gebruiken. Er zijn heel wat wetenschappelijke onderzoeken die deze kijk op voeding bevestigen. Tarwe is zuurvormend! De zuren-basen-evenwichten zijn de basis die onze gezondheidsconditie aangeeft en onze gevoeligheid voor ziekte vertaalt. Dit evenwicht wordt bepaald door de zure of basische reactie in onze voeding. Een voeding waarvan vlees en tarwe de hoofdbestanddelen zijn - twee zeer verzurende voedingsmiddelen - mag dan biologisch heten, toch is het niet gezond. Even belangrijk als het is om gezond voedsel te eten, is het om de voeding te eten met een alkalische reactie en het vermijden van te sterk zuurvormend voedsel dat de lichaamsweerstand vermindert. We kunnen begrijpen waarom herbivoren (planteneters) die zich voeden met basenvormend voedsel, alkalische urine hebben; terwijl carnivoren (vleesetende dieren) zure urine hadden. Mensen die meer volle tarwe eten, vertonen in hun urine een zure reactie, terwijl wanneer mensen gierst (een soort graan, niet gelijk met gerst) eten in plaats van tarwe, hun urine alkalisch word. Gierst is een graan dat meerwaardig is aan tarwe, in alle opzichten. De superioriteit van gierst ten opzichte van rogge - dat eveneens een zure reactie heeft, zij het minder dan tarwe - is gedemonstreerd door de zaak van een Russische boer die leed aan een maagzweer, terwijl zijn voeding grof zwart Russisch roggebrood bevatte. Op een bepaald moment was er geen rogge meer te krijgen en was men genoodzaakt om gierst te eten. Gedurende ongeveer zes maand leefde de man overwegend op gierst en aan het eind van deze periode was zijn zweer totaal verdwenen. Dankzij de alkalische reactie, zijn zachte structuur, zijn licht laxerend en verzachtend effect, zonder de schurende, irriterende actie op de colonwanden, is gierst wellicht een betere keuze dan tarwe of rogge. Bovendien zijn granen verantwoordelijk voor belangrijke calciumroof uit het lichaam. Vooral volle granen zoals tarwe, die een uitloging van de calcium uit tanden en botten schijnen voort te brengen. Volle tarwe, ondanks een grotere rijkdom aan mineralen dan wit meel, rooft méér calcium uit de botten. Volle tarwebrood is vele malen meer verzurend dan wit brood. Volle tarwe, haver en rogge hebben een ontkalkende werking. Van al deze granen is volle haver het meest ontkalkend, terwijl geraffineerde haver minder calciumrovend is. Rogge heeft t.o.v. tarwe een aantal voordelen. Tarwe is rijker aan eiwitten en armer aan mineralen en is ongetwijfeld meer ontkalkend. Tarwe is zonder twijfel méér zuurvormend dan rogge en heeft een grotere tendens om calcium uit het lichaam te roven. Terwijl tarwe tendeert om vet te produceren, tendeert rogge dat minder eiwit maar meer mineralen bevat, meer spieren te voeden. De eiwitten van rogge zijn van betere kwaliteit en opneembaarheid dan deze van tarwe. Maïs en gierst zijn meerwaardig dan rogge. Gierst is het enige graan met een duidelijke alkalische reactie. Maïs is in vergelijking tot andere granen het minst zuurvormend. De perfecte tanden van de Indianen van de Andes die vooral op een rijkelijke portie groenten en de toevoeging van jonge en soms rijpe, gekookte maïs leven, in tegenstelling tot de slechte tanden van de indianen die zich in de steden hebben gevestigd en daar de geldende voedingsgewoonten overnemen, inclusief het gebruik van tarwe, is zeker een ander bewijs van de meerwaardigheid van maïs t.o.v. tarwe. Sommige van de oorspronkelijke indianen die bijna uitsluitend leven op maïs en bladgroen, raapsteeltjes en diverse andere groene groenten, bereiken leeftijden tot 140 jaar, terwijl ze hard werken tot het einde. Vlees bevat vier maal zoveel zuren in vergelijking met granen en is bijgevolg logischerwijze meer zuurvormend en calciumrovend! Een experiment aan de Universiteit van Yale toonde aan dat dieren die uitsluitend werden gevoed met granen, stierven door de zuurvorming. Gierst was het enige graan dat men in staat vond om dieren in goede gezondheid te behouden. Men ontdekte dat dit het enige graan was dat alle essentiële vitamines en mineralen bevatten en dat de eiwitten van een zo hoge biologische kwaliteit zijn dat ze grote hoeveelheden van alle essentiële aminozuren leveren. Maar de beste conclusie kan men maken door de vergelijking te maken tussen de Engelsen, en de aardappeletende Ieren. Geen enkel volk gebruikt zoveel tarwe als de Engelsen en geen enkel volk heeft zwakkere botten. Dat is waarom rachitis ook wel "Engelse ziekte" genoemd wordt. Bovendien dragen alle tarweproducten bij tot voortijdige verharding van de bloedvaten en het vroeger verschijnen van tekens van seniliteit en verval.

Wie brood eet en niets dan brood, eet volgens de principes van de voedselcombinaties juist, want men maakt helemaal geen combinatie. Besmeer je deze boterham met boter, dan is dit volgens de tabellen ook nog toegelaten, al vergeet men dat vet de vertering van zetmeel bemoeilijkt en vertraagt. Toch is gezond eten iets helemaal anders. Tarwe bevat een overmaat aan zwavelzuur en een voeding die voor een groot gedeelte uit granen bestaat, is schadelijk. Weet dat baby's die al vroeg met volle granen beginnen vaak lijden aan coeliaki of de ziekte van Herter. Volwassen mensen klagen over verteringsmoeilijkheden zoals zure oprispingen, opgezette maag en darmen, belasting van de lever en pancreas, terwijl inheemse spruw (een ernstige darmziekte) vrij veel voorkomt. Een nadeel van granen is dat de graankorrel gelijktijdig eiwit en zetmeel bevat, een héél slechte combinatie, waardoor zure oprispingen, darmgassen, opgezette maag en darmen ontstaat. Granen laten zich er g moeilijk met andere voedingsmiddelen combineren. Granen bevatten bovendien geen vitamine C. Granen zijn van nature zeer arm aan vet. Wegens de afwezigheid van vet worden de zetmelen in suikervetten (tryglyceride) omgezet, deze zijn echter nadelig voor hart- en vaatziekten.

Wie niet zo ver wil gaan in dit programma, kan nog één maaltijd gebruik maken van enkele sneetjes brood. Maar zorg ervoor dat u volkorenbrood eet en dan liefst op basis van het graan Gierst. Zorg er ook voor dat je zeker geen vers brood eet, maar droog brood, waar u goed kan op kauwen (leg het desnoods enkele minuten in een warme oven, zodat het krokanter wordt). Waar je dan ook zeker op moet letten is je combinaties extra goed verzorgen: bij brood passen enkel zuurvrije groenten, bv. sla, wortel, knolselder, witloof…wat geldt voor brood geldt net zo voor om het even welke andere graanbereiding.

Wat ons brengt bij de befaamde pasta's (spaghetti, macaroni, spirelli, pizza, lasagne). Alle soorten deegwaren zijn gemaakt uit granen en bevatten zeer veel zetmeel. Zetmeel moet goed gekauwd worden om goed met speeksel vermengd te worden. Daarom eet men zetmeelproducten steeds zo droog mogelijk. Spaghetti daarentegen is gekookt en zeer glad. Het is dan ook niet denkbeeldig dat er nauwelijks zal gekauwd worden op de spaghettisliertjes, waardoor er weinig terecht komt van de vertering. Spaghetti is gedoemd om verterings- en combinatiefouten uit te lokken. Zetmeel laat zich uitsluitend met zuurvrije groenten combineren. Een spaghettisaus is geen schitterende combinatie: tomaten, kaas, vlees… Zetmeel-eiwit of zetmeel-zuren combinatie is uit den boze! Alleen voor wie echt geleerd heeft om langzaam te eten en iedere hap goed te bewerken in de mond, goed te kauwen, zal spaghetti redelijk goed verteren (maar dan zonder enige toevoegingen).

Granen en graanbereidingen kan men het best zien als buikvulsel. De meeste mensen kauwen er onvoldoende op, zodat zij door het eten ervan weinig verzadiging krijgen. Het is merkwaardig dat voeding die een zo hoog potentieel aan energie (koolhydraten) bevat zo weinig energie levert en juist een aandrang geeft tot het gelijktijdig gebruik van suikers die nodig zijn voor de stofwisseling van het zetmeel. Het is opvallend doch begrijpelijk dat mensen die granen geheel of gedeeltelijk afschaffen snel vaststellen dat ze een betere vertering krijgen en vlugger verzadigd zijn. De spijsvertering werkt efficiënter, de resorptie wordt verhoogd.

Muesli: ons gebruik van muesli is een absolute vergissing en heeft niets te maken met een gezond ontbijt. Talrijke ontbijtproducten in de grootwarenhuizen en natuurwinkels die voor muesli moeten doorgaan, hebben weinig uitstaans met de oorspronkelijke muesli nl. de Bircher-muësli. De droge mengeling van graanvlokken, met hier en daar een rozijn en een haast onherkenbaar stukje appel is niet wat Max Bircher-Benner bedoelde. Hij ergerde zich vooral aan de grote hoeveelheden granen in de bereiding, en het feit dat die granen vaak nog gekookt werden. Max Bircher-Benner had met zijn "Bircher-muësli" de bedoeling een gerecht samen te stellen op basis van rauwe vruchten (niets anders dan fruit zoveel men wenst), waaraan een weinig (1 soeplepel) geweekte en gefermenteerde granen zijn toegevoegd! Het hoofdbestanddeel van dit gerecht is dus vruchtenmoes. Gedroogde vruchten kunnen gebruikt worden voor zover ze niet gezwaveld zijn. Droge vruchten zal men bij voorkeur voor het gebruik weken. Muesli met verse ongezwavelde vijgen is heerlijk. De appel is een ideale vrucht voor muesli. Het gerecht krijgt een frisse smaak na toevoeging van geraspte appel. Pitsvruchten passen goed in muesli: appels, peren, druiven. Maar druiven verteren best wanneer ze afzonderlijk gegeten worden. Bircher-Rey merkt trouwens zelf op dat een muesli met druiven moeilijk verteert! Muesli met bananen is lekker, maar moeilijk verteerbaar. Indien je er toch bananen in wilt verwerken, dien je ze vooraf te stomen.

En wat met soep? Is soep nu werkelijk zo zinvol? Eigenlijk niet, want meestal is soep een gekookt gerecht, waarin vooral groenten worden verwerkt en we weten allemaal dat koken de groenten niet verbetert, integendeel, de nodige voedingsstoffen zoals de vitaminen en mineralen verminderen fel! Het probleem bij de soepen zit hem bij de zetmeelrijke soepen. Denk niet dat een gebonden, stevige soep gezonder of 'voedzamer' is dan een vloeibare soep of een heldere, zelf uit groenten getrokken bouillon. Het zou wel eens kunnen dat precies de gebonden soepen voor extra spijsverteringsproblemen kunnen zorgen. Vergeet niet dat alle bindmiddelen zetmeel bevatten en dat zetmeel voor een goede vertering noodzakelijkerwijze goed moet ingespeekseld worden. Iedere lepel dikke soep zou dus net zoals een stuk brood, spaghetti of aardappel, 50 maal in de mond moeten rondgaan… en vertel nu zelf, wie 'kauwt' er op soep? Soep 'eet' je best een half uur voor de groentenmaaltijd, of je eet ze gewoon helemaal alleen. Een goede soep is een volledige 'vloeibare maaltijd'. Gezond eten is niet je buik vullen, maar op een natuurlijke manier zorgen voor je energie. Akkoord, je buik is met zo'n soep niet echt gevuld; toch ben je goed gevoed… en daar gaat het om!

De vertering van koolhydraten begint in de mond. Het speeksel bevat het enzym amylase, dat koolhydraten met lange molecuulketens omzet in koolhydraten met kortere molecuulketens. Daarom is het van uitermate belangrijk dat er goed en langdurig wordt gekauwd op zetmeelproducten die grote hoeveelheden geconcentreerde koolhydraten bevatten zoals brood, pasta's (spaghetti, macaroni). Min. 50x kauwen en droog op te eten zonder toevoegsels van suikers, sausen, etc. Bij de vertering van koolhydraten moet men zoveel mogelijk streven naar voeding in zijn oorspronkelijke vorm. Alleen dan is een optimale voorziening van mineralen en vitaminen gegarandeerd en daar durft het wel eens fout te lopen. Mensen eten vooral geraffineerde koolhydraten (zoals brood, pasta's, snoep, frisdranken, gebak, etc.) samen met een hoog eiwitaandeel. Dit komt overeen met 'overleven' op een zwakke basis, waarbij men de fundamenten legt van verschillende ziekten die tegenwoordig als normaal aanschouwd worden. Tijdens de voorbije 70 jaren zijn steeds meer voedingsfabrieken ontstaan die raffineren, de voeding steeds verder ontrafelen en natuurvreemde samenstellingen en combinaties maken. Daarbij schromen ze niet om chemische stoffen toe te voegen en het resultaat is een zgn. "voedingsmiddel" van minderwaardige kwaliteit (denk maar aan wit brood, witte pasta's waar enkel nog de hoog geconcentreerde koolhydraten en eiwitten inzitten, herleid tot het zetmeellichaam zonder de vitamines, mineralen, vezels, ijzer, magnesium, fosfor, kalium, vitamine B2 & 3). Het zijn dikmakers. Het is zeker zo dat een groot gedeelte van deze voedingsproducten bestaan uit koolhydraten, maar het zijn geen echte voedingsmiddelen: ze stellen slechts lege calorieën ter beschikking die de rijkdom aan andere voedingsstoffen die hun oorspronkelijke bronnen konden bieden niet hebben. Het is droevig, maar je koopt de rest dan weer later in de apotheek.

**3. Vetten**

(1 gr. vet = 9 calorieën!) Dit is meer dan het dubbel van de energie die een gram koolhydraten verschaffen. Het lichaam gebruikt de vetten op dezelfde manier als de koolhydraten. M.a.w. het wordt voornamelijk gebruikt als een bron van energie.

Vetten bestaan net zoals koolhydraten uit drie elementen nl. koolstof, zuurstof en waterstof. Echter zijn ze in vergelijking met koolhydraten veel armer aan zuurstof en rijker aan koolstof en waterstof. Wegens de grotere concentratie aan koolstof en waterstof hebben vetten een groter potentieel aan energie of de calorische waarde.

Vetten zijn een geweldige bron van opgeslagen energie en goed werkend afweersysteem. Een geweldige bron voor opgeslagen energie, maar in mindere mate als brandstofleverancier voor de spieren. Tijdens langdurige, matig intensieve inspanningen (fietsen, lopen), gebruikt je lichaam vet als meest efficiënte energiebron.

Vetten worden gebruikt met 4 bedoelingen:

* als een bron van energie en warmte
* als vulmiddel en isolatiemateriaal voor organen en zenuwen
* als regulator en opslagplaats voor vetoplosbare vitamines (A, D, E, K)
* als een bron van essentiële vetzuren

-> Dagelijks kom je makkelijk toe met 30 à 50 gram. Wederom zijn vetten levensnoodzakelijk Een tekort aan plantaardig vet kan even erg en even fataal zijn als een teveel aan dierlijk vet. Vergeten we niet dat plantaardig vet levensnoodzakelijk is en dat onze cellen bij gebrek eraan verstikken. Maar een overdaad aan (dierlijke) vetten belasten de darmen te veel en de opname van vet gaat ten koste van de opname van koolhydraten (voor de verbranding van vetten is veel zuurstof nodig). Teveel vet gaat een goede conditie tegen. Het lichaam functioneert beter bij de verbranding van koolhydraten, dan via vetten of eiwitten die bij gebruik als brandstof slechts een geringe efficiëntie bereiken. Een deel van hun eigen calorieën gaat verloren bij de omzetting tot koolhydraten. Weet dat je pas na 20 min. vetten begint te verbranden tijdens het lopen (voor de mensen die willen vermageren). Vetten en koolhydraten die in overmaat worden gebruikt, worden als vet in het weefsel opgeslagen. In de voeding van de meeste mensen worden o.m. veel te veel koolhydraten verteerd. De reden daarvoor kunnen we vinden in de wijfverbreide gewoontevoeding met veel geraffineerde suiker en meel. Daarnaast staat een algemeen overmatig vetrijke voeding (met kaas, noten, vlees, …). Op basis van al deze gegevens ontstaat er een overconsumptie van koolhydraatvoedingsmiddelen. Gezien wij van nature een "zoete tand" hebben, zijn koolhydraatvoedingsmiddelen voor de mens attractiever dan vetten. De chemische weg die glucose volgt om in vet omgezet te worden, is gemakkelijk te begrijpen. Vet staat in nauwe relatie met zetmeel en we moeten in onze dagelijkse voeding het zetmeel verminderen en het vetgebruik normaliseren. Als tegenover een hoger vetverbruik een lager zetmeelgebruik staat, dan is dit wel toe te juichen.

->Net als bij de aminozuren (eiwitten) zijn er bij de vetten de zogenaamde essentiële vetzuren = vetzuren die niet door het lichaam gemaakt kunnen worden en die via de voeding ingenomen dienen te worden.

-> De vetvertering neemt veel meer tijd in beslag dan de vertering van koolhydraten en duurt net iets langer dan de vertering van eiwitten. Een rauwkostsalade samengesteld uit zetmeelvrije groenten, wordt gewoonlijk verteerd binnen de twee à drie uur. Wanneer men vrije vetten zoals maïs-, sesam of andere oliën toevoegt aan een dergelijke salade, wordt de vertering met nog eens twee à drie uur vertraagd. Het bedekken van al het voedsel met vrije oliën (dit zijn oliën die onttrokken zijn uit hun natuurlijke drager), remt de natuurlijke verteringsprocessen omdat de spijsverteringsprocessen geen toegang krijgen tot deze voeding, tenzij eerst de vetten worden verteerd. Bijgevolg, tegen de tijd dat de oliën of vetten die ander voedsel omhullen, zijn verteerd, beginnen de inwendige voedingsmiddelen te fermenteren = gisten (koolhydraten) of te rotten (eiwitten).

-> Het vet dat niet onmiddellijk gebruikt wordt voor de energiebehoeften van het lichaam wordt gestockeerd in opslagweefsel. Dit wacht- of opslagweefsel is een speciaal soort weefsel dat men gewoonlijk vindt rond de maag, de dijen en de ganse heupgordel, waar zich de vereiste enzymen bevinden om de productie en omzetting van nieuw vet waar te maken.

-> Het is begrijpelijk, dat als het ganse systeem toe slibt door de restproducten van overvloedige geconcentreerde voeding, terwijl het stofwisseling niet in staat is deze overvloed te verwerken, het organisme meer en meer op een moeras gaat lijken. Het ganse circulaire systeem komt vast te zitten, waardoor de voeding van de cellen in het gedrang komt en de afvoer van toxines en restproducten wordt verhinderd. Daartoe leidt mede het overmatig vetgebruik.

-> Er zijn heel wat gezondheidsbezwaren tegen het gebruik van geïsoleerde vetten, maar het meest te vermijden is zeker de hittebehandeling van vet. Het beste vet, zelfs gebruikt met zijn natuurlijke drager, maar gegeten in overdosis, is schadelijk en belastend. Of het gaat om avocado, olijven of noten, wij moeten steeds beseffen dat het gebruik ervan in alle gevallen beperkt zal zijn. Slechts indien men perfect gezond is, zal het organisme uit het aanbod niet méér nemen dan het nodig heeft, de rest wordt gewoon uitgescheiden. Het zal het lichaam verlaten in een weinig veranderde vorm en met een overvloedige ontlasting. Een vettekort is onmogelijk voor te stellen. Het is moeilijk voor te stellen hoe een vetloze voeding er zou moeten uitzien. Wij vergeten heel dikwijls de vetten die wij niet zien of die we niet zelf toegevoegd hebben. Deze 'onzichtbare' verborgen vetten zijn de vetten die van nature reeds in de voedingsmiddelen aanwezig zijn of deze die tijdens het bereiden zijn toegevoegd.

-> Verhitte vetten, evenals de vetten, gebruikt voor de fabricage van margarine (roomboter ofwel echte boter zijn gezonder dat margarine!), ondergaan een scheikundige wijziging. Het cislinolzuur wordt gevormd tot translinolzuur, hetgeen schadelijk is voor de gezondheid. Er is eigenlijk geen enkele olie zonder deze transvetzuren. Zelfs dure, koudgeperste, ambachtelijke oliën bevatten er enkele. Ook dierproeven laten zien dat transvetzuren meer kans geven op hart- en vaatziekten. Onthoud ook dat een andere grote bron van transvetzuren wordt gevormd door de gedeeltelijk verharde vetten in gebak, koekjes, witbrood en beschuit.

Als je bakt of moet frituren, gebruik dan olijfolie omdat deze soort het meeste mono-onverzadigde vetzuren bevat. Olijfolie is de minst schadelijke olie om te verhitten. Probeer zo weinig mogelijk te bakken of te braden. Herleid het geïsoleerd vetgebruik tot zeer weinig en in plaats daarvan gebruik maken van vetrijke natuurlijke voedingsmiddelen. Kwaliteitsolie kan je alleen uit eerste koude persing bekomen. Olijfolie laat zich gemakkelijk persen, omdat het een zachte vrucht is. De samenstelling is zeer goed.

-> Een aanbevelingswaardig middel ter oefening van de vetstofwisseling en ter bevordering van de algemene gezondheidstoestand is vasten. Voor een gezond lichaam is vasten niet ongezond en ook geen straf, maar een uitstekend middel om de gezondheid te bevorderen. Wij vasten alleen nog 's nachts, een periode die door het ontbijt wordt 'gebroken' (vgl. het Engelse woord voor ontbijt breakfast = het vasten breken). Eenmaal in de 14 dagen een dag niets eten doet wonderen: het lichaam wordt gezuiverd van stofwisselingsresten (= ontslakking), de vetstofwisseling wordt getraind, de eetlust wordt bedwongen (eetlust is iets anders dan hongergevoel). De dag na vastendag niet extra gaan eten!!!

-> Alle vetten zijn zuurvormend, ook deze van plantaardige oorsprong . Vetten verstoppen de kleinste bloedvaten.

*3 soorten vetten:*

* Verzadigde vetten: (slechte vetten) -> verhoogd risico op hart- en vaatziekte, kanker en zwaarlijvigheid, cholesterol, zieke lever.

Vooral te vinden in vlees, zuivelproducten en eieren. We vinden ze in alle geharde vetten zoals varkensvet, rundvet, reuzel, cocosvet en palmolie. Zij nemen onvoldoende zuurstof op, verbranden onvolledig, brengen een storing in de vestofwisseling teweeg en verhogen het cholesterolgehalte onder invloed van zetmeel dat zich omzet in vet.

Cholesterol komt uitsluitend voor in dierlijke producten, nooit in plantaardige!

* Onverzadigde vetten: (goede vetten; zij hebben open geledingen in de ketting)

Voortal te vinden in noten, zaden, koudgeperste plantenoliën (olijfolie), avocado. Onverzadigde vetzuren nemen veel zuurstof op, zetten zich in het lichaam snel om en activeren de hele stofwisseling. Ze hebben een gunstige invloed op de vestofwisseling, op de lever en zij verlagen het cholesterolgehalte.

Mayonaise, gemaakt op basis van koudgeperste niet geraffineerde olie, die rijk is aan essentiële vetzuren, met eigeel, natuurmosterd waarin de geplette zaadjes nog te zien zijn en een weinig citroensap, kan in een gezonde voeding aan bod komen.

Avocado is niet dikmakend. Ze mogen af en toe met een zetmeelhoudend voedsel of brood (avocadosandwich) gecombineerd worden. Maar niet met eiwitten!

* Hoog onverzadigde vetzuren (essentiële vetzuren)

We vinden ze in alle plantaardige oliën en vetten.

Hoog onverzadigde vetzuren, ook essentiële vetzuren genoemd, zijn belangrijk bij de afbraak van organische vetten en voor de structurele afbraak van de cellen. Een van de voornaamste vetzuren is het linolzuur en is te vinden in Zonnebloempitten, amandelnoten, pompoenpitten, cashewnoten, avocado's, etc.

Het lichaam moet wel eerst de onverzadigde vetten transformeren om ze te kunnen gebruiken en daarbij ontstaan veel vrije radicalen (=oxidanten). Geen paniek: Anti-oxidanten neutraliseren deze vrije radicalen. Vitamine C is een belangrijk antioxidant. Alsook vitamine B en E, koper, magnesium, zink, etc. De anti-oxidanten zijn eigenlijk de belangrijkste stoffen in het lichaam om lang en gezond te kunnen leven.

II. Micronutriënten

Vitaminen en mineralen zijn van levensbelang voor het functioneren van de mens. Het lichaam is echter, op één enkele vitamine na, niet in staat deze stoffen zelf aan te maken. Het moet ze dus ter beschikking krijgen via de dagelijkse voeding.

In de sportvoeding zijn extra vitaminen en mineralen geen overbodige zaak. Zij dragen in grote mate bij aan een snellere recuperatie tijdens de training, een beter herstel nadien, en helpen blessures te voorkomen.

**1. Vitaminen**

Vitaminen zijn essentieel om de stofwisseling goed te laten verlopen in het lichaam. Bij de omzettingsprocessen (van bijvoorbeeld een aardappel naar bruikbare energie voor de spieren) worden zogenaamde enzymen gebruikt om de voeding om te zetten. De meeste vitaminen worden ook wel een co-enzymen genoemd, waarmee bedoeld wordt dat deze stoffen de enzymen helpen in het omzettingsproces.

Sommige vitaminen zijn in vet op te slaan en hoeven daarom niet iedere dag ingenomen te worden (vitaminen A, D, E en K). De wateroplosbare vitaminen (vitamine C en de B-complexen) moeten iedere dag worden ingenomen! Een vetarm dieet kan met zich meebrengen dat er te weinig, in vet oplosbare, vitaminen wordt ingenomen!

Vegetariërs zouden een tekort aan Vitamine D en B12 kunnen hebben. Geen zorgen! Een tekort aanVitamine B12 is héél uitzonderlijk (te vinden in de smeerwortel; eierdooiers) en Vitamine D kun je bekomen door je huid bloot te stellen aan de zonnestralen en via champignons.

* Vitamine A (Retinol)-> belangrijk voor een goed gezichtsvermogen, voor de huid en voor de kwetsbare slijmvliezen van neus en keel (wortels, spinazie, broccoli, boerenkool)
* Vitamine B1 (Thiamine), B12 (Cobalamine), B2 (Riboflavine), B3 (Niacinamide/Niacine), B5 (Pantotheenzuur of Calciumpantothenaat), B6 (Pyridoxine) -> organiseert energiestromen en essentieel voor het evenwicht in het zenuwstelsel en het normaal functioneren van de spijsvertering (donkergroene groentes zoals sla, broccoli; fruit en volkorenmeel)
* Vitamine C (Ascorbinezuur)-> bevordering ijzerstofwisseling en genezingsproces; bouwt weerstand tegen infecties op en draagt in het algemeen bij tot de versterking van het beendergestel en het vaatstelsel (Fruit - citrusvruchten, sinaasappels, aardbeien, kiwi's, zwarte bessen; rauwe groene groenten; tomaten)
* Vitamine D -> essentieel voor sterke tanden en botten (direct zonlicht, champignons)
* Vitamine E (Tocopherol)-> gaat verzuring tegen en is van belang voor het functioneren van de ademhalingsorganen, de bloedsomloop en de voortplantingsorganen (plantaardige oliën, groene bladgroenten, tarwekiemen)
* Vitamine H (Biotine)
* Vitamine K
* Choline
* Foliumzuur (folinezuur)
* Inositol

**2. Mineralen**

Een mineraal is een stof die bepaalde processen in het lichaam reguleert. Daarnaast zijn ze ook nodig bij de prikkelbegeleiding van de spier en de opbouw van weefsels en talloze andere functies.

Mineralen zijn: Calcium, ijzer, zink, natrium, Chroom, Fluor, Fosfor, Jodium, Kalium, koper, magnesium, mangaan, molybdeen, selenium, silicium.

Calcium en zink zijn te vinden in amandelnoten, sesamzaad, peulvruchten (erwten, bonen), gedroogde zuidvruchten (ongezwavelde vijgen en abrikozen).

Natrium te vinden in bouillon of soep.

**3. Voedingsvezels**

Volkorengranen (brood, pasta's); …

Voedingsvezels zijn onverteerbare bestanddelen van plantaardige voedsel. Ze zijn onmisbaar in een gezonde spijsvertering. Hoe slechter de voeding is (hoe meer vervuilend), des te groter is de behoefte eraan, maar hoe minder het aanbod.

**4. Water**

Vocht is het transportmiddel van energie.

Mensen met een evenwichtige voeding (veel groenten en fruit) hebben sowieso al voldoende vocht binnen en dienen bijgevolg bijna geen extra water meer te drinken. De dorstprikkel is net als de hongerprikkel een signaal voor toevoer van vloeistoffen. Gezond etende mensen, zullen door de overvloed aan natte voeding (fruit & groenten) slechts een geringe behoefte hebben aan aanvulling door dranken. Via hun voeding nemen zij gemiddeld anderhalve liter water op, water van de hoogste kwaliteit. Verder gebruiken zij slechts minimaal risicostoffen, beperken het gebruik van zout e.a. die de behoefte aan water doen toenemen.

p.s.: Als je sport moet je wel drinken voordat er dorstgevoelens optreden! Vochttekort zorgt ervoor dat de spieren minder functioneren en een vochttekort is zelfs in verband gebracht met krampen in de spieren.

Bij het eten is het net hetzelfde, eet alleen als je honger hebt. Maar als sportmens (bv. bodybuilder) is het misschien beter niet te wachten tot je een groot hongergevoel hebt, want anders verlies je spiermassa (bij gebrek aan brandstof verbrandt je lichaam zijn eigen spieren om hieruit energie te halen; veel sporters houden uit onwetendheid hun lichaam in een constante staat van afbraak = "catabolisme" -> vermoeidheid, minder uithoudingsvermogen en verlies van kracht is het onvermijdelijk gevolg).

**NATUURLIJKE VOEDING:**

Hoe minder door de mens aan de natuur geleverde voeding veranderd wordt, des te beter voor ons lichaam. Wie optimaal gezond wil blijven en optimaal wil presteren, moet de levensmiddelen zoveel mogelijk eten in de vorm zoals de natuur ze heeft voortgebracht. Door industriële ver- en bewerking gaat een levensmiddel er alleen maar op achteruit. De natuur is erin geslaagd om het menselijk ras vele duizenden jaren te laten voortbestaan met een 'primitieve' kost. De toenemende industriële bewerking van levensmiddelen betekent steeds een verlies aan voedingswaarde. Ieder proces van verhitten of koelen, van verfijnen of inmaken gaat met veranderingen gepaard. Hoe meer een levensmiddel gezuiverd of geraffineerd, veredeld of geconserveerd wordt, des te meer ontbreken voedingsvezels, mineralen, vitamines, enz.

De onderstaande 3 voedingsmiddelen zijn de enige die een mens nodig heeft:

**Groenten**

Groentesappen zijn de bouwers van het lichaam!

Groenten dienen rauw en vers gegeten te worden en kook alleen groenten die rauw niet gegeten kunnen worden zoals bonen of spruiten. Gekookte voeding verliest het merendeel van zijn waarde! Wanneer sappen ingeblikt, verwerkt, met bewaarstoffen behandeld of gepasteuriseerd zijn, is hun levensbeginsel teniet gedaan en hun vitale waarde vernietigd.

Tegen osteoporose kan men maar één alternatief plaatsen: eet meer groene groenten.

**Fruit**

Fruitsappen zijn de reinigers van het lichaam!

Ze zorgen voor Energie en Vitaliteit!

Fruit dient rauw en vers gegeten te worden.

Gedroogde vruchten zijn nooit zo goed als vers rijp fruit. Ze hebben een zekere hoeveelheid van hun vitamines en een gedeelte van hun mineralen ingeboet aan de oxidatie. Ze zijn in de eerste plaats gunstig voor hun energiewaarde en bovendien zijn ze gewoonlijk extra-zoet en kunnen ze dus dienen als wonderlijke traktaties of desserten in combinatie met andere vruchten (zoals de kers op de taart). Gedroogde abrikozen worden een heel stuk beter als men ze over de nacht kan laten zwellen in zuiver water. Ze zijn moeilijk verteerbaar in gedroogde vorm. Alle andere soorten gedroogde vruchten kunnen zuiver gegeten worden.

Bij het eten van bananen, peren, … kun je gasvorming hebben. Het betekent dat je het voedsel niet goed absorbeert. Advies hier is kort of langdurig te vasten. Vasten is werkelijk de ideale methode om dergelijke klachten aan te pakken en het lichaam de kans te geven zich te herstellen. Het is de snelste weg naar een schitterende gezondheid. Je kunt bv. een perenkuur doen die 3 à 5 dagen duurt en die alleen mag met goed rijpe peren. Je zult dan meermaals per dag 1 of 2 peren eten en je zult waarschijnlijk veel gas uitdrijven. Vanaf de tweede dag is dit aanmerkelijk minder. En vanaf de derde dag is dit helemaal over dankzij de leverreinigende werking.

**Noten**

De noten, zaden en pitjes behoren tot de groep van de "vruchten". We kunnen de vruchten in twee grote groepen verdelen, nl. harde en zachte vruchten. Het zijn de zachte vruchten die men zonder moeite en zonder bewerking kan eten, die voor menselijke voeding geschikt zijn. Tot deze groep behoren: fruit, watervruchten, bessen, noten, kastanjes, zachte zaden en pitjes. Tot de harde vruchten behoren de peulvruchten (bonen, erwten), granen (brood, pasta's) en harde zaden. Deze kunnen alleen na bewerking als menselijk voedsel gebruikt worden. Ze behoren niet tot de natuurlijke voedingsmiddelen maar tot de landbouwproducten.

Noten geven tegelijkertijd eiwitten en vetten, bevatten fosfor, zwavel en kalium in zeer hoge mate, waardoor ze een goede invloed op het zenuwstelsel en op de hersenen uitoefenen. Noten spelen een belangrijke rol bij de bloedvorming. Het zwavelgehalte van noten heeft, door de reinigende functies van de lever te stimuleren, een gunstige invloed op de stofwisseling. Omwille van de gunstige samenstelling van de aminozuren is het eiwit "compleet", d.w.z. dat er een grote variatie beschikbaar is in de essentiële aminozuren. Amandelen, brazilnoten, hazelnoten, pecans en walnoten bevatten ALLE essentiële aminozuren. Noten geven slechts geringe stofwisselingsslakken zoals urinezuur of purinen, zij bevatten in vergelijking met vlees en vis geen schadelijke bacteriën of parasieten en worden steeds rauw gegeten. Noten zijn rijk aan vitamine B1 en B2. Daar ze arm zijn aan koolhydraten (vooral zetmeel), bekomt men snel een overschot van deze vitaminen. Noten laten zich, net als fruit, niet gemakkelijk met andere voedingsmiddelen combineren. Noten kan met in een maaltijd het best met blad- en stengelgewassen combineren of met zure en halfzure vruchten. Omwille van de hoge voedingswaarde (eiwitten en vetten) hebben we zeer weinig noten nodig, max. 50 gr. per dag. Noten behoren tot de oervoeding van de mens, ons spijsverteringsstelsel is ervoor gebouwd en wij verteren het moeiteloos, tenminste als ze goed gekauwd zijn (je kunt ze ook eerst malen of 12 uur laten weken in water) en goed gecombineerd worden en gedoseerd worden. Noten zijn licht verteerbaar.

Door de ontwikkeling van de landbouw werden noten door granen verdrongen. Noten zijn rauw te gebruiken, granen niet. Het is niet mogelijk om noten in grote hoeveelheden te gebruiken, omdat ze sterk geconcentreerd zijn. De overvloede mens heeft geen behoefte aan extra vet en eiwit. Alleen bij een fruit-groentenvoeding kunnen noten als "aanvullend" gezien worden. Mensen die andere eiwitrijke voedingsmiddelen gebruiken zoals kwark, kaas, eventueel peulvruchten of vlees zouden geen noten moeten eten. Noten worden al te vaak als snoep gezien, het is meer dan dat, het is krachtvoer.

Noten, zaden en pitjes hebben allen een zuuroverschot, dwz. dat ze slechts in kleine hoeveelheden mogen gebruikt worden en dat ze een grote hoeveelheid basenrijke voeding vragen zoals fruit, rauwe groenten, aardappelen, groentesoep.

Velen hebben angst door het eten van noten dik te worden. Dik kan men alleen maar worden als het evenwicht in de voeding verbroken is. Men eet te veel noten en te veel andere voedingsmiddelen, vooral zetmeelrijke voedingsmiddelen (brood, pasta's) en andere calorierijke voedingsmiddelen, waardoor er een overschot komt in de vetreserven.

* Amandelnoten hebben bijzonder goede eigenschappen en wordt ook in de biologische kankerbestrijding aanbevolen! 25% uit voortreffelijk eiwit en 60% uit uitstekend vet. Gehalte aan mineralen is zeer betekenisvol, vooral de kalium- en kalkzouten. Rijkelijk bevat het waardevolle magnesium en de belangrijke fosfaten.
* Zonnebloempitten zijn een goede eiwit- en vetleverancier.
* Pompoenpitten hebben een gunstige werking op de nieren. Ook bij prostaatkwalen. Ze zouden ook de mannelijke potentie verhogen. Ze zijn rijk aan eiwit, aan vitamine B en aan onverzadigde vetzuren, tevens een zeer hoog percentage aan fosfor en ijzer. Het remt het verouderingsproces af.
* Brazilnoten (aangeraden wordt 1 brazilnoot per dag te eten)
* Sesamzaad is héél goed voor mensen met een calciumtekort (opgepast: ongemalen worden ze niet verteerd!)

**TE MIJDEN "VOEDING":**

* Dierlijke voeding
* Koffie en thee: zij bevatten een teveel aan zuren. Kruidenthee (een lichte vruchten- of bloesemthee) is zeker toelaatbaar, mits getrokken in zuiver water.
* Alcohol (bier, wijn, korte drank, …): toxisch voor het zenuwstelsel, hersencellen sterven af, ontregelen de hersenfuncties, vitaminen en mineralenrover (vooral vitamine B), storing van de stofwisseling (de gehaltes aan vetten en urinezuur in het bloed stijgen), belasting van lever, pancreas, maag, slokdarm, hart, zenuwstelsel, hersenen. Helpt wijn bij het eten het voedsel te verteren? Degene die zo'n malligheid heeft verzonnen, heeft vast zitting in het bestuur van de grote wijnmakerijen. Het lichaam heeft evenmin hulp nodig om het voedsel te verteren als het hulp nodig heeft om met de ogen te knipperen of adem te halen. Het zijn autonome reacties. Wijn vertraagt de digestie van het voedsel en wijn is gegist, waardoor al het voedsel dat ermee in contact komt, bederft. Alcohol heeft dezelfde nadelige werking als suiker. De énige echte, gezonde drank is zuiver water.
* Sigaretten
* Suikers (snoep, frisdranken, …): de plaag van deze tijd, sugars kill! Allesbehalve voor je lichaam en nog minder voor je tanden. Frisdranken kunnen het tandemail in twee dagen volkomen afslijten en de tanden zo zacht als pap maken. (het ingrediënt die dit op zijn geweten heeft is het fosforzuur). Fosforzuur wordt gemaakt door fosfor met zwavelzuur te behandelen. Klinkt dat als iets dat u in contact wilt laten komen met de tere maagwand? Zavelzuur! Nog een bijtende stof die de vriendelijke, bezorgde frisdrankenfabrikant - die zich zo om u bekommert - voor u heeft. Bovendien bevinden er zich ook nog verscheidene schadelijke ingrediënten in deze dranken. Ze bevatten ook cafeïne en worden daarom de 'koude koffie' genoemd. Er is maar één reden voor cafeïne in een frisdrank: de verslavende, oppeppende werking ervan. Sommige toevoegingen bestaan uit koolteer-derivaten, en zet hierbij gerust een groot vraagteken. Bovendien zijn frisdranken geen dorstlesser.
* Irritante prikkelstoffen uit scherpe specerijen, zoals zout, azijn, mosterd en scherpe pepers. Zout veroorzaakt osmotische veranderingen in het bloed en overbelast de nieren. De combinatie van zout, dierlijke proteïne en verzadigde vetten zorgen ervoor dat de bloeddruk omhoog gaat. Het is zelfs zo dat bepaalde voedingsmiddelen het metabolisme opzwepen om extra calorieën te verbranden. Ze verbranden dus vet! In dit geval bv. ruim een halve theelepel gele mosterd of hete pepersaus, toegevoegd aan een maaltijd veroorzaakt dit een méérverbranding van 45 extra calorieën in 3 uur? Of, uitgedrukt in metabolische activiteit, zien we een verhoging van 25%. De vraag is alleen of dit goed is of slecht (voor mensen die willen in gewicht verliezen). Wel, dergelijke acties zijn zinloos en gevaarlijk. Het organisme is tijdelijk gestresseerd geweest en werd gedwongen zich koortsachtig bezig te houden met het 'probleem'. Het dwingt het lichaam grotere energie te gebruiken omdat het bedreigd is en zich moet beschermen. Het brengt zeker geen gezondheidsvoordeel op lange termijn. Zuren vormen een probleem voor de zetmeelvertering!
* Chocomelk is een onding en bevat zoveel cafeïne als koffie en daarnaast nog een hoge dosis suiker.
* Wit brood en pasta's (tarwe)

**CALORIEËN:**

Eén calorie is de weergave van een energiehoeveelheid. Energie halen we uit ons voedsel dat samen met de ingeademde zuurstof een chemische verbinding aangaat. Deze 'verbranding' levert werkelijk benutbare energie. De meeteenheid voor energie is kilocalorie (kcal) of kilojoule (kj). Een kilocalorie is de hoeveelheid warmte nodig om een liter water van 14,5 graden Celsius tot 15,5 graden Celsius te verwarmen.

1 kcal = 4,186 kJ en 1 kJ = 0,239 kcal

1 gram eiwit = 4 kcal (17 kJ)

1 gram koolhydraten = 4 kcal (17 kJ)

1 gram vet = 9 kcal (38 kJ)

De gemiddelde behoefte aan energie bedraagt per 24 uur voor mannen ongeveer het lichaamsgewicht in kilogram maal 24 (= aantal uren). Een man van 70 kg komt dus op 70x24 = 1680 kcal. Het gaat hierbij om een uiterst relatief getal. De reële waarde hangt af van diverse individuele factoren zoals geslacht (vrouwen hebben voor dezelfde arbeid ongeveer 10% minder energie nodig), lichaamsgewicht (zwaarlijvige personen verbruiken minder energie dan slanke personen, dit omdat hun lichaamstemperatuur gemiddeld 1 graad lager ligt, hun afkoeling meestal minder is en hun algemene verbrandingscapaciteit op spaarzaam is afgesteld), leeftijd, aard van het dagelijks werk, sportbeoefening en de intensiteit en duur ervan, de mate van getraindheid (goedgetrainde sportbeoefenaars hebben voor eenzelfde prestatie minder energie nodig dan minder getrainde), hormonaal type, stressbelasting, de bronnen waaruit de energie wordt getrokken, het vermogen van je spijsvertering.

Je dagelijkse behoefte aan calorieën (officiële tabel):

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Vrouw |  |  |  | Man |  |  |  |
| Ideaal gewicht | 18-35 j. | 35-55 j. | 55-75 j. | Ideaal gewicht | 18-35 j. | 35-55 j. | 55-75 j. |
| 45 | 1700 | 1500 | 1300 | 50 | 2200 | 1950 | 1650 |
| 50 | 1850 | 1650 | 1400 | 55 | 2400 | 2150 | 1850 |
| 55 | 2000 | 1750 | 1550 | 60 | 2550 | 2150 | 1950 |
| 60 | 2100 | 1900 | 1600 | 65 | 2700 | 2400 | 2050 |
| 65 | 2150 | 1950 | 1650 | 70 | 2900 | 2600 | 2200 |
| 70 | 2250 | 2050 | 1800 | 75 | 3050 | 2750 | 2350 |
| 75 | 2350 | 2100 | 1850 | 80 | 3150 | 2850 | 2450 |
| 80 | 2450 | 2200 | 1900 | 85 | 3200 | 3050 | 2500 |

*Cijfers gebaseerd op middelmatige tot goede activiteit. Als je een extra actief leven leidt, voeg calorieën toe; leef je een zittend leven, verminder in dezelfde mate. Het gaat hier om een officiële tabel en je zal zien dat deze cijfers behoorlijk hoog liggen. Om met een normale, plantaardige voeding zoals eerder voorgesteld, aan dergelijke cijfers te komen, zal je dus behoorlijk moeten eten. Blijkbaar is er bij de berekening hiervan rekening gehouden met een gestoorde stofwisseling met een eerder beperkte opname. Personen die duidelijk minder calorieën gebruiken via de voeding, moeten echt niet onderdoen in energie. In bovenstaande tabel is ook geen rekening gehouden met de herkomst van de calorieën. Naar onze inzichten is dit nochtans een belangrijke indicatie voor de benutbaarheid en het regelend vermogen van het organisme om de calorieën als Vitale Energie te gebruiken.*

De eigenlijke caloriebehoefte bedraagt eigenlijk véél minder dan bovenstaande tabel. Vooral als je enkel fruit - groenten en noten eet, is het onmogelijk om de cijfers uit de officiële tabel te verkrijgen. De gemiddelde behoefte aan energie bedraagt per 24 uur voor mannen ongeveer het lichaamsgewicht in kilogram maal 24 (=aantal uren). Een man van 70 kg komt dus op 70 maal 24 = 1680 kcal (de officiële tabel heeft 2900 aan!!!).

Ikzelf weeg 52,5 kg en heb dus 1260 kcal per dag nodig (24 x 52,5). Met groenten, fruit, noten en eventueel zetmeel (aardappelen) heb je al een overvloed binnen aan de nodige stoffen. Ik vraag mij dan af wat de gemiddelde Westerse mens zoal binnenspeelt met al die geconcentreerde voeding. Het is dan ook begrijpelijk dat er zoveel ziektes zijn en overgewicht is.

Calorieënverbruik (kcal) bij lichte dagelijkse bezigheden, voor personen tussen 50 en 60 kg per uur:

(bij hoger gewicht en dezelfde intensiteit, stijgt het verbruik aan calorieën)

bandwerk: 200 - was en strijk: 120/150 - wassen/douchen: 150 - autorijden: 60/70 - vrachtwagenbesturen: 180 - tuinieren licht: 150 - tuinieren schoffelen: 180 - tuinieren spitten: 240 - piano spelen: 90 - lezen: 60/70 - zitten: 60 - lopen (8 km/u): 450 - lopen (12km/u): 600 - lopen (18km/u): 900 - metselen: 160 - dansen: 200/250 - ramen zemen: 180 - bedden opmaken: 160/200 - vloeren schrobben: 190 - slapen: 50 - fietsen (8km/u): 160 - fietsen (15-20km/u): 240 - fietsen (21-30 km/u): 400/500 - staan (wachten): 100 - TV kijken: 60 - schrijven: 70 - schrijfmachine bedienen: 90 - auto wassen en opboenen: 180 - hout hakken: 200/350 - huis schilderen: 160 - wandelen: 250 - zwemmen: 600 - schaatsen: 400 - worstelen: 700 - roeien: 500 - voetbal: 500 - tennis: 400 - enz.

De voedingswetenschap vertelt ons dat 3500 calorieën, geassimileerd uit voedingsmiddelen, behalve de voorziening in de dagelijkse behoefte, resulteert in toename van het gewicht (tot 1/2 kg). Vele mensen houden geen rekening met het feit of deze calorieën afkomstig zijn uit een natuurlijk voedingsmiddel, uit verhitte vetten, uit gecarboniseerde eiwitten, zetmeel of industriesuiker. Zij tellen lege calorieën en plakken er een cijfer op. Deze manier van denken leidt tot enorme misverstanden en misbruiken, waarmee gezonde voeding niet in het minst is gediend. In het verleden gold een voedingsmiddel pas écht als waardevol en boordevol 'voedingskracht' als het maar veel calorieën bevat. Door deze verengde visie op 'voedingskracht' zijn er ontzettend veel vergissingen begaan. Het gebruik van fruit en groenten is op 150 jaar tijd in vrije val gegaan. Het is met de calorieën ongeveer zoals met de eiwitten, ook dat is een heilig huisje waar men vastgeroeste ideeën over heeft. Zelfs al zijn deze ideeën honderden malen weerlegd, soms door de ontwerpers zélf, men heeft er geen oor naar want commercieel is het niet interessant.

Angst voor tekorten? Groenten en vruchten zijn immers zo 'arm' aan calorieën dat velen zich afvragen of het wel voldoende is…Of was dit 'arm'-zijn nu precies een voordeel? Gaat het niet om evenwicht, om opneembaarheid, om aangepast zijn aan de biologische behoeften van het lichaam en de specificiteit van de spijsvertering…?

Volwaardige, rauwe, plantaardige voeding is de enige juiste voeding voor het bereiken van het hoogste gezondheidspotentieel.

Als je voortgaat met gezond eten op basis van verse, rauwe vruchten en groenten, noten en zaden, dan zal je na enige tijd de caloriementaliteit en alle andere niet bruikbare informatie op een hoopje vegen. Als je de waarheid wil weten: wie voeding eet die aangepast is aan de menselijke fysiologie en biochemie, in een natuurlijke, onbeschadigde vorm, dan houden calorieën op belangrijk te zijn. Calorieën tellen niet! Werkelijk! Calorieën om de calorieën hebben geen betekenis…MAAR we zijn gehersenspoeld en geconditioneerd in het eten van algemeen aanvaarde voedingsmiddelen die men nog nauwelijks VOEDING kan noemen. We hebben geen rekening gehouden met de werkelijke behoeften van het organisme en hebben onze voeding steeds meer omgebouwd tot een op de misvormde smaakorganen aangepaste toxische, belastende, ziektevoortbrengende voeding. We worden om de haverklap 'verleid' mee te "genieten" van deze voeding, die natuurbewuste en gezondheidslievende mensen niets te bieden heeft.

Als je zult beginnen met gezond te eten en ernaar streeft de rijkelijk met calorieën voorziene voeding op te geven, dan zul je dikwijls het volgende probleem ervaren. Men vertelt je dan: "Waar haal je dan…?" Alsof je binnen de kortste keren een negatieve energiebalans zou creëren? Loop niet meer in de val. Goede informatie helpt je vooruit in het realiseren van een zelfstandig oordeel. Voor wie calorieën wil beperken helpt het in elk geval die juiste keuze maken: een stuk appeltaart van 345 calorieën of een appel voor 70? Jij hebt altijd het laatste woord.

Welke waardemeter zit er nu nog in je hoofd? Houd je de nepvoeding voor onmisbaar of ben je werkelijk te vinden voor de voeding die voor elk van je cellen een heropleving betekent? In bijna alle gevallen is er sprake van een verhoging (3 of 4-voudig) in calorieën tussen de doorsnee geconcentreerde onevenwichtige voeding en de "super-energie-voeding" (fruit, groenten, noten). Veel calorieën betekent niet noodzakelijk veel energie! Het tegendeel is maar al te dikwijls waar.

Met minder calorieën kom je verder! Hoe onmogelijk, hoe eigenaardig dit ook mag klinken…Het is mogelijk meer ENERGIE te krijgen, met minder geconcentreerde voeding. Door dit energieker gevoel zal je meer in actie komen, wat je verbranding ten goede komt. Meer calorieën verbruiken dan je inneemt, betekent gewichtsverlies. Als dit je doel is, zit je goed. Maar ook als je gewicht wil winnen kan dit goed zitten. Kom in geestelijk evenwicht, laat de spijsverteringsorganen tot rust komen en eet niet uit angst. Kalmte alleen kan je redden. Gezondheid is een zaak van gezonde voeding en een gezonde geestesgesteldheid.

Wil je **vermageren** en dus afrekenen met overtollige calorieën? Wel, het antwoord is héél simpel. Eet voedingsmiddelen met een negatieve calorieënbalans. Deze voedingsmiddelen brengen betrekkelijk weinig calorieën aan, terwijl het organisme toch wel wat calorieën nodig heeft om ze te verteren. Bovendien, als deze voedingsmiddelen worden gegeten zonder vettoevoeging, dan moet het organisme putten uit zijn vetreserves om ze te verteren. Hoe meer je van deze voedingsmiddelen eet, hoe meer vet (én gewicht) je verliest. Maak echter geen verkeerde conclusie: het is niet omdat deze voeding geen calorieën levert, dat het gebruik ervan in de voeding nutteloos is. In de voorziening van vitamines, mineralen, enzymen, bouwstoffen en fijne stoffen spelen precies deze voedingsmiddelen zo'n belangrijke rol! Over welke voedingsmiddelen gaat het dan wel? Het gaat over heel gewone voedingsmiddelen zoals sla, kool, Chinese kool, selderstelen, tal van andere blad- en stengelgewassen en tal van andere voedingsmiddelen met een laag calorieëngetal zoals komkommers, tomaten, rode paprika, pompelmoes en andere verse gewassen met een zeer laag vet- en koolhydratenaandeel. Sommige groenten en fruit hebben slechts één twintigste, één dertigste of minder in calorieën in vergelijking met geconcentreerde voeding en toch geven ze levenskracht, maar dikken niet aan. Het zijn geen voedingsmiddelen die zich laten opstapelen! Opgelet! Eet enkel rauwe voedingsmiddelen. Vergeet ook niet om aan beweging te doen, want leven is bewegen. Beweging en de juiste voeding zijn de sleutel tot afslanken. Dus, voor iedereen die het nog steeds beter dan de natuur denkt te weten, doe gewoon verder zoals je bezig was! Iedereen kan begrijpen, dat als je meer eet dan je verbruikt (en dan vooral geconcentreerde voeding), er twee dingen mogelijk zijn: ofwel verzuipt het systeem, ofwel wordt er aan actieve opslag gedaan.

P.s.: wist je dat sommige vermageringsdiëten niet gebaseerd zijn op het gezond maken van het organisme? Niet zelden slankt een vermageringsdieet alleen je gezondheid af! (bv. sommige diëten laten je meer proteïnen eten zodat je steeds kan blijven veel eten zonder te verdikken!) Bovendien dient afvallen geleidelijk te gebeuren, niet meer dan 1 kilo per week. Tijdens de eerste week(en) kan dat ietsje meer. Is het ideale gewicht eenmaal bereikt, dan bepaalt de weegschaal hoeveel we moeten eten om dit gewicht te handhaven. Weet dat calorieën geen beeld geven van de kwaliteit en de samenstelling van de voeding. Wat is bv. een vermageringsdieet van 1000 calorieën per dag? Dit kan het meest onzinnige schema zijn dat tot frustratie en lichaamstekorten leidt => 110 g vet levert 1000 cal. Mag of moet de betrokkene dan verder niets eten? Of moet hij voor 250 g witte suiker kiezen om aan 1000 cal. te komen? Natuurlijk geen van beide. Maar reken datzelfde om in groenten- en fruitequivalenten en je bekomt een heel andere voeding. Deze voeding biedt je:

* in bepaalde gevallen een negatieve calorieën balans
* een rijkdom aan katalyserende enzymen
* een minimum aan toegevoegd zout, wat een voordeel is (zout houdt water vast)
* evenwicht tussen de zure en basische voedingsbestanddelen
* een zuiver lichaam
* evenwicht tussen natrium en kalium
* natuurlijke suikers
* een zee van energie en helpt dus tegen ieder gevoel van loomheid of matheid. Door een frisser gevoel ga je ook gemakkelijker bewegen en dus ook liever sporten, waardoor je verbranding toeneemt.

Nog een woordje over de 'gewichtstabellen' hieronder. Aan de hand van statistische gegevens werd bij elke lengte het gewicht berekend dat de grootste levensverwachting biedt. Wat natuurlijk niet wil zeggen dat iemand met een ander gewicht niet oud zou kunnen worden. Topatleten in de duursporten hebben vaak een gewicht dat nog een flink stuk beneden het ideale gewicht ligt. Niet alleen voor de gezondheid, ook bij de sportbeoefening is een laag gewicht van belang. Het brengt een groter uithoudingsvermogen met zich mee en zorgt voor lenigheid en behendigheid. Onderstaande gewichtsaanduidingen moeten niet als beperkend gezien worden. Ook het lichaamstype speelt mee. De toepassing van goede voeding en voedselcombinaties kan ervoor zorgen dat magere mensen, die in het verleden gewicht verloren omdat de opname van hun voeding zo deficiënt verliep, in gewicht toenemen, door de optimale benutting van hun voedsel. Met de juiste voeding zal men zichzelf niet kunnen overvoeden. Het lichaam zal in staat zijn zelf te bepalen hoeveel het van de aangeboden stoffen benut, waardoor men steeds het voor een persoon ideale gewicht zal behouden. Dit ideale gewicht van de "echte mens" is meestal veel lager dan de tabellen voorschrijven. Meestal is er rond iedereen een flinke laag "valse mens" die de echte mens verhinderen gezond te functioneren.

Bereken je ideaal gewicht:

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| VROUWEN |  |  | MANNEN |  |  |
| Lengte in cm | Normaal gewicht in kg | Ideaal gewicht in kg | Lengte in cm | Normaal gewicht in kg | Ideaal gewicht in kg |
| 148 | 48.9 | 44.0 | 157 | 58.2 | 52.2 |
| 149 | 49.4 | 44.4 | 158 | 58.9 | 53.0 |
| 150 | 50.0 | 45.0 | 159 | 59.6 | 53.6 |
| 151 | 50.5 | 45.4 | 160 | 60.3 | 54.2 |
| 152 | 51.0 | 45.9 | 161 | 60.9 | 54.8 |
| 153 | 51.6 | 46.6 | 162 | 61.4 | 55.2 |
| 154 | 52.2 | 46.9 | 163 | 61.9 | 55.7 |
| 155 | 52.6 | 47.3 | 164 | 62.5 | 56.2 |
| 156 | 53.2 | 47.8 | 165 | 63.0 | 56.7 |
| 157 | 53.7 | 48.3 | 166 | 63.7 | 57.3 |
| 158 | 54.3 | 48.8 | 167 | 64.4 | 57.9 |
| 159 | 54.8 | 49.3 | 168 | 65.1 | 58.5 |
| 160 | 55.3 | 49.7 | 169 | 65.8 | 59.2 |
| 161 | 56.0 | 50.4 | 170 | 66.6 | 59.9 |
| 162 | 56.8 | 51.1 | 171 | 67.4 | 60.6 |
| 163 | 57.5 | 51.7 | 172 | 68.3 | 61.4 |
| 164 | 58.2 | 52.3 | 173 | 69.1 | 62.1 |
| 165 | 58.9 | 53.0 | 174 | 69.9 | 62.9 |
| 166 | 59.9 | 53.9 | 175 | 70.6 | 63.5 |
| 167 | 60.7 | 54.6 | 176 | 71.3 | 64.1 |
| 169 | 62.2 | 55.9 | 177 | 72.0 | 64.8 |
| 170 | 62.9 | 56.6 | 178 | 72.8 | 65.5 |
| 171 | 63.6 | 57.2 | 179 | 73.6 | 66.2 |
| 172 | 64.3 | 57.8 | 180 | 74.5 | 67.0 |
| 173 | 65.1 | 58.5 | 181 | 75.4 | 67.8 |
| 174 | 65.8 | 59.2 | 182 | 76.3 | 68.6 |
| 175 | 66.5 | 59.8 | 183 | 77.2 | 69.4 |
| 176 | 67.2 | 60.4 | 184 | 78.1 | 70.2 |
| 177 | 67.8 | 61.0 | 185 | 79.0 | 71.1 |
| 178 | 68.6 | 61.7 | 186 | 79.9 | 71.9 |
| 179 | 69.3 | 62.3 | 187 | 80.8 | 72.7 |
| 180 | 70.1 | 63.0 | 188 | 81.7 | 73.6 |
| 181 | 70.8 | 63.7 | 189 | 82.6 | 74.3 |
| 182 | 71.5 | 64.4 | 190 | 83.5 | 75.1 |
| 183 | 72.2 | 65.1 | 191 | 84.4 | 75.9 |
| 184 | 72.9 | 65.8 | 192 | 85.3 | 76.7 |
| 185 | 73.7 | 66.5 | 193 | 86.2 | 77.5 |
|  |  |  | 194 | 87.1 | 78.3 |

**Welk lichaamstype heb jij?**

In de jaren veertig werden er door de Amerikaanse psycholoog William H. Sheldon drie standaardlichaamstypen vastgesteld waar we ons allemaal, tot op zekere hoogte in kunnen herkennen.

**Endomorf**  
Een endomorf lichaam heeft een ronde, volle vorm; de spieren zijn niet bijzonder ontwikkeld; hoge en vierkante schouders en een korte nek; bij gewichtstoename gaat het vet rond de heupen en dijen zitten en de stofwisseling is laag.

**Mesomorf**  
Een mesomorf lichaam heeft beter ontwikkelde spieren; is van nature slank en atletisch gebouwd met brede schouders; sterke armen en benen en een gemiddelde stofwisseling. Overtollig vet gaat vooral op de buik zitten.

**Ectomorf**  
Ten derde is er de ectomorf die lang en dun is en niet erg gespierd. Dit lichaamstype heeft een hoge stofwisseling en heeft vaak ronde schouders, lange benen en een platte buik.

Het is goed mogelijk dat je je in verschillende bovenstaande types herkent. De meeste mensen zijn een combinatie van ofwel de eerste twee, of het eerste en het derde type. Of we het er nu mee eens zijn of niet, het belangrijke aspect van Sheldons theorie is dat we over het algemeen niet veel kunnen veranderen aan onze natuurlijke lichaamsbouw. Door gewichtstoename of gewichtsverlies worden we simpelweg en dikkere of dunnere variant van ons aangeboren lichaamstype. En in tegenstelling tot wat vaak geweerd wordt, is het onmogelijk om alleen maar op bepaalde plaatsen gewicht te verliezen.

Onthoud dat… wat je ook besluit te veranderen aan je lichaam, het allerbelangrijkste is dat je een gezond constant gewicht handhaaft.

**VOEDSELCOMBINATIES:**

Tabellen voedelscombinaties [1](http://michmyer1.tripod.com/tabel1.htm) - [2](http://michmyer1.tripod.com/tabel2.htm) - [3](http://michmyer1.tripod.com/tabel3.htm) - [4](http://michmyer1.tripod.com/tabel4.htm)

**Bronnen van verontreiniging:**

Wij belasten ons spijsverteringskanaal voortdurend door fouten in ons eetpatroon. De belangrijkste fouten die wij maken zijn: te veel eten, te snel eten, te vaak eten, op het verkeerde moment eten, verkeerde samenstelling van de maaltijd en drinken bij of na de maaltijd.

Met een voedselcombinatie wordt bedoeld:

Alle voedingsmiddelen (eventueel ook dranken) die in één en dezelfde maaltijd gebruikt worden. En men moet nog verder gaan: wanneer men te kort nà de vorige maaltijd weer gaat eten, terwijl de maag nog niet leeg is, moet men de zure voorverteerde restanten van die maaltijd er dan ook bijtellen.

Voedelcombinaties zijn nodig voor een perfecte spijsvertering. Ze bevorderen de slanke lijn en verhogen de energie en lichaamskracht. Slechte voedselcombinaties zijn de echte oorzaak van gisting (= fermenteren = gasvorming), verzuring, rotting, slechte spijsvertering en ondervoeding.

Het is een feit dat de toepassing van de juiste voedselcombinaties in 50 à 60% van de gevallen leidt tot een lichte tot zelfs zeer uitvoerige vermindering van het gewicht. Meestal gaat het om mensen met een flink aantal kilo's overgewicht. Alsook een verslanking van de buik kan vastgesteld worden na enkele dagen toepassing van de juiste combinaties. Door de afname van het gistings- en rottingsaandeel verdwijnt de spanning uit de buik. Hierdoor vermindert de opgeblazenheid in maag en darmen, wat het buikvolume doet verkleinen. De ingewanden zullen weer hun normale grootte aannemen.

Personen die besluiten de voedselcombinaties te respecteren eten meestal ook anders dan vroeger. Zij eten meer fruit, meer groenten. Het zorgt voor een ernstige lichaamsreiniging. Vanaf het ontbijt tot de andere maaltijden ontstaat een nieuwe voedingsdiscipline zonder onlustgevoelens, waardoor men niet langer genoodzaakt zal zijn de energietekorten te compenseren in de zoetigheidjes (ook dat scheelt je een heel pak kilo's).

Het is van uitermate belang dat we alles doen om een goede vertering en opname van al het voedsel na te streven. Dat kan alleen bereikt worden door licht verteerbaar voedsel te verteren o.a. vruchten en groenten, en door het respecteren van voldoende tijd tussen de maaltijden en drinkgewoontes tijdens of onmiddellijk na het eten. Wat gebeurt er wanneer het voedsel niet optimaal verteerd wordt?  
-> Suiker kan fermenteren (gisting = gasvorming)  
-> Eiwit kan rotten (toxineproductie = vervuiling)  
Grote verzamelingen van toxische achterblijfsels en uitscheidingen zorgen voor stress en belasting van het organisme. Dit veroorzaakt ook tal van ziekten. Deze processen zijn het resultaat van bacteriële processen die de onverteerbare voeding als voorbereiding van hun uitscheiding door het lichaam beginnen te ontbinden. In feite moeten voedingsmiddelen zo snel verteerd en opgenomen worden, dat bacteriën (die in ieder gezond verteringskanaal voorkomen) geen kans krijgen om de voedselrest te ontbinden. Het resultaat van een bacteriële ontbinding is toxisch en brengt geen bruikbare voedingsstoffen voort. Voeding die niet snel verteerd wordt, fermenteert (gist) of rot of draagt op een of andere manier bij tot de lichaamsvergiftiging (toxemie) met ziekten als gevolg.

* Goede combinaties zijn:

° Groenten (70-90%) + Zetmeel (30%)  
° Groenten (70-90%) + Eiwit (10%)  
° Groenten + Vetten  
° Zetmeel + Vetten

* Slechte combinaties zijn:  
    
  ° Zetmeel + Eiwitten  
  ° Zetmeel + Zuren  
  ° Zetmeel + Suikers & Fruit  
  ° Eiwitten + Vetten  
  ° Eiwitten + Eiwitten  
  ° Eiwitten + Zuren  
  ° Eiwitten + Suikers & Fruit  
  ° Fruit & suikers + vetten
* Volgende voedingsmiddelen mogen nooit gecombineerd worden (dienen dus alleen gegeten te worden):  
    
  ° Fruit (vers en gedroogd)  
  ° Suikers (honing, zoete dranken, siropen, …)  
  ° Melk   
  ° Vloeistoffen (soep, sappen, water en alle dranken)  
  ° Meloenen (watermeloenen, cantaloupe, …)  
  ° Zuur fruit
* Eiwitten zijn:   
  ° Toxische eiwitten (deze liefst niet gebruiken!): yoghurt, vis, zeevruchten, vlees, eieren, gevogelte, kaas, melk; etc.  
  ° Niet toxische eiwitten: noten (rauw), notenboters, sojaproducten, sojabonen, zaden, zadenboters.
* Zetmeel (geconcentreerde voedingsmiddelen) zijn: aardappelen, zoete aardappels, pijlwortel, sago, kastanje, broodwortel, pompoenen, winterpompoen, spliterwten. Zetmeelproducten die men zo weinig mogelijk dient te nuttigen zijn: graanproducten zoals pasta’s, brood (vooral wit brood en wit meel) en crackers, rijst (vooral gepolierde witte rijst), maïs, bonen (vooral gedroogde peulvruchten), linzen, schorseneren, pinda's, etc.
* Vetten zijn: zelfgemaakte mayonaise (zonder mosterd,azijn en gemaakt van olijfolie (extra vierge), olijfolie. Minder, doch toelaatbaar voor personen met een goede vertering: olijven en avocado.
* Groenten: (=neutrale voeding)  
  ° zetmeelvrije groenten (voedsel met een hoog vochtgehalte) zijn: andijvie, asperges, aubergine, bietegroen, boerenkool, broccoli, cichorei, courgette, knolraap, komkommer, kool, koolraap, krulsla, okra, paardebloemwortels (gedroogd), paprika, pastinaken, peterselie, selderij, sla, snijbiet, sperziebonen, spinazie, spruitjes, tomaten, waterkers, witlof, zomerpompoen.  
  ° weinig-zetmeelhoudende groenten (5 tot 10% zetmeel) zijn: artisjokken, bieten, bloemkool, champignons, erwten, knolselder, maïs, wortelen, schorseneren(19%!), koolraap/raap(11%!), pastinaak(14%!), venkelvoet, koolrabi.  
  ° Irritatieverwekkende groenten = groenten met natuurlijke zuren (spaarzaam gebruiken) zijn: knoflook, prei, radijs, sjalotjes, slieruitjes, uitjes, tomaten,komkommers (augurk),rode biet,alle soorten paprika, mosterdkruid,snijbiet,spinazie, aubergine, courgette, postelein, rabarber, zuurkool.
* Suikers zijn: geraffineerde suiker, honing, jam, gelei, choco, etc.
* Zuren zijn: zie irritatieverwekkende groenten, azijn, mosterd, pepers, koffie, …
* Een grove fout die in de natuurvoeding veel voorkomt is de slechte zetmeel-eiwit combinatie waardoor zeer snel gisting in maag en darmen ontstaat. Het voedsel wordt omgezet in een gistingsproces zodanig dat er haast niets kan uit opgenomen worden. Het voedsel rot in de maag! Het zorgt voor indigestie, gewichtstoename, vermoeidheid en slechte spijsvertering. Dus zetmeel en eiwit mogen niet samen gegeten worden, maar opgepast ook voor het volgende: bv. men heeft om 8 uur 's morgens eiwitrijk gegeten. Eiwitrijk voedsel blijft lang in de maag (4 tot 7 uur, afhankelijk van de hoeveelheid vet of eiwit). Men noteert tijdens de aanwezigheid van het voedsel in de maag een stijgende zuurtegraad. D.w.z. dat als men om 12 uur brood wil eten, dat het zetmeel in de minst gunstige omstandigheden terecht komt, die men voor zetmeel kan bedenken, nl. een zeer zure omgeving. Daarom geven we de aanbeveling van Shelton: "Indien u toch eiwitrijk wilt eten, eet dit dan als laatste maaltijd van de dag." Een gezonde voeding verlangt echter geen eiwitrijke maaltijden. Iets aanbieden, waarvoor geen behoefte bestaat is onzinnig. Het dient tot niets. Wie dus echt gezond wil eten, kan dus van nu af de meeste eiwitrijke voedingsmiddelen elimineren.
* Kauwen: de rol van speeksel bij de vertering.   
  Complexe suikers (koolhydraten) moeten eerst verteerd worden voor het lichaam ze kan benutten. Enkelvoudige suiker kan onmiddellijk opgenomen worden. Vruchten met hun enkelvoudige suikers kunnen snel opgenomen worden en vragen voor hun vertering zeer geringe hoeveelheden energie. Bij de vertering hoort het mechanisch proces van het kauwen en het chemisch proces van de enzymactiviteit. Behalve het feit dat de vertering van alle voedingssoorten (vetten, eiwitten, koolhydraten) begint bij het mechanische proces van het verkleinen in de mond, begint ook de chemische vertering van zetmeel en dextrine in de mond! Dit zijn de enige voedingstypen waarvan de vertering in de mond begint. Het speekselenzym ptyaline (uit de oorspeekselklier) wordt tijdens het kauwen opgewekt en gemengd met de droge zetmeelmassa, waarop de omzetting van glycogeen, zetmeel en dextrine naar het disaccharide maltose volgt bv. als een relatief eenvoudige zetmeelsoort als de aardappel alleen of met zetmeelhoudende groenten gegeten wordt, zonder toevoeging van eiwit (vlees, kaas, melk, noten of peulvruchten), zonder zuren (als tomaten, azijn, citroenen, sinaasappels, bessen, pompelmoezen, limoenen, ananas, zure druiven, zure vruchten), in dat geval zal het speekselenzym ptyaline de vertering van zetmeel en dextrine in de maag gedurende een lange periode kunnen verder zetten. Voor een complete vertering is de voortgang van de zetmeelvertering door ptyaline in de maag noodzakelijk!!! Daarom is het voor onze gezondheid belangrijk dat we zetmeelhoudende voeding vóór eiwitvoeding of zuren eten! Eiwitvoeding veroorzaakt de afscheiding van zoutzuur in de maag en zoutzuur verstoort de werking van ptyaline en brengt een zuurhydrolyse op gang. Voor een goede vertering zullen zuren nooit met zetmeel gegeten worden! Zij verhinderen de zetmeelvertering.
* Een andere factor die de speekselinwerking op zetmeel benadeelt, is het drinken van water of vloeistoffen kort voor of tijdens of na de maaltijden. Water of andere vloeistoffen zijn geen hulp bij de verteringsactiviteiten! Integendeel, ze benadelen de vertering omdat ze de verteringsenzymen verdunnen. Drink dus steeds 20 min. voor de maaltijd, nooit tijdens de maaltijd en alleen 2 uur na de maaltijd.
* Zetmeelhoudende voeding dient dus zo weinig mogelijk vooraf bevochtigd, of gesausd te worden. Droge zetmeelvoeding laat toe het speeksel beter te vermengen dan natte. Droog zetmeel dwingt tot kauwen. Zetmeel zou minstens 30 tot 50 keer in de mond herwerkt moeten worden. Voorbeelden van hoe het minder lukt: aardappelen verwerkt tot een romige puree, spaghetti met tomatensaus, brood met koffie of melk…Gekookte deegwaren laten zich zo reeds zo moeilijk kauwen. De natte, glibberige slierten glippen zonder enige vermagering of inspeekseling binnen. Iedereen kan vaststellen dat spaghetti zeer moeilijk verteert… er wordt ook niet op gekauwd.
* In de mond gebeurt het begin van de zetmeelvertering. Zetmeel, dat deze eerste fase gemist heeft, zal slechts een beperkte omzetting kennen. Zolang de pancreas goed functioneert, zal er nog een kleine hoeveelheid kunnen gerecupereerd worden, op voorwaarde, dat men geen combinatiefouten maakt.
* Iedereen die gezondheidsbewust is, zal zetmeel met veel zorg eten, traag kauwen en juist combineren. Men zal er geen vloeistoffen bij gebruiken, er geen eiwitten of zuren aan toevoegen, en het traag eten, er goed op lettend dat de droge zetmeelmassa rijkelijk met speeksel wordt vermengd. Minimaal 30 tot 50x kauwen op droog brood of droge spaghetti zonder enige toevoeging. Hebt u geen speeksel of vindt u het langdurig kauwen van deze droge massa vervelend? De oplossing is eenvoudig: eet minder zetmeel!
* Zetmeel + suiker geeft steeds gisting en alcoholvorming, met brandend maagzuur bv. rozijnenbrood of brood met fruit, honing, stropen, jam, …
* Zetmeel + zuren: Alles waarin zuren van nature voorkomen, of waaraan zuren zijn toegevoegd, vormt een probleem voor de zetmeelvertering bv. een grote portie spinazie met aardappel, brood of aardappel met tomaat.
* Eiwit + eiwit: bv. vlees + kaas/eieren + kaas/noten+vlees/vlees + eieren/etc. Eiwitten zijn van zo'n verschillende aard en verscheidenheid van samenstelling dat spijsvertering héél moeilijk wordt. Het is al moeilijk genoeg om één soort eiwit ineens te verteren. Beperk je tot één eiwitconcentraat per maaltijd.
* Als frisdrank bij voedsel wordt gedronken, leidt dit tot gisting i.p.v. een goede digestie.
* Zuivelproducten moeten op zichzelf genuttigd worden om het meeste effect te hebben, maar alleen als men er niet overgevoelig voor is en geen last heeft van artritis, migraine, sinusitis, otitis, allergie, snel verkouden zijn, buikpijn, verstopte neus, diarree of eczeem. Melk is een geconcentreerd voedselproduct dat niet samen met een ander geconcentreerd voedselproduct mag worden gegeten. Door combinaties als brood met kaas en melk bij de maaltijd wordt het lichaam extra belast. Melk dient 2 uur voor de maaltijd gedronken te worden, nooit tijdens of na de maaltijd.
* Suikers zoals honing, zoete dranken, siropen dienen 30 min. voor de maaltijd gedronken te worden, nooit tijdens of na de maaltijd.
* Vermijd medicijnen.
* Jezelf overeten verzwakt de spijsverteringsorganen, verergert alle bestaande ziekten en leidt tot hoofdpijnen, indigestie en kolieken. Eet nooit, zonder werkelijk trek te hebben. Als u hiertegen zondigt, krijgt u onvoldoende afscheiding van de spijsverteringsappen en krijgt u onvoldoende vertering, waardoor gisting en rotting van het niet verteerde deel van de voeding optreedt. Deze schadelijkheid openbaart zich helaas pas duidelijk na jaren. Onderscheid valse trek en werkelijke trek. Valse trek ontstaat door de gewoonte. U hebt pas werkelijk trek, wanneer o.a. bij het zien of ruiken van voedsel, de mond vol speeksel loopt. In de buik is men aangenaam luchtig leeg, met een schoon gevoel. Al het voedsel dat u eet boven de werkelijke behoefte van het lichaam, veroorzaakt nodeloos extra werk voor vele organen, die op hogere leeftijd daardoor gebreken gaan vertonen. Onthoud dat deze kunnen voorkomen worden door u sober te voeden. Wie matig eet, verteert zijn voeding gemakkelijk, is dus goed gevoed en in de mogelijkheid zich bezig te houden met de dagelijkse dingen van het leven. Personen die te veel eten, overbelasten hun vertering en zijn tenslotte slecht gevoed, vergiftigd. De stoelgang is het bewijs van een juiste (en juist gedoseerde voeding): In feite verteren mensen die teveel eten eigenlijk niet meer dan 25% van wat zij eten, de rest passeert de volgende dag in een overvloedige stoelgang, die weinig bewerkt is, stinkt en het lichaam vervuilt. Als men alles wat men eet goed verteert, dan is de stoelgang: klein, reukloos, goed doorwerkt (compact, vervuilt niet, geen behoefte aan wc-papier). Indien dit het geval is, heeft de frequentie van de stoelgang niet het minste belang: twee maal per dag of per week…
* Door veel rauw te eten, met de noodzaak om goed en veelvuldig te kauwen, kan het zijn dat het verzadigingsgevoel zeer snel opkomt. De hoeveelheid voedsel zal dan ook veel kleiner zijn.
* Eet rustig en kauw goed. Gedurende de maaltijd moet u uw aandacht bij het eten houden en voor een prettige stemming zorgen. Ook dit is nodig om het voedsel goed te laten verteren en de spijsverteringssappen rijkelijk te laten vloeien. Op een hapje brood moet men minstens 50 x kauwen. In het begin kan het helpen om dat te tellen.
* Als je begint met gezond te eten en de juiste voedselcombinaties kun je af en toe nog één of andere reactie aangesmeerd krijgen van je lichaam, waarop je niet meteen een antwoord kent. Het is de normale gang van zaken, het is een teken dat je lichaam wordt gezuiverd. Na een tijdje zul je verbaasd zijn welke kwaaltjes je zoal zullen ontnomen zijn! Het wordt een stuk aangenamer leven.
* Ptyaline is een verteringsenzyme. Het is niet bestand tegen zuren. Zuren vernietigen het volledig. Daarom mag men tijdens een zetmeelhoudende maaltijd geen zuren (bv. azijn of citroensap) toevoegen. Azijn, zure vruchten en andere zuren doen de speekselvloed verminderen en vernietigen het ptyaline. Daardoor wordt de zetmeelafbraak ernstig verstoord.
* In tegenstelling tot zetmeel, dat slechts korte tijd in de maag zal blijven, zal eiwit (zeer) lang in de maag blijven.
* Tomaten en augurken (komkommers), daarmee gebeuren zeer veel slechte combinaties. Het is vooral de slechte combinatie met tomaten, die een reumareactie uitlokt. Vermijd tomaten met aardappelen, met brood en tomatensaus met spaghetti. Men eet tomaten liefst alleen zoals fruit. Een halve kilo tomaten als ontbijt is een prachtige zomerse gewoonte die voor alle liefhebbers een sappige maaltijd vormen. Je kunt ze samen eten met komkommers, sla, een stuk avocado.
* Onthoud: DE MAAG IS GEEN VUILBAK zelfs al zou men dit kunnen besluiten, als men het voedingsgedrag van het publiek gadeslaat. Als gezondheidsbewuste personen, moeten wij leren inzien dat er dingen zijn die kunnen, en processen die voedingsfysiologisch ontoelaatbaar zijn.
* Italiaans spreekwoord: "Het voedsel dat u niet gegeten hebt, baat u meer dan alles wat u gegeten hebt."

Fruit:

Eet fruit apart op een lege maag. Na het eten van fruit 60 min. laten verstrijken voor het eten van ander voedsel. Wacht na het eten van ander voedsel tot je maag helemaal leeg is alvorens weer fruit te eten (Eet fruit dus pas na duidelijke signalen van honger). Ideaal is fruit als eerste maaltijd.

Eet fruit steeds alleen! Zelfs al zijn groenten neutrale voeding, het is onverstandig ze samen met fruit te eten.

Bij voorkeur niet méér dan drie verschillende soorten fruit samen, ideaal is zelfs slechts één enkele fruitsoort per keer te eten. Kies steeds goed rijp fruit en kies steeds voor de zoetste soorten.

\* Goede combinatie: Halfzure met zure vruchten

\* Goede combinatie: Halfzure met zoete vruchten

\* Moeilijke combinatie: Zure met zoete vruchten. Vermijd zoet fruit met zuur fruit te combineren (vooral gedroogd geconcentreerd extra zoet fruit met zure vruchten).

Meloenen vormen een aparte categorie als het op combineren aankomt. Aangezien deze vruchten vrij snel ontbinden als ze in de maag niet meteen verteerd kunnen worden, is het aan te raden ze apart te eten. Ze worden gegeten één uur voor een granen of fruitmaaltijd, nooit tijdens of nadien een maaltijd.

Appels daarentegen mogen bij groenten worden gegeten.

Zure vruchten (aardbeien, ananas, sinaasappelsap, citrusvruchten, kiwi's, passievruchten, mandarijnen, zure appels, …) beschadigen het tandglazuur; gebruik ze daarom zoveel mogelijk onder de vorm van sap!

Halfzure vruchten zijn abrikozen, druiven, mango, papaja, peren, zoete appels - kersen - nectarines - perziken - pruimen, etc.

Zoete vruchten zijn de gedroogde vruchten, zoete druiven, durian, … Bananen verteren vrij moeilijk (bijna niet!). Na bakken of stomen worden ze beter verteerbaar. Gedroogd fruit wordt steeds vooraf geweekt in zuiver water (4 tot 12 uur).

Fruit + vet (olie): Vetten onder de vorm van slagroom (ongezoet) passen bij alle fruitsoorten (max. 40 gr. room per persoon). Maak er wel geen dagelijkse gewoonte van, gezien vet de vertering vertraagt.

Fruit met eiwitten: dit vertraagt de vertering en is niet ideaal. Een beperkte hoeveelheid bv. onder de vorm van een halve avocado of 12 gr. noten is mogelijk.

Halfzuur of zuur fruit kan eventueel met:

* kwark (50 gr.)
* kaas / melk / room (in kleine hoeveelheden)
* noten (zéér weinig; bv. 5 à 10 amandelen - gepeld en geweekt)
* meloen of watermeloen

Zoet fruit of honing of stropen (suiker) kan eventueel met:

* kwark, karnemelk, yoghurt, zure melk
* meloen, watermeloen

Granen veroorzaken bij verkeerde combinaties of bij overinname gisting en vormen alcohol in het lichaam. Ook fruit, gegeten op een overvolle maag, zet je eigen geheimstokerij op gang.

Noten:

Noten dienen net als fruit beter alleen gegeten te worden.

*Slechte combinaties zijn*: (het heeft geen zin deze rijke voedingsmiddelen te gebruiken als we ze door verkeerde voedselcombinaties laten rotten in maag en darmen)

Eiwit + zetmeel bv. noten met brood

Eiwit + eiwit bv. noten met kaas

Eiwit + vet bv. noten met avocado, olijven

*Moeilijke combinaties*:

Noten met yoghurt of andere zure melkproducten (bv. kwark)

Noten met zetmeelhoudende groenten zoals biet, bloemkool, koolrabi, pastinaak, wortel, pompoen, schorseneer.

*Aanvaardbare combinaties:*

Noten met zure vruchten of met halfzure vruchten. Zéér weinig noten bv. 5 à 10 amandelen - gepeld en geweekt.

Fruit met eiwitten en vetten in de vorm van 12 gr. noten is aanvaardbaar Het vertraagt wel de vertering.

Zeer goede combinaties:

Noten met blad en stengelgewassen (bv. in een salademaaltijd)

**DAGSCHEMA GEZONDE VOEDING (enkele voorbeelden):**

Gezond eten is niet moeilijk. Begin de dag met een zuivere fruitmaaltijd. In het verloop van de dag voeg je daar nog een fruitmaaltijd aan toe, of je kiest voor twee groentemaaltijden. De meeste problemen in de voeding komen voort uit combinaties met eiwit of zetmeel. In feite zijn deze combinaties niet nodig.

*Ontbijt:*

* bij het opstaan: drink een groot glas lauw en zuiver water
* wacht dan op de eerste tekens van honger
* wacht minstens een half uur vooraleer een stuk fruit te eten. Het eigenlijke ontbijt bestaat uit één of enkele stukken vers fruit of één of twee glazen versgeperst vruchtensap (bv. sinaasappelsap of appel-en ananassap).
* Bij eventuele honger in de loop van de voormiddag, neem nog een stuk fruit.
* Indien je zonder pauze 4 uur na elkaar moet werken, is het altijd interessant enkele stukjes gedroogd fruit te eten, daarin zitten veel calorieën in de vorm van koolhydraten en het zorgt ervoor dat je in de loop van de voormiddag geen honger meer zult hebben.

*Middagmaal:*

* 20 min. voor het eten een glaasje versgeperst wortelsap of bietensap.
* Een grote portie rauwe groenten volgens het seizoen: salade, witloof, … eventueel samen met gekiemde zaden en eventueel nog 100 à 200 gr. gestoomde groenten. Aangeraden is rauwkost.
* 2 à 3 stuks (in de schil) gestoomde aardappelen (minst verlies van de vitaminen en mineralen!)
* Een groentenkruidensausje gestrooid op de rauwe groenten en eventueel een beperkte hoeveelheid olie onder de vorm van zelfgemaakte mayonaise, olijfolie, …
* Géén fruit of nagerecht na de maaltijd!

*Avondmaal:*

* Een grote portie rauwe groenten volgens het seizoen,
* stukjes volkorenbrood (liefst niet op basis van tarwe) of beetje maïs of rijst of volkorenspaghetti of   
  erwtjes of …
* een halve avocado of olijfolie of zelfgemaakte mayonaise.
* Bovenstaand schema mag niet beperkend zijn op de creativiteit. Houd je van méér fruit, neem dan een tweede fruitmaaltijd i.p.v. groenten. Zie ook voorbeelden in het hoofdstuk ‘gerechten’
* Wens je gewicht te verliezen? Dan mag je zoveel groenten en vruchten met een negatieve calorieënbalans gebruiken als je wil.
* Soep: liefst een half uur voor de groentemaaltijd.
* Drinken: nooit tijdens de maaltijd, het vermindert het kauwen = méér eten. Bovendien is het slecht voor de vertering. Drink dus minstens 2 uur na het eten of 15 à 20 min. voor het eten. Met dit schema, waarin fruit & groenten de hoofdbrok zijn, zal dorst nog slechts zelden voorkomen.
* Het gebruik van zout strikt beperken.
* Het gebruik van eiwitrijke- en vetrijke voeding verminderen.
* Gekookte voeding: beperken tot een minimum: zij doen je méér eten dan goed voor je is. Gouden regel: alleen koken wat beter gekookt kan worden. En rauw eten wat beter rauw gegeten wordt. Voer het aandeel van rauwkost geleidelijk op, ook onder de vorm van rauwe, versgeperste sappen. Sappen zijn goed voor je. Ze zuiveren je lichaam en geven je meer vitaliteit. Het zijn voedingssappen en ze worden niet op dezelfde manier gedronken als water! Drink ze in slokjes uit. Aardappels worden het best in de schil gekookt waardoor weinig voedingsstoffen verloren gaan.

**VASTEN –en REINIGINGSKEUREN**

We kunnen twee vormen van vasten onderscheiden:

1. Preventief vasten:

Je bent gezond en je vast met het doel ziekten te voorkomen.

1. Genezend vasten:

Je hebt een ziekte en je hebt de wil deze te genezen d.m.v. vasten.

**1. Als je gezond bent…**

Voor gezonde mensen kan vasten de goede keuze zijn wanneer zij preventief hun gezondheid willen beveiligen. Zij hebben bv. van een buurman of een ver familielid gehoord hoe je met deze eenvoudige methode lekker kunt opknappen, hoe fijn je je voelt na zo’n kuur. Als meest voorkomende reden geven de mensen op dat ze behoefte hebben om gewicht te verliezen. **Vasten is inderdaad de meest effectieve manier om in korte tijd op een gezonde manier gewicht te verliezen.** Het effect van vasten zal waarschijnlijk niet van lange duur zijn als je na een korte vastentijd weer "normaal" gaat eten, drinken en (niet) bewegen als vroeger. Het grootste gewichtsverlies ontstaat door ontwatering. Wanneer niet ook de gifstoffen uitgescheiden worden, die de eigenschap hebben dat ze veel water vasthouden, dan zal na korte tijd het lichaam weer vocht gaan vasthouden. Verder vraagt het verbranden van vet nogal wat tijd en het verbruiken van hun potentiële energiewaarde, aangezien vet een brandstof is die zeer veel energie bevat, waarop we lang kunnen leven. Pas wanneer we zowel ontgift zijn als onze vetreserve voor een groot verloren hebben (in onze vetreserve zitten ook veel gifstoffen), dan pas is er kans op blijvend gewichtsverlies. Echt langdurig op het ideale gewicht blijven we pas wanneer ons voedingspatroon niet meer gestuurd wordt door het weg eten van frustraties en wanneer onze spijsvertering vlekkeloos verloopt. Compensatiedrang is een vreselijke ellende en het spreekt vanzelf dat men mentaal/emotioneel maar ook fysiek moet werken aan evenwicht. Doorbreek de vicieuze cirkel en doe wat aan je conditie. **Een volgende reden voor veel mensen om te gaan vasten is het gevoel van moeheid**. Moeheid wordt vaak afgedaan als voorjaarsmoeheid, griep, stress, vitaminegebrek, bloedarmoede, etc. Deze argumenten weerhouden veel mensen ervan te gaan vasten omdat ze denken dat je, als je gaat vasten, nog slapper wordt. Dit mag in het begin van een vastenkuur tijdelijk zo zijn, maar alle voornoemde klachten en verklaringen hiervoor hebben te maken met een te grote hoeveelheid gifstoffen in ons organisme en/of het onderdrukken van onze eigen energie door boos te zijn op onszelf of op anderen en dit niet te uiten.

Wie kan zelfstandig vasten?

Iedereen die de nodige discipline kan opbrengen en gezond is (d.w.z. indien je lichaam goed functioneert).

**Bij zwangere vrouwen** kan men beter heel voorzichtig zijn, aangezien in onze cultuur het moederlichaam vaak veel gifstoffen vanuit het milieu bevat. Te intensief vasten kan mogelijk ervoor zorgen dat er te veel gifstoffen in korte tijd vrijkomen waardoor er schade aan de vrucht zou kunnen worden toegebracht. **Vasten bij oudere mensen** gaat vaak heel goed. Toch dienen we er rekening mee te houden dat met het voortschrijden van de leeftijd, de vergiftiging toeneemt en hiermee het ontgiftend vermogen van ontgiftingsorganen afneemt. Ook hier blijft voorzichtigheid geboden. Iedereen die langdurig vast (>10 dagen) – zeker als dit voor de eerste keer gebeurt – dient over de mogelijkheid te beschikken om met een natuurarts in contact te treden wanneer dit nodig is.

**Wanneer kun je niet zelfstandig vasten?**

* Wanneer je tijdens een langere periode alles zwaarmoedig aanvoelt of labiel bent.
* Als je medicijnen gebruikt, kun je wel vasten onder begeleiding en toezicht bij iemand die voldoende ervaring heeft met vastenkuren.
* Iedereen die zich niet gezond acht en bv. omdat hij of zij aan één of andere chronische kwaal lijdt, een te hoge of te lage bloeddruk enz. heeft, mag niet vasten zonder begeleiding en toezicht.

In alle gevallen van twijfel of onzekerheden is het beter te vasten onder toezicht en begeleiding, dat noemt men dan therapeutisch vasten.

**2. Genezend vasten bij ziekten…**

Hoe langer een ziekte duurt, hoe groter de kans is dat ontgiftingsorganen zelf ook getroffen zijn. Op dat moment is er al grote schade aan de zelfgenezende krachten. Zelfs de reservecapaciteit is aangesproken en volledig verbruikt. We spreken nu over mensen die in een hoog ziektestadium zijn gekomen en die ten einde raad hun heil zoeken in het vasten. Wanneer zij hun ontgiftingsorganen door intensief vasten nog meer belasten met vrijkomende gifstoffen, kunnen zij zo ‘ziek’ worden dat er gevaarlijke situaties ontstaan omdat de concentratie in het bloed te hoog wordt en het gehele organisme overspoeld wordt met vrijgekomen gifstoffen. Hoe ernstiger de situatie, hoe meer het nodig is dat de patiënt begeleid wordt, of hoe trager de ontgifting moet gebeuren.

**Hoe moet je nu eigenlijk vasten?**

Er bestaan verschillende vormen van vasten zoals watervasten, kruidentheevasten, citroensapvasten, sapvasten volgens Bircher Benner, vruchtenvasten, vruchtenkuren, etc.

We gaan er hier 2 bespreken:

**1. Sapvasten volgens Bircher Benner**

Dit is ver weg de meest toegepaste vorm van vasten gedurende een korte of langere periode. Deze heeft tal van voordelen boven alle andere vormen van vasten.

Het versgeperste sap van fruit (vruchten) of groenten bevat een overmaat aan mineralen en vitaminen en bovendien licht verteerbare koolhydraten. De mineralen uit sappen vormen een belangrijke bron van basische stoffen, die de zure toxines verder neutraliseren en er voor zorgen dat een groot aantal van de vervelende ontgiftingsverschijnselen niet optreden, terwijl de lichaamsreiniging verder gaat. Sappen bevatten weinig eiwit: gemiddeld 0,1 tot 1 gram per 100 gram sap. Dit is een kwart van de eiwitconcentratie van melk. Sappen bevatten vrijwel geen vet en het koolhydratengehalte aan vruchtsuiker is ongeveer 10 procent van het gewicht. Het voordeel hiervan is dat de suikerstofwisseling veel minder zwaar op de proef gesteld wordt dan bij theevasten.

Men kan met sapvasten een redelijk normaal leven leiden, terwijl de kuur doorgaat. De sappen bereid je zelf uit verse groenten of fruit en dienen vers gedronken te worden. Fruit is eerder aangeraden omdat het je meer energie heeft. Een belangrijk voordeel van sappen is, dat ze geen cellulose bevatten. Hierdoor gisten sappen veel minder dan wanneer we groenten of vruchten mét de pulp zouden gebruiken. Gebruik rijp fruit en drink het in kleine slokjes op (liefst inspeekselen). Voor sapvasten geldt gemiddeld een periode van drie weken als maximum. Een uitzondering kan gemaakt worden voor wie extreem veel vet hebben opgeslagen in hun lichaam.

Ontslakken => een schoonmaakbeurt voor je binnenste ik: Je darmen.

Het mooie van zelfgemaakte sappen is dat ze je ingewanden zeer grondig reinigen. Het is feit dat er in onze darmen naar verloop van tijd een slijmlaag ontstaat die een normale verwerking van ons voedsel in de weg staat. Deze slijmlaag bestaat voornamelijk uit rest- en gifstoffen die zich daar ophopen. 's Ochtends op een nuchtere maag een zelfgemaakte sap drinken helpt je met het ontslakken van je darmen. Deze slijmlaag heet: **Slak**.

Persoonlijk heb ik zelf een sapvastkuur gehouden van 10 dagen. De eerste week dronk ik uitsluitend perensap tot ik geen meer kon ‘ruiken’, en dan ben ik overgestapt op appelsap. Je kunt ook sinaasappelsap drinken of alle drie samen drinken (fruitmix), maar aangeraden is toch een mono-kuur. ’s Middags dronk ik soms enkele glazen wortelsap. Halfweg de voormiddag en halfweg de namiddag dronk ik een kruidenthee want dit bevordert de uitscheiding van gifstoffen. Ikzelf ben 1m77 groot en woog voor de kuur 52,5 kg. Na de kuur woog ik 47 kg. Ik bleef werken en voelde mij enorm goed en energievol. Maar als magere mens is het misschien toch beter niet aangeraden langer dan 5 dagen te vasten. Vasten blijft maar gezond zolang je nog vetreserve hebt, is deze eenmaal op, dan worden de spieren afgebroken. Zonder doktersbegeleiding wist ik niet echt of ik eigenlijk nog wel vetmassa had. De eerste week was ik enorm gemotiveerd en had ik geen goestjes. Mijn medebewoners aten vol overtuiging mijn lievelingsgerechten op terwijl ik ernaar zat te kijken, maar het deed mij niks. Het knagend hongergevoel bleef ook uit dankzij het fruitsap. De tweede week had ik al méér goesting achter ‘echt’ eten, maar het was nog houdbaar. Die tweede week dacht ik aan niets anders dan aan eten en hoe verder de kuur vorderde, hoe meer ik zin kreeg in om het even wat, zolang het maar eten was. Wat zou een simpele tomaat of een aardappel smaken! Tijdens het vasten had ik het koud (het is belangrijk je warm te houden omdat je lichaam zijn verbranding heeft geminimaliseerd, het heeft zuinigheidsmaatregelen genomen en zich op de spaarbrander ingesteld. Wanneer je koud bent is de doorbloeding niet goed, verloopt de afvoer van gifstoffen niet goed), had ik een lage bloeddruk met als gevolg duizeligheid, licht in het hoofd, oorsuizen, dichte oren en zwart voor de ogen. Ik was lichtjes ‘high’ en de eerste week laat je enorm veel reukloze winden (allemaal normale reacties). Als autobestuurder/machineoperator moet je ook beseffen dat je reactievermogen en concentratie kan afnemen. Mensen die niet gewoon zijn fruit te eten en die voor hun vastenperiode ongezond aten en vol gifstoffen zitten, kunnen nogal wat lichamelijke reacties krijgen. Deze zijn allemaal normaal. Laat je je er niet door afleiden. Je zult ontgiften en dit zul je merken aan de kleur van je tong die kleuren aanneemt van vaalgeel tot zelfs bruin of zwart! Op je tanden en je tandvlees kan een stinkend laagje vastzetten (poets je tanden meer). Een slechte adem hoort er dus bij.

De 11e dag begon ik vast fruit te eten en ’s avonds vaste groenten. De 12e dag at ik ’s middags aardappelen met groenten en de 13e dag at ik voor de eerste maal noten (eiwitten). Het is belangrijk langzaam op te bouwen, want je lichaam moet het weer gewend worden voedsel te verteren. Het slechtste wat je kunt doen, is na het vasten terug eten zoals je vroeger at: veel en onbewust! Het lichaam zou de vastenperiode dan zien als een periode van voedingschaarste en aangezien dit nog zou kunnen gebeuren in de toekomst, zal het zoveel mogelijk hamsteren en het voedsel stockeren zodat het de volgende keer wanneer het zonder voedsel komt te zitten, voedingsstoffen kan putten uit het lichaam, met als gevolg dat je gewicht enorm gaat toenemen. Na het vasten apprecieer je enorm het voedsel! Je hebt meer smaak en je geniet gewoonweg intens (door langzaam te kauwen). Pas vanaf nu de voedselcombinaties toe en probeer niet meer dan 1x per week te zondigen in het eten van dierlijk voedsel zoals kaas of door het eten van zoetigheden. Voor mij was dat geen probleem aangezien ik dat al enkele jaren deed voor het vasten. Aan snoep heb ik sowieso geen behoefte meer en met taarten kun je mij helemaal niet wild krijgen. Stop eerder met eten dan je verzadigingsgevoel optreedt. Maak van tevoren je porties klaar kleiner dan je verwacht op te kunnen. Na het vasten heeft je maag nu haar normale grootte en moet niet weer volgepropt worden. Door het vasten heb je de waarde van alles wat je eet beter begrepen. Leg dan nu de nadruk op het genieten van ieder stukje dat je eet. Laat de smaakgewaarwording intens en maximaal zijn. Je zal dan automatisch minder eten. Eet vooral in het begin ’s avonds beperkt. Dan verteren wij ons eten niet optimaal waardoor het in onze darmen kan ontbinden, waarbij grote hoeveelheden gifstoffen ontstaan. Wanneer je heel matig eet kan de ontgifting nog enkele dagen tot weken doorgaan. Dit kun je merken aan het feit dat de ontlasting nog een tijdlang donker blijft. Neem als regel om niet meer te eten na 7 uur ’s avonds.

Hier een voorbeeld van wat je bv. nodig kan hebben op 1 sapvastendag:

* 3 à 5 appelen per dag
* 1 mango of 1 papaja
* 2 à 3 meloenen per dag (meloenen nog samen eten met ander fruit!)
* 200 à 300 gram wortelen per dag
* 100 à 150 gram witteselderstelen per dag
* ½ grote krop biologische sla (was de sla niet, dit om je darmflora te helpen herstellen)

Drink je sappen langzaam op, goed inspeekselen en kauwen. Drink per dag tot 1,5 liter fruit- en groentesappen samen, plus thee en bronwater. Drink tijdens het vasten meer water dan alleen maar om je dorst te lessen, je hebt dit extra water echt nodig om alles uit te kunnen scheiden. (als je urine af en toe donker is, is dit normaal, drink dan meer bronwater om je nieren grondig te spoelen).

**Dagschema:**

* bij het opstaan: ½ liter water en/of thee
* na 1 uur: ongeveer ½ liter meloensap langzaam opdrinken
* 2 uur later: een glas kruidenthee
* rond de middag: ½ liter groentesap
* halfweg de namiddag: een glas kruidenthee
* avond: ½ liter appelsap

**2. Fruitkuren**

Wanneer je terugschrikt van drinkdagen, dan bestaat er nog zoiets als een vruchtenkuur. Je kunt er alle kanten mee uit en je maakt ze zo kort of zo lang je zelf wil. Alles hangt er gewoon vanaf wat je wilt bereiken. Gewoon een paar kilootjes kwijtraken, of na een dag waarop je maaltijden werkelijk te overvloedig waren, of speciaal voor een dag waarop je meer energie wil. Het kan altijd. Als je een hekel hebt aan een suf hoofd, moet je maar eens ervaren wat een vruchtenkuur je kan doen. Persoonlijk hou ik éénmaal per week een fruitdag (zowel vers als gedroogd). Waarom? Heel eenvoudig, in het besef dat wij ons allen overvoeden en dat dat net zo slecht is als te weinig voedsel. Beseffen dat je met veel minder kan, als je stofwisseling maar efficiënt functioneert.

Het eten van fruit geeft een sterker verzadigingsgevoel en daarom is het vruchtenvasten dagenlang, ook zonder volledige bedrust, vol te houden. Fruitkuren geven nauwelijks enig risico en vereisen geen regelmatige controle. Alleen diabetici kunnen daar een uitzondering op vormen. Fruitkuren zijn zeer mild, maar gaan niet in de diepte, zeker niet tijdens de korte perioden waarin ze worden volgehouden. Over langere tijd toegepast (zo’n 10 dagen) zijn de effecten niet te onderschatten. Het effect van volgehouden sapvasten is echter intensiever. De duur zal in het algemeen 1 tot 5 dagen bedragen. Langer kan, voor wie ervaring heeft met vruchtenkuren en fruit eten in het algemeen. Belangrijk is dat je fruit rustig en traag eet en goed kauwt. Eet ze niet met kilo’s en hou rekening met de voedselcombinaties: eet niet meer dan 3 soorten samen en eet zeker ook geen zuur en zoet fruit samen. Was het fruit steeds goed en als het fruit geschild kan worden, laat het niet, want het is niet de bedoeling dat je nog meer toxische stoffen binnenkrijgt. Weet dat niet-gestoomde bananen héél moeilijk verteerd worden. Vermijd ze tijdens een vastenkuur. Eet rijp zoet fruit.

*Op de juiste wijze kunnen vasten is een teken van het hebben van een sterke wil en intelligentie, terwijl zwakke wil en gebrek aan inzicht en motivatie een reden zijn om niet te gaan vasten. Alleen sapvasten vereist een grote discipline van jezelf, de moed en de kracht om aan verleidingen te weerstaan en je vermogen om probleempjes alleen op te lossen. Iedereen die er in slaagt om een week alleen te vasten, mag erg trots zijn op zichzelf.*

*Iedereen die vast; hetzij eenmalig, hetzij met regelmaat, ondergaat een fantastische ervaring: een verhoogde waardering voor het voedsel. Vasten is die adempauze die lichaam en geest doet bezinnen over wat voeding is en doet.*

**Welke ziektes kunnen zoal voorkomen worden door gezonde natuurlijke voeding en periodes van vasten?**

Vele mensen voelen zich nogal aangevallen als je zegt dat slechte voeding nogal dikwijls DE oorzaak is van bepaalde ziektes. Mensen willen eerder geloven dat de ziekte hun ‘overkomen’ is door één of ander noodlot, maar meestal hebben ze het zelf in de hand gespeeld. Als je de werking, de biologie van het menselijk lichaam bekijkt langs de binnenkant eens zorgvuldig bestudeerd, hoef je helemaal geen professor te zijn om in te zien dat verkeerde voeding en voedingsgewoontes wel degelijk effecten hebben. Lees er de bovenstaande informatie op na over de eiwitten, koolhydraten en vetten. Hier onder alvast een overzicht van ziektes die door gezonde voeding kunnen voorkomen worden en door vasten kunnen genezen worden:

1. Stofwisselingsziekten:

* overgewicht
* vetzucht
* ondergewicht
* Te veel urinezuur in het bloed ten gevolge van onvolledige eiwittenvertering en onvoldoende mogelijkheid van het lichaam om het ontstane urinezuur af te voeren.
* Jicht. Hiervan spreken we wanneer urinezuur neerslaat in de gewrichten.

2. Spijsverteringsziekten

* Onvoldoende spijsverteringsvermogen met stoornissen aan de maag, darm, lever, galblaas en alvleesklier en chronische galwegziekten.
* chronische obstipatie, spastische (verkrampte darm) en atonisch (slappe darm)
* winden laten (meteorisme)
* dikke-darmontsteking (colitis)
* chronische diarree
* tandvleesziekten (paradentose)
* neiging tot maagwandontsteking, dunne-darmontsteking en maagzweer
* chronische alvleesklierontsteking
* Leverschade door gifstoffen uit de voeding inclusief de vetlever – chronische stofwisselingsvergiftigingen door genees- en genotmiddelenmisbruik.

3. Reumatische ziekten

* artrose (slijtage) van de grote en kleine gewrichten
* klachten van de wervelkolom
* weke-delenreuma
* reumatoïde artritis

4. Ziekten van hart en bloedvaten

* lage en hoge bloeddruk
* slagaderverkalking (arteriosclerose)
* spataders
* duizeligheid
* doorbloedingsstoornissen

5. Huidziekten

* eczeem (droog en nat)
* acne
* schubziekte (psoriasis)
* neiging tot vorming van steenpuisten
* jeuk (pruritis)
* allergische ziekten van huid en slijmvliezen

6. Oogziekten

* groene staar (glaucoom)
* bindvliesontsteking van het oog

7. Ziekten van het zenuwstelsel

* vegetatieve dystonie en uitputtingstoestanden
* reactieve depressie
* slaapstoornissen
* migraine en chronisch hoofdpijn

8. Ziekten van de ademwegen

* chronisch bronchitis
* astma bronchiale
* chronische catarre
* neusslijmvliesontsteking
* keelontsteking
* neus-, kaak- en bijholteontsteking

9. Oorziekten

* middenoor ontsteking
* oorsuizen
* ziekte van Meunière

10. Ziekten van nieren, blaas- en geslachtsorganen

* nierbekkenontsteking
* nierstenen
* urinebuisontsteking
* blaasontsteking

11. Vrouwenziekten

* menstruatieklachten
* overgangsklachten
* witte vloed
* chronische ontsteking van de eierstokken en eileiders
* hormonale stoornissen in het bijzonder met betrekking tot de eierstokken

12. Verkoudheid (‘griep’)

**WAT IS VEGETARISME?**

Afgeleid van het woord 'vegetus' wat betekent levendig, krachtig, opgewekt, liefdevol, edelmoedig.. Het dankt zijn ontstaan aan het Engelse woord 'vegetable', dat heel gewoon 'plantaardig' betekent.

De vegetariër onthoudt zich van producten van het gedode dier. Hij gebruikt geen vlees, vis en dierlijk vet. Sommigen gebruiken ook geen eieren, vanwege de uitbuiting van de kip, de kans dat het ei bevrucht is en dus leven bevat, en vanwege de medische en hygiënische bezwaren.

Wie nog wat consequenter is, eet ook geen kaas, omdat kaas lebferment bevat, dat uit de magen van kalveren wordt bereid. Al deze mensen heten echter vegetariër of meer speciaal lactovegetariër, omdat zij nog wel melk en melkproducten gebruiken (lacto = melk).

De strenge vegetariër of veganist gaat nog een stapje verder en wijst ook zuivel af. Hij wil geen enkel dierlijk voedsel gebruiken, omdat dierlijk voedsel exploitatie van het dier betekent en verbonden is met dierenleed. Sommigen eten zelfs geen honing (van de bij).

Het vegetarisme beperkt zich niet tot de voeding, maar heeft ook op andere gebieden haar consequenties. Zo bijvoorbeeld op het gebied van de kleding. De vegetariër zal geen bont of veren dragen en waar mogelijk ook geen leer.

Puddingvegetariërs zijn mensen die geen vlees meer eten, noch vis, maar voor de rest slecht combineren, melkproducten eten, …

Fruitariërs: eten rauwe of gedroogde vruchten, noten, zaden, plantaardige olie en soms honing.

Lacto-ovo-vegetariërs: eten vruchten en groenten, alsook melkproducten en eieren.

Lactovegetariërs: eten vruchten en groenten, alsook melkproducten.

Door lactovegetariërs, maar meer nog door de veganisten, worden volgende producten eveneens afgewezen: been (ivoor), beenderlijm, bepaalde soorten zeep en borstels, medicijnen en cosmetica welke dierlijke bestanddelen bevatten of waarvoor vivisectie is gepleegd, wol, natuurzijde en dierlijke mest.

Er zijn vegetariërs in vele gradaties. Ieder kan zo ver gaan, als hij zelf verantwoord acht. Gemeenschappelijk hebben zij echter, dat zij zich onthouden van voedingsmiddelen, afkomstig van het gedode dier.

Verschillende motieven kunnen tot het vegetarisme leiden. Vlees eten is in strijd met de ethiek, schaadt de gezondheid, verruwt de zeden, is onhygiënisch, oneconomisch en vreemd aan onze aard en aanleg. Voor de vegetariër zijn ze alle van belang, doch de schoonste en diepste drijfveer tot het vegetarisme ligt in het vlak van de ethiek. Daarom treft men haar gewoonlijk aan in gezelschap van andere verheffende strevingen, zoals pacifisme, antivivisectie en dierenbescherming.

Daarnaast kan men het vegetarisme zien als onderdeel van een omvangrijk streven, dat naturisme heet en vele facetten omvat, o.a. gezonde voeding, lichaamsbeweging, lichaamshygiëne, op tijd naar bed en op tijd opstaan, onthouding van tabak en alcohol.

Tenslotte moet nog een misverstand worden opgeruimd. De vegetariërs beschouwt men maar al te graag als zonderlingen en halvegaren. Dat is geheel ten onrechte, want zij behoren over het algemeen tot de elite der mensheid. Onder hen treft men aan: geestelijke leiders, wijsgeren, kunstenaars, schrijvers, staatslieden, hoogleraren, artsen, pedagogen, natuurkundigen, uitvinders en ontdekkers (pythagoras, socrates, plato, christoffel columbus, leonardo da vinci, michelangelo, F.M. Arouet de voltaire, James Thomson, John Wesley, Benjamin Franklin, Jean Jacques Rousseau, Schopenhauer, Abraham Lincoln, Charles Darwin, Dr. Alexander Haig, Friedrich Nietzsche, Dr. John Harvey Kellog, Dr. Rudolf Steiner, Dr. Max Bircher Benner, Mahatma Gandhi en vele anderen). Door alle eeuwen heen waren het de vegetariërs die vooraan gingen in de strijd tegen de slavernij, het militarisme, de onmenselijke straffen, de vivisectie, enz. Zij vochten voor sociale verbeteringen, voor de rechten van mens en dier, voor een natuurlijker en eerlijker geneeskunde en tal van andere menswaardige zaken.

Steeds hebben de vegetariërs geijverd voor de zedelijke verheffing van het volk, zodat er geen enkele reden is, op hen neer te zien of de spot met hen te drijven!

Eet geen vlees

eet geen vis

want je weet niet

wat het is

een triest leven

zoals zij

opgesloten en nooit vrij

in een hokje veel te klein

niet één levend wezen vindt dat fijn

weg te kwijnen en te lijden

laten we ze toch allemaal van angst bevrijden

uit het stressen en hun leed:

word vegetariër voor je het vergeet

*In the name of all the animals,*

(Meat = Murder)

UITSPRAKEN van een groot aantal beroemde en bekende persoonlijkheden uit heden en verleden:

Besant:

Wie vlees eet, eet pijn. Voeding verkregen door wreedheid, kan nooit heil brengen, evenmin als een wetenschap gebaseerd op wreedheid.

Bossuet:

Wij vergieten bloed om ons te voeden, ondanks de natuurlijke afschuw die wij daarvan hebben. Al dekken wij de tafel nog zo kunstig, wij kunnen toch niet verdoezelen, dat het lijkenspijzen zijn, waaraan wij ons verzadigen.

Cicero:

De mensheid is voor betere daden geschapen dan om dieren te doden; geen enkele wreedheid is nuttig.

Confucius:

Ik zag ze leven en kan niet verdragen ze te zien doden; ik hoorde hun smartkreet en weiger hun vlees te eten.

Emerson:

Iedere vleeseter is schuldig aan moord op dieren, ook al is het slachthuis kilometers uit zijn buurt.

Hufeland, Prof.:

Wij ontdekten, dat niet de vleeseters, maar zij die van groenten, fruit en noten leven, de hoogste ouderdom bereiken in goede gezondheid, want vleesvoeding hoopt vuilnis in u op.

Krüger, Prof. Dr. G.:

Welke planteneter zal een mond willen kussen, die zich met bloed laaft en met aas verzadigt?

Moore Thomas:

De plantenwereld bevat alle bestanddelen, die nodig zijn voor de voeding van de mens. Zij bevat deze in overvloed, in de meest smakelijke vormen en in de grootste verscheidenheid en voordeligheid en in veel betere toestand, dan men ze vindt in de zieke weefsels van onze slecht behandelde dienaren, de slachtdieren.

Shaw:

Waarom vraagt u mij, waarom ik op een behoorlijke wijze eet? Als ik mij te goed deed aan de geblakerde lijken van dieren, zou er eerder aanleiding zijn, mij te vragen, waarom ik dàt deed.

Tolstoy:

Zolang er slachthuizen zijn, zullen er ook slagvelden zijn.

|  |
| --- |
| Gezondheid  Is het beste wat ik je wensen kan.  Met heerlijke vruchten,  Van de tafel van de natuur.  Prachtig om je te verwennen.  Je bent een koningskind.  Kijk en ruik, proef de echte smaken,  De kostelijkste aroma's,  Een vleugje lente en zomer.  Aardbeien, bessen, bramen en frambozen,  Meloenen en andere sappige vruchten.  Dit is het, jongelui,  Sterke botten, helder hoofd,  Kracht voor tien, nooit geloofd.  Zet je tanden er maar in.  Laat het duren, vlieg erin.  Je houdt van alles wat echt is,  En wat vals is,  Is niet langer een gemis… |

**Wilt u nog uitgebreider informatie, ga dan eventjes naar de website van ‘Groene Dag’ op <http://users.skynet.be/gezond> of [http://www.groenedag.org](http://www.groenedag.org/). Daar kun je de Tiendelige lessenbundel bestellen waar bovenstaande samenvatting uit komt. Bovendien kunt u er ook nog vele andere informatie verkrijgen.**

**Hoeveel eiwitten, koolhydraten, vetten en calorieën zitten er nu eigenlijk in die groenten, fruit en noten?**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Voeding** | **Eiwitten**  **100 gr./ml** | **Koolhydraten**  **100 gr./ml** | **Vetten 100 gr./ml.** | **Calorieën**  **Kcal 100 gr.** | **Calorieën**  **Kj 100 gr.** | |
| *Sinaasappelsap* | 1  1 | 9,1  9,1 | 0,3  0,3 | 28  28 |  | |
| Appel | 0,3 | 12,6 | 0,4 | 40 |  | |
| Rozijnen | 1,1 | 64,2 | 0,5 | 271 |  | |
| Gedroogde bananen | 2,5 | 60 | 0,5 | 250 |  | |
| Gedroogde abrikozen | 5 | 70,2 | 0,5 | 306 |  | |
| Nectarine | 0,6 | 17,1 | 0 | 64 |  | |
| Pruimen | 1,2 | 27,6 | 0,2 | 105 |  | |
| Peren | 0,5 | 12,8 | 0,3 | 50 |  | |
| Abrikozen | 0,9 | 12,3 | 0,1 | 47 |  | |
| Perziken | 0,8 | 10,5 | 0,1 | 38 |  | |
| Kersen | 0,7 |  |  | 42 |  | |
| Banaan (gestoomd, anders niet verteerbaar!) | 1,1 | 21 | 0,2 | 58 |  | |
| Avocado | 1,9 | 3,4 | 23,5 | 216 |  | |
| Mandarijnen | 0,7 | 10,6 | 0,3 | 13 |  | |
| Aardbeien | 0,9 | 8 | 0,4 | 32 |  | |
| Banaan (gedroogd) | ? | ? | ? | ? |  | |
| Dadels (gedroogd) | 2 | 64 | 0,5 | 292 |  | |
| Vijgen (gedroogd) | 3,5 | 61,5 | 1,3 | 271 |  | |
| Perzik (gedroogd) | 3 | 65,9 | 0,6 | 282 |  | |
| Pruim (gedroogd) | 0,6 | 14,5 | 0,2 | 56 |  | |
| Wortelsap | 1 | **3,5** | 0,3 | 35 |  | |
| (Krop)Sla | 2 | 1,5 | 0 | 13 |  | |
| Aardappels | 2 | 15 | 0 | 68 |  | |
| Mayonnaise | 1 | 0 | 83 | 733 | 3078 | |
| Broccoli | 4 | 3,5 | 0,2 | 30 |  | |
| Chinese kool | 2 | 24 | 0 | 24 |  | |
| Boerenkool | 4,2 | 5 | 0,5 | 33 |  | |
| Rode kool | 1,5 | 4,8 | 0,2 | 22 |  | |
| Witloof | 1,3 | 2,3 | 0,2 | 13 |  | |
| Erwten (jonge doperwten) | 6,6 | 12,6 | 0,5 | 79 |  | |
| Peterselie |  |  |  |  |  | |
| Artisjok | 2,4 | 12,2 | 0,1 | 50 |  | |
| Witte bonen |  | 61,3 |  |  |  | |
| Suikerbonen (sperzie) | 24 | 55 | 2 | 34 |  | |
| Selderij (steel) |  |  |  |  |  | |
| Knolselder |  |  |  |  |  | |
| Brusselse spruiten | *4* | *5* | *0,5* | *33* |  | |
| Asperges | 1,9 | 2,9 | 0,1 | 18 |  | |
| Sojascheuten |  |  |  | 45 |  | |
| Courgette | 1,6 | 5,1 | 0,4 | 25 |  | |
| Komkommer | 0,6 | 1,3 | 0,2 | 8 |  | |
| Groene paprika |  |  |  | 16,4 |  | |
| Spinazie | 2,5 | 3,4 | 0,3 | 21 |  | |
| Prei | 2,2 | 6,3 | 0,3 | 31 |  | |
| Tomaten | 1 | 3,3 | 0,2 | 16 |  | |
| Zoete rode paprika | 1,2 | 4,7 | 0,3 | 23 |  | |
| Rode biet | 1,5 | 7,6 | 0,1 | 34 |  | |
| Uien | 1,3 | 9,6 | 0,3 | 42 |  | |
| Bloemkool | 2 | 3 | 0,3 | 22 |  |  |
| Rode kool | 1,5 | 4,8 | 0,2 | 22 |  | |
| Druiven | 0,7 | 16 | 0 | 51 |  | |
| Zonnebloempitten | 24 | 19 | 47,3 | 512 |  | |
| Amandelnoten | 19 | 5 | 54,2 | 542,6 |  | |
| Pompoenpitten | 24 | **17** | 46,7 | 501,6 |  | |
| Cashewnoten | 17,5 | 32 | 42,2 | 604 |  | |
| Abrikozepitten | ? | ? | ? | ? |  | |
| Brazilnoten | ? | ? | ? | ? |  | |
| Gedroogde bananen | 2,5 | 60 | 0,5 | 250 |  | |

1 kleine appel = 50 kcal

1 medium appel = 75 kcal

1 grote appel = 150 kcal

1 kleine sinaasappel = 64 kcal

1 medium sinaasappel = 88 kcal

1 grote sinaasappel = 106 kcal

1 kleine banaan = 101 kcal

1 grote banaan = 128 kcal

1 medium pruim = 20 kcal

1 medium abrikoos = 19 kcal

1 kop zoete (ontpit) Kersen = 102 kcal

Gemiddeld gedroogde dadels 1 medium = 27 kcal

Gemiddeld gedroogde vijgen 1 kleine = 30 kcal; 1 grote = 60 kcal

Aardbijen: 10 grote = 37 kcal

Versgeperst sinaasappelsap 1 tas = 220 cc/gr. = 110 kcal = 1,7 gr. Eiwitten

Versgeperst wortelsap (idem) = 50 kcal

Versgeperst rode bietsap (idem) = 110 kcal

Versgeperst seldersap (idem) = 45 kcal

1 tuil broccoli = 25 à 33 kcal

1 kleine tomaat = 22 kcal

1 middeltomaat = 33 kcal

1 stengel asperges = 4 kcal

1 kleine artisjok = 44 kcal