

De voedselzandloper: een kritische beschouwing

Intens en bijna wanhopig wordt door de westerse voedingsleer gezocht naar het juiste voedingspatroon om een weg te vinden uit de gezondheids crisis waarin we verkeren. Wat is de bijdrage daarin van De Voedselzandloper van Kris Verburgh?

De voedselzandloper is gebaseerd op recente wetenschappelijke inzichten in voeding en veroudering (biogerontologie). Als bekend is wat de invloed is van voedsel op veroudering, kan voedsel geadviseerd worden dat snelle veroudering voorkomt. Binnen de adviezen die Verburgh geeft staat calorie beperking centraal. Gelukkig niet op basis van calorieën tellen, maar op basis van het gebruik van minder voedsel van hogere kwaliteit. Biogerontologie leert onder meer ook wat de gevolgen zijn van het gebruik van veel koolhydraten en eiwitten. Door deze te beperken worden vroegtijdige veroudering en vele verouderingsziekten, zoals diabetes, osteoporose, alzheimer en hart- en vaatziekten voorkomen. Gewichtsverlies is een bijkomend voordeel, maar geen doel op zich.

Het boek legt ingewikkelde voedingsinformatie begrijpelijk uit, waardoor het heel toegankelijk is. Verburgh pleit voor preventieve geneeskunde: hij stelt dat we meer zouden moeten vertrouwen op eigen vermogen om ziektes te voorkomen en gezond te blijven, en: "het is ons voedingspatroon dat hierin de belangrijkste rol speelt".

De Voedselzandloper biedt met zandloper een nieuw voorlichtingsmodel over voeding, dat een goed alternatief is voor de verouderde schijf van vijf. Het geeft direct inzicht in welk voedsel goed is én welk voedsel beter gemeden kan worden. Ook laat het zandlopermodel helder zien hoe voedsel onze tijd en kwaliteit van leven kan beïnvloeden.

Verburgh geeft veel praktische informatie over voedselkeuze en bereiding. Zeer terecht geeft hij aan dat in onze maatschappij gezonde voeding helaas duurder is, meer tijd kost om in te kopen en om te bereiden. Goed is dat hij adviseert om veel groentes en ook royale porties groene groentes te eten. Ook is positief dat uit zijn boek blijkt dat we de belangrijke beschermende, immuunsysteem versterkende stoffen bij voorkeur benutten via de natuurlijke volwaardig voedselbron. Voedingssuppletie wordt alleen aanbevolen wanneer dit echt nodig is. Terecht merkt hij op dat het mediterrane dieet gezonder zou zijn zonder de vele (geraffineerde) pasta's en pizza's.

opmerkingen

Goed advies

Voor de huidige mens met zijn vaak stressvolle levensomstandigheid en onjuiste voedings- en leefwijze is het door Verburgh aanbevolen basis dieet, in grote lijnen, een goed advies. Het gaat volgens Verburgh om een matig en juist gebruik van eiwit en volwaardig koolhydraten, het juiste vet én veel groentes, paddenstoelen, vruchten (m.n. blauwe en rode), groene en witte thee etc.

Is het altijd goed voor iedereen?

Dat is maar de vraag. Het ongeëvenaarde meesterwerk van Weston A. Price (*Nutrition and Physical Degeneration**) toont echter al in 1939 aan dat vitaliteit, gebitsstructuur, immuniteit voor cariës, skelet bouw, de afwezigheid van bot afwijkingen en het voortplantingsvermogen excellent is waar volkeren zich hadden gevoed met "hun" traditionele dieet. En dat kon zeer uiteenlopend zijn! Al naargelang de omstandigheden was het dieet soms zeer eiwitrijk en/of koolhydraatrijk. Wel waren deze traditionele diëten altijd en in alle opzichten ongeraffineerd, puur en aangepast aan de

geografische en klimatologische omstandigheden! Overigens heeft Dr. Price ook overduidelijk aangetoond wat de gevolgen zijn van raffinage van voedsel en onnatuurlijke landbouw en -veeteelt.

Wat is goed voor wie?

Persoonlijke behoeftes zijn dus in De Voedselzandloper niet verdisconteerd. Naargelang de omstandigheden zullen deze - meer of minder - afwijken van de standaardadviezen die Verburgh geeft. De gezondheids crisis laat ons meer dan ooit zien dat mensen vaak ernstig uit balans (dus ziek) zijn. Een **toegankelijke individuele benadering van voeding is dan van groot belang.**

Advies matig eiwit gebruik niet nieuw

De Voedselzandloper gaat niet mee in de eiwitrijke diëten hype, die zo succesvol lijken door gemakkelijk gewichtsverlies. In tegendeel, middels dit boek wordt vanuit de reguliere voedingsleer gewaarschuwd tegen overmatige zuivel- en eiwit consumptie, met name die van dierlijke oorsprong. Hoe bijzonder dit geluid ook is in deze tijd van propaganda voor eiwitrijke diëten, Verburgh is hierin niet nieuw. Hij is voor gegaan door diverse andere voedingsdeskundigen, zoals: Lothar Wendt, Maximow, Bircher Benner en Paul Pitchford!

Wat Verburgh hier echter over het hoofd ziet is dat eiwitrijke diëten niet alleen te koste gaan van onze gezondheid, nieren, lever en botten.....**maar ook ons ecosysteem!**

*Dat laatste: **ecologisch bewustzijn- en een holistische visie, dat mist in De Voedselzandloper.***

Ecologisch bewustzijn en een holistische visie: een bredere horizon

Naast bewust omgaan met de juiste koolhydraten, eiwitten en vetten én kiezen voor vitaal, volwaardig voedsel, - is volgens mij ecologisch, holistisch bewustzijn - een van de grootste uitdagingen m.b.t. voedselkeuzes en -advisering in deze tijd!

Ecologisch, holistisch bewustzijn verbreed de horizon naar voedingskeuzes die goed zijn voor mens én milieu. Het gaat over hoe het nu en in de toekomst met ons en ons milieu gesteld is/zal zijn. **Wij zijn een onlosmakelijk deel van ons leefmilieu. Dit bepaalt het essentiële verschil tussen een vitaal lang leven of ziekte en vroegtijdige veroudering!**

Zo zijn eiwitrijke diëten allereerst een ecologische ramp! Veel eiwit is meestal synoniem aan veel bio-industrie. Bio-industrie is een milieuramp en veroorzaakt enorm veel mensen- en dierenleed! Gelukkig, met betrekking tot kwaliteit, -raadt Verburgh wel aan om biologisch vlees en eieren te eten (bladzijde 186).

Gevolgen van het gemis aan ecologisch bewustzijn en een holistische visie

Hoewel hij aanraadt zuinig met voedsel om te gaan (calorie restrictie) en zo veel mogelijk voedsel te gebruiken dat minimaal bewerkt is, wat niet alleen een persoonlijk voordeel, maar ook een belangrijk ecologisch voordeel biedt, is dat voor hem niet een uitgangspunt. Omdat de visie daarop ontbreekt kan het zo maar zijn dat **bio-industrie voedsel toch gepromoot** wordt. Zoals op bladzijde 113 waar de gekweekte zalm wordt aanbevolen, omdat ze vetter is. Vetter, ja dat zeker, maar van welke kwaliteit? Misschien bevat gekweekte zalm wel meer omega-6-vetzuur of zelfs verzadigd vet als je uitgaat van het dieet van deze vissen, die vaak worden bijgevoerd met slachtafval van de bio-industrie of bijvoorbeeld granen. In ieder geval zal het vet van deze vissen ongewenste, toxische stoffen bevatten afkomstig uit het dieet van de zalm én uit de toevoegingen die gangbaar zijn in bio-industrie (medicijnen e.d.). Toxische stoffen slaan bij voorkeur in vet op! Om nog maar niet te

spreken van het leed van deze dieren. Gezien onze plaats als mens bovenaan in de voedselketen is het eten van toxisch dierlijk voedsel het meest schadelijk voor ons.

Maar ook voor granen, peulvruchten, noten, zaden, paddenstoelen, groenten en fruit- geldt dat biologisch veel vitaler en veiliger is!

Zuivere **cosmetica** is ook van groot belang. Helaas geeft Verburgh adviezen met een gevaarlijk toxisch kantje: zoals zonnebrandcrème met hoge factor (minstens 30) of een zelf bruinend middelje (blz. 182).....De meeste cosmetische middelen uit de reguliere handel en vrijwel alle zonnebrandcrèmes die de factor 30 halen, zijn chemisch van samenstelling. De huid neemt deze vaak zeer toxische stoffen gemakkelijk op.

Verburgh adviseert zelfs het gebruik van de **magnetron**, zoals op bladzijde 146/299 en verder . Met betrekking tot reeds bereide havervlokken pap zegt hij: “ze kan gemakkelijk opgewarmd worden in de magnetron”. Echter, Hertel toonde al in 1991 haarscherp aan dat de magnetron een bijzonder schadelijke uitwerking heeft op voedsel en de gezondheid van de gebruiker. Zie o.m. ook <http://www.earth-matters.nl/5/5552/gezondheid/de-magnetron-een-recept-voor-kanker>

Het gemis aan een holistische visie bij Verburgh wordt heel duidelijk door **zijn opmerking op blz. 11: “In grote lijnen kunnen alleen antibiotica, chemo therapeutica en sommige chirurgische ingrepen mensen echt van ziekte genezen”**.

Juist deze middelen: antibiotica en chemo therapeutica werken symptoombestrijdend en dan ook nog met zeer zware bijwerkingen! Hoe kan hier gesproken worden over geneesmiddelen? Om nog maar te zwijgen van de vaak onnodige inzet en soms dubieuze werking van deze farmaceutica. Toch lijkt Verburgh dit zelf ook te onderkennen als hij op bladzijde 297 schrijft dat: “Medicatie nog maar weinig kan oplossen als het te laat is”.

Energetisch denken versus materialistisch denken

De voedselzandloper is een voorbeeld van voedingsadvies vrijwel geheel gebaseerd op materialistisch (vaak aangeduid als analytisch) denken. Wanneer dit wordt toegepast binnen een holistisch energetisch systeem is materialistisch denken een goed hulpmiddel. Wanneer toegepast als logica op zich zelf is er altijd beperking. Uitgaan van materie en reductie is uitgaan van slechts een deel van het geheel.

Energetische verklaring mist

De Traditioneel Chinees Geneeskundige voedingsleer biedt met haar energetische beschrijvingen een systematische verklaring voor wat goed is voor wie. In wezen zijn dit beschrijvingen van geografie, seizoen, klimaat, het voedsel én de persoon. **Deze maken individuele voedingskeuze wel mogelijk.** Energetische verklaringen **leiden, indien goed toegepast, direct tot bewuste holistische en ecologisch verantwoorde voedselkeuzes!** Deze energetische beschrijvingen zijn voor iedereen toegankelijk en toepasbaar. Ze zijn telkens weer uniek en continu in overeenstemming met “wat is”. Energetische verklaringen zijn flexibel en maken **vrij van oordeel** over individuele conditie en voedselkeuze.

De Traditionele Chinese Geneeswijze heeft deze **universele** energetica op een eigen wijze nauwkeurig gedocumenteerd. Dat wil niet zeggen dat zij de enige is die energetisch beschrijft. Overal op aarde waar men leeft/leefde in **overeenstemming met de natuur** wordt/werd energetische kennis, weliswaar telkens weer op eigen “wijze” , toegepast.

Aanvulling

Cholesterol

Hoewel Verburgh “de hoge cholesterol is fout” hypothese niet echt lijkt aan te hangen, wordt op bladzijde 80 **cholesterol helaas weer verdeelt in goed en fout** en op blz. 98 vindt slechts een zwak eerherstel plaats van (LDL) cholesterol. Onderzoek door o.m. Ravnskov laat helder zien dat er slechts één soort cholesterol bestaat! Cholesterol wordt vervoert als lipoproteïne. Een lipoproteïne is een vetachtige stof (dat is de cholesterol) met een eiwitmanteltje. HDL –cholesterol (high density lipoproteïne-cholesterol) en LDL –cholesterol (low density lipoproteïne-cholesterol) zijn dus geen cholesterolvormen, maar vervoerseiwitten. Het zogenaamde LDL-lipoproteïne vervoert het cholesterol van de lever naar de lichaamscellen, die het benutten voor groei en functionaliteit. HDL-lipoproteïne zorgen voor het vervoer van cholesterol naar de lever. Er bestaat dus geen goed of slecht cholesterol. Wel is **cholesterol een onmisbare stof die bijdraagt aan lang en vitaal leven!**

<http://www.earth-matters.nl/5/3617/gezondheid/feiten-en-fabels-over-cholesterol.html>

Kwetsbaarheid onverzadigde vetten en goed verzadigd vet

Helaas mis ik uitleg over de kwetsbaarheid van onverzadigde vetten. Onverzadigde vetten zijn buiten hun natuurlijk voorkomen zeer gevoelig voor oxidatie die toeneemt bij blootstelling aan licht, lucht en al geringe temperatuurverhoging. Juist die **kwetsbaarheid bepaalt hoe met name de meervoudig onverzadigde vetten gekozen en gebruikt horen te worden.**

Door verhitting of magnetronbereiding worden deze meervoudig onverzadigde vetten altijd beschadigd. Maar ook aan winning, productie en bewaarmethoden moeten zeer hoge eisen worden gesteld. Anders werken meervoudig onverzadigde vetten niet goed en kunnen kankerverwekkend worden. Adviezen voor gebruik zie blz. 37 tot 43 E-book Vitale Voeding.

Hoewel dit door Verburgh niet bepaald oarmd wordt, toch zijn goede kwaliteit verzadigde vetten ook van belang! **Boter en ghee** (geklaarde ayurvedische boter) zijn licht verteerbaar en ondersteunen het immuunsysteem en de spijsvertering. **Kokosvet** kan darminfectie tegengaan en het immuunsysteem ondersteunen. Zie voor belangrijke functies van verzadigde vetten blz. 37 tot 43 E-book Vitale Voeding.

Juist doordat deze vetten verzadigd zijn verdragen ze goed de hogere temperaturen, zoals die voorkomen bij wokken, bakken, braden en frituren. Braden en frituren zijn bereidingswijzen die beter bij uitzondering worden gebruikt. <http://www.vitalevoedingsvisie.nl/nl/16/e-book/e-book>

Eiwit gebruik

Om mens en milieu te sparen is het noodzakelijk om zo min mogelijk dierlijk eiwit te gebruiken en om eiwitten gevarieerd en volwaardig te benutten. In De Voedselzandloper worden twee uitermate gezonde, volwaardige eiwitbronnen helaas niet aanbevolen: **algen** én **insecten**. Deze beide hoogwaardige, rijke eiwitbronnen bieden een potentiële oplossing voor voedseltekorten en milieuschade. Voor meer informatie zie E-book Vitale Voeding, blz. 43 tot 47.

<http://www.vitalevoedingsvisie.nl/nl/16/e-book/e-book>

Soja en suiker

Kris Verburgh adviseert regelmatig sojamelk en soms tofu. Beide zijn **ongefermenteerde** sojaproducten. Door de afwezigheid van fermentatie zijn deze minder goed verteerbaar. Sojamelk met **suiker gezoet**, zelfs, noemt Verburgh (blz. 201/300 e.v.). Hij adviseert om daarin de havervlokken te bereiden. Maar geraffineerde suiker is altijd schadelijk! Als havervlokken in water minimaal 30 minuten gekookt worden, zijn ze veel beter verteerbaar dan met sojamelk. Havervlokken wordendan van nature heerlijk romig. Daarbij komt dat vrijwel alle sojamelk die te koop is, verrijkt is met de bewerkte omega-6-rijke zonnebloemolie. **Dat terwijl die omega-6-rijke producten juist gemeden moeten worden.** Verburgh adviseert dus sojamelk en tofu (de laatste gelukkig met mate), die ongefermenteerd zijn en sojayoghurt, die gefermenteerd is. Hij kent kennelijk niet, op de sojayoghurt na, de veel beter verteerbare traditionele soja fermentaties: **miso, shoyu, tamari, tempeh en natto.**

Sojamelk is in de Aziatische wereld, de bakermat van soja, **zeker geen vervanger van melk.** Waar dit in De Voedselzandloper wel wordt aangeraden (blz. 154). Melk vervangen door sojamelk is de ene slechte gewoonte inruilen voor de andere. Sojamelk heeft naast belasting van het verteringsstelsel ook nog een sterk afkoelende energie. Men wordt er op de duur letterlijk koud van. Daar komt ook nog bij dat vrijwel alle niet-biologische soja **genetisch gemanipuleerd** is.

Nog een belangrijk nadeel van m.n. ongefermenteerde soja is dat het **kanker kan uitlokken**.....dit in tegenstelling tot wat Verburgh stelt op blz. 155.

(Onder andere schrijft in Medisch Dossier nr 8, 2006 Kaayla T. Daniel (auteur van "The Whole Soy Story: The Dark Side of America's Favorite Health Food") dat vrouwen die soja eten om borstkanker te voorkomen, met name diegene die kanker hebben of hebben gehad, juist zo de ziekte kunnen krijgen die ze proberen te vermijden).

Jammer dat Verburgh wel het Okinawa dieet vermeld, maar niet hun befaamde natto! Natto is een sojafermentatie die uitzonderlijk rijk is aan vitamine K2 en nattokinase. Vitamine K2 voorkomt o.m. verkalking van bloedvaten en zachte weefsels en zorgt voor calcium inbouw in het bot. Nattokinase lost bijvoorbeeld bloedstolsels en plaques op. Daardoor kan natto o.m. hart en vaatziekten, osteoporose, kanker en alzheimer voorkomen. Natto is een uniek, voedzaam voedsel én natuurlijk geneesmiddel!

Naast sojamelk worden ook rijstmelk en amandelmelk geadviseerd. Ook voor deze producten geldt dat zelfs de biologische kwaliteit meestal zonnebloemolie en vaak andere ongewenste toevoegingen bevat!

Volwaardige granen een gemiste kans

Volwaardige granen worden - m.u.v. haver(vlokken) in zijn dieetadviezen - niet genoemd. De bijzondere kwaliteiten van elk van de andere volwaardige granen (bruine rijst, volwaardige basmati rijst, wilde rijst, volle haver, quinoa, amarant, gierst, boekweit en mais), komen zo niet aan bod. Volwaardige granen versterken, mits juist gebruikt, de spijsvertering. Samen met zetmeelrijke groentes houden ze o.m. de energie goed gebalanceerd gaande. Voor de meeste gezonde mensen geldt dat een bescheiden portie bij het ontbijt en de lunch voldoende zou kunnen zijn. Gebruik ze in afwisseling. In individuele situaties, bij disbalans/ ziekte kan het nodig zijn meer of frequenter of soms ook juist minder van de volwaardige koolhydraten te gebruiken.

Volwaardige granen **leiden veel minder snel tot stofwisselingsklachten** (en daardoor veroudering) dan geraffineerde granen. Een volwaardig dieet (met volwaardige granen en peulvruchten, zaden, groentes etc.) levert voldoende voedingsvezel om ondermeer de darmflora en darmwerking gezond te houden. Aanvullende **onvolwaardige vezelproducten**, zoals Verburgh op blz. 202 aanraadt, zijn echt onnodig.

Zwarte chocolade voor- en nadelen

Zwarte chocolade(85% en meer) is niet altijd goed voor iedereen. Naast de goede kwaliteiten, bevat ze toch ook cafeïne en veel oxaalzuur. Door de cafeïne kan cacao, bij veelvuldig gebruik, bij daarvoor gevoelige personen, onrust, stress en (en daardoor uiteindelijk) uitputting uitlokken. Te veel oxaalzuur kan demineralisatie en diverse minerale disbalansen en daardoor mede osteoporose veroorzaken.

Praktische toepassing

Bij de receptuur en praktische advisering valt het mij op dat Verburgh overwegend voedsel en bereidingswijzen aanraadt die horen bij de lente, voorzomer, zomer en nazomer. Ik mis de krachtpatsers van de herfst en winter. Zoals wortelen, pastinaken, schorseneren, kliswortel, wortelpeterselie, topinamboer, boerenkool en spruitjes. Zijn deze groenten te zetmeelrijk? Nee, ze dragen juist bij aan het gevarieerd omgaan met goede koolhydraten. Ze hebben unieke kwaliteiten, een neutrale tot warme energie en ze laten zich uitermate goed verwerken in bereidingen met een langere kooktijd, dat ons door het koude seizoen draagt in de Lage Landen: stoofpotten en soepen. Maar zijn ook alle geschikt voor lichte bereidingen. Boerenkool en spruitkool zijn zwavelrijke bladgroentes en om die reden worden ze bij voorkeur alleen kort en licht bereid.

Met bovenstaande aantekeningen er bij kun je uit De Voedselzandloper goede informatie halen.

Tip : voor wie zich breder op voeding wil oriënteren:

- "Healing with whole Foods" , Paul Pitchford, North Atlantic books, 1993
- * Voeding en fysieke degeneratie, Weston A. Price, succesboeken, 2012
of via [www.earth matters](http://www.earth-matters.nl/5/2683/gezondheid/gratis-e-book-nutrition-and-physical-degeneration.html): Gratis e-book: Nutrition and physical degeneration
<http://www.earth-matters.nl/5/2683/gezondheid/gratis-e-book-nutrition-and-physical-degeneration.html>
- gratis e-book "Vitale Voeding", Betteke Visserman
<http://www.vitalevoedingsvisie.nl/nl/16/e-book/e-book>

Tenslotte

Uitgaande van de essentiële verbinding van de mens met zijn leefomgeving en het feit dat iedereen uniek is.....de voedingsuitgangspunten vanuit een ecologische, holistische visie nog eens op een rijtje:

- Voeding heeft invloed op de *constitutie*, de *dagelijkse energie* en de *psyche*. Omgekeerd bepalen onze constitutie, conditie en psyche hoe we voedsel kiezen en verwerken.
- Elk mens is uniek en heeft een *uniek spijsverteringssysteem* dat vraagt om een individuele benadering. Deze individuele verteringscapaciteit bepaalt voor een belangrijk deel welk voedsel goed voor ons is en wat voedsel met ons doet. Het is dan ook juister om te zeggen “je bent wat je kunt verteren” dan “je bent wat je eet”.
Naast een onjuiste voedselkeuze en povere voedselkwaliteit is het *onvoldoende omzetten van voedsel* oorzaak van een belangrijk deel van actuele ziektes. Rauw voedsel is super vitaal. Toch is voedselbereiding middels een kookproces voor de meeste mensen een belangrijk hulpmiddel om het verteringsproces te ondersteunen.
- Energetische beschrijvingen geven een *systematische verklaring* die uitlegt waarom bepaalde voeding een bepaalde uitwerking heeft op bepaalde kwalen bij bepaalde mensen. Ze wijst ook op de nadelen van een bepaalde voedselkeuze op korte of lange termijn.
- Alleen vers, zuiver (biologisch) en volwaardig voedsel dat op de juiste wijze (dus niet fabrieksmatig!) wordt bereid, bezit levenskracht. Alleen *vitaal* voedsel is in staat om roofbouw op *mens en milieu* te voorkomen.
- Middels voeding kunt u *zelf* aan uw genezingsproces werken.
- Bij ziekte is de aanpassing van voeding één van de eerst aangewezen therapieën.

Draag zorg voor de voedselbron. Gebruik zoveel mogelijk onbewerkt voedsel uit zoveel mogelijk het eigen lokale gebied en het heersende seizoen. Stem voedsel en bereiding af op de persoonlijke behoefte.

Betteke Visserman

www.vitalevoedingsvisie.nl