

WEET WAT JE EET

DAAN DE WIT

WEET
WAT JE
EET

Gezond eten op basis van de oudste kennis
en de nieuwste wetenschap

Copyright © 2015 Daan de Wit
Grafische vormgeving cover Jan van Zomeren
Grafische vormgeving binnenwerk Bram Vandenberghe, igrph
Copyright coverbeeld © 2015 Getty Images
Copyright auteursportret cover © Erik van der Burgt, Verbeeld

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 90 5594 955 7 NUR 860 Gezondheid Algemeen

www.weetwatjeeethetboek.nl

info@scriptum.nl

www.scriptum.nl

[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://facebook.com/UitgeverijScriptum)

INHOUD



INLEIDING 9

DE KOPGROEP 13

Oog voor de natuur 15

1 WAAROM WORDEN WE ZO DIK? 19

Het hemelse genotspunt, supersizen en: 'We kunnen er niets aan doen!'

Hoe heeft het zo mis kunnen gaan? 21

Supersize me 23

Dik, dikker, dikst 24

Dikke jeugd heeft de toekomst 27

Wereldwijd probleem 28

Overgeleverd aan de industrie 29

Biologisch geprogrammeerd 32

Niet vet, maar geraffineerde koolhydraten
zijn dikmakers 32

Schijf van Vijf 33

Geraffineerde koolhydraten
besturen je brein 34

Meer bewegen? Dat is de omgekeerde
wereld 36

Ontsnap aan de verleidingen! 39

2 WESTON A. PRICE 43

De Indiana Jones van de gezonde voeding

Wat mensen die van nature gezond zijn
wel en juist niet eten 45

De inhoud is belangrijk, de vorm kan zeer
uiteenlopen 49

Heilig voedsel 50

De rol van voeding bij zwangerschap 51

De invloed van voeding op het karakter 54

Traditionele of moderne voeding 57

Geraffineerde koeien, antivoeding en
tekorten 58

'Volg de wetten van de natuur' 59

Liever de natuur dan supplementen 60

'Moderne voeding voedt te weinig, bevat
toxische stoffen en scheidt tekorten' 63

Weston Price op wereldreis 64

Een 'Price-kenner' over Weston Price 66

Dieren in je eten, is dat nodig? 67

Andere ontdekkers 69

3 EET JEZELF SLANK EN GEZOND MET VET 77

Gezonde en ongezonde vetten – het zit vaak anders dan we denken

- | | |
|---|--|
| 1 Klopt onze visie op vet wel? 79 | 'We hadden het mis' 93 |
| 2 Welke gevolgen heeft onze huidige kijk op vet? 87 | Voortschrijdend inzicht: vet is gezond 94 |
| 3 Wat is het alternatief? 91 | Neuroloog David Perlmutter: 'Vet wordt gedemoniseerd' 97 |

4 CHOLESTEROL IS ALS DE BRANDWEER 103

Geef bij brand niet de brandweer de schuld

- | | |
|------------------------------------|--|
| Cholesterol: vriend of vijand? 105 | De nieuwe visie in de praktijk – bakken en braden nieuwe stijl 118 |
| Lichaamseigen stof 107 | |
| De huidige cholesteroladviezen 109 | |

5 HOE MENSAARDIG IS PLANTAARDIG? 121

Onverzadigde vetzuren: omega's 3, 6 en 9

Verhoudingen 123

6 HET GROTE SUIKEREXPERIMENT 135

De feiten over suiker

- | | |
|---|--|
| Waarom consumeren we zo veel suiker?
Het antwoord: we kunnen er niets aan doen 138 | Fructose 142 |
| Het metaboolsyndroom 139 | Suikers, koolhydraten – wat is wijsheid? 146 |
| | Kinderen en suiker 156 |
| | Actie! 157 |

7 JE GEBIT LEEFT! 161

Geef je gebit goed te eten

- | | |
|--|--------------------------------|
| Demineralisatie: roofofbouw in plaats van opbouw 164 | Tandbederf 168 |
| Een bijzondere mix van vitaminen A, D en K 165 | Geef je gebit goed te eten 174 |
| | Een stralende glimlach 182 |

8 NATUURLIJK ETEN, WAT IS DAT EIGENLIJK? 185

Pure ongeraffineerde natuurlijke voeding – drie voorbeelden

- | | |
|--|--------------------------|
| Melk: supermarktmelk is dood, leve de rauwe melk 188 | Bouillon en gelatine 206 |
| | Fermentatie 221 |

9 BEKENDE DIËTEN EN WAT ZE VOOR JE KUNNEN DOEN 229

Laat je inspireren

Paleo 230	Het Mediterrane dieet en LCHF
Raw food 235	(<i>low carb high fat</i>) 244
Ayurveda 241	Natuurlijk gewicht 248

10 GEZOND LEVEN, EEN KORTE HANDLEIDING 251

De tao van gezond leven

Oorzaken van oorzaken 252	Doen door niet te doen 261
Wat is het beste om te eten? 259	Verantwoordelijkheid in eigen hand 263

OVER GEZONDE EN ONGEZONDE WETENSCHAP 270

DANKWOORD 273

OVER DE AUTEUR 273

BRONNEN 274

ILLUSTRATIES 274

AANBEVELINGEN 276

Op de site www.weetwatjeeethetboek.nl zijn de noten en enkele verdiepende hoofdstukken te vinden:

- ◆ De wetenschappelijke visie op vet toen en nu (hoofdstuk 3B)
- ◆ Cholesterol tot in detail (hoofdstuk 4B)
- ◆ De duistere achtergronden van suiker (hoofdstuk 6B)
- ◆ Suiker en ziekte (hoofdstuk 6C)
- ◆ Suiker is overal, wat nu? (hoofdstuk 6D)



INLEIDING



Wat moet je eten om gezond te worden en te blijven? En wat kun je beter laten staan? Bij het beantwoorden van deze vragen put dit boek uit twee bronnen: de nieuwste wetenschap en de ervaringskennis van volken die al duizenden jaren gezond eten. Het zijn twee bronnen die elkaar bevestigen en versterken. Samen vormen ze een nieuwe visie die het mogelijk maakt om door de bomen het bos weer te zien op het gebied van voeding en gezondheid. Dit boek laat zien hoe het kan dat we steeds dikker en zieker worden, en hoe je dit bij jezelf kunt voorkomen. Vervolgens duiken we verder de diepte in, zodat je na afloop veel beter doorziet wat het is dat je gezond maakt en houdt. Al lezend ontwikkel je een gezond en natuurlijk voedingspatroon.

Je zult merken dat je straks op een heel ontspannen, vanzelfsprekende manier kiest wat gezond is en laat staan wat niet goed voor je is. Zonder moeilijke diëten of wonderrecepten. Sterker, je eet lekker en zonder steeds trek te hebben.

In de kern gaat dit boek er om dat het verstandig is om te leren eten zoals je lichaam zou willen dat je eet. Je lichaam hunkert naar natuurlijke voeding, naar voldoende vitamines, mineralen, vetten en eiwitten. Op de volgende bladzijden lees je precies wat duizenden jaren aan ervaring ons kunnen leren over voeding en wat de nieuwste onderzoeken ons vertellen over gezondheid. Het is een heel ander verhaal dan je gewend bent te horen.



- ◆ 'Modern eten voedt te weinig, bevat toxische stoffen en scheidt tekorten.'
- ◆ Tachtig jaar geleden ontdekte de Amerikaanse onderzoeker Weston Price dat gezonde mensen die nog niet in aanraking waren gekomen met de toen opkomende voedingsindustrie, grote hoeveelheden vitamines en mineralen aten en uit de buurt bleven van geraffineerd voedsel – leer van bevolkingen met een eetpatroon dat zich over een periode van duizenden jaren heeft bewezen.
- ◆ De uitspraken van onze overheden over verzadigde en onverzadigde vetten beginnen te wankelen zodra je de wetenschap erbij pakt. Gezonde vetzuren geven energie, zijn voedend en zorgen voor een verzadigd gevoel dat lang aanhoudt, waardoor je er niet te veel van eet.
- ◆ 'Let op vet!' wordt ons verteld, maar: een slecht cholesterolprofiel heeft niet te maken met verzadigd vet. Het echte probleem zijn ontstekingen. Die staan aan de basis van hart- en vaatziekten. Ontstekingen worden veroorzaakt door bijvoorbeeld suikers. Cholesterol wordt door je lichaam aangemaakt om de schade te herstellen. Cholesterol is dus als de brandweer. Geef bij brand niet de brandweer de schuld.
- ◆ De ene calorie is de andere niet. Laat je niet foppen door de frisdrankindustrie. Een fructosecalorie in een glas cola heeft een heel ander effect op het lichaam dan bijvoorbeeld een broccolicalorie of een gezond-vetcalorie.
- ◆ Een gezond gewicht begint in de keuken, niet in de sportschool.

- ◆ Er kan een flink verschil bestaan tussen wat je op je bord ziet liggen en hoe je lichaam de voeding ervaart.
- ◆ Hoe mensaardig is plantaardig? Plantaardige oliën, met uitzondering van kokosolie, bevatten veel omega-6-vetzuren. Als je te veel omega 6 binnenkrijgt en te weinig omega 3 dan raakt je lichaam uit balans. Het heeft dan moeite om ontstekingen te beteugelen, bloedstolsels op te lossen en de bloeddruk laag te houden.
- ◆ ‘De toename van het gebruik van omega 6 in de laatste honderd jaar in de wereld kan worden beschouwd als een heel groot ongecontroleerd experiment, dat mogelijk bijdraagt aan maatschappelijke lasten als agressie, depressie en sterfte door hartziekten.’
- ◆ Ons lichaam reageert opvallend slecht op fructose – een onderdeel van gewone suiker. Fructose werkt als een ‘vetschakelaar’. Handig voor dieren om dik te worden in de winter, minder handig voor ons.
- ◆ Gebrekkige voeding onttrekt voedingsstoffen aan het gebit: roofofbouw in plaats van opbouw.
- ◆ Je tanden en kiezen bevatten minuscule kanaaltjes die voedingsstoffen aanvoeren en je gebit van binnenuit reinigen. Totdat je ongezond gaat eten, de stroom zich omkeert en er gaatjes ontstaan.
- ◆ De juiste combinatie van vitaminen K2, D3 en A levert een ijzersterk gebit op.
- ◆ Rauwe melk is natuurlijk en bevat omega 3, het gezonde CLA, de belangrijke vitaminen A, D en K en het levert gezonde vetten, eiwitten en koolhydraten. Al die elementen werken samen op een manier die de wetenschap nog niet helemaal begrijpt. Wat wel duidelijk is, is dat pasteurisatie en andere bewerkingen het samenspel verstoren.
- ◆ ‘Bouillon gemaakt van beenderen helpt bij de vertering, is een helend elixer, zorgt voor een snel herstel van ziekte en na operaties, helpt bij pijn en ontstekingen, geeft meer energie door een betere vertering, biedt kracht aan sporters, vermindert de gevolgen van allergieën en versnelt het herstel van de ziekte van Crohn.’
- ◆ Fermentatie is een heel alledaagse vorm van een oeroude, natuurlijke manier om voeding te bewerken. Het fermentatieproces creëert vitaminen als B en K, foliumzuur, antioxidanten, omega-3-vetzuren, bevordert gunstige bacteriën en aminozuren en breekt bepaalde antinutriënten af.

DE KOPGROEP



De ontdekkingen op het gebied van gezondheid die in dit boek worden beschreven, zijn gedaan door voedingswetenschappers die voorop lopen in hun vakgebied. De resultaten die zij presenteren zijn nieuw, soms zelfs experimenteel, zijn kritisch op het huidige systeem en bevinden zich regelmatig op het scherpst van de snede. De visie van deze kopgroep is gebaseerd op harde wetenschap. Die staat vaak haaks op de kennis die we gewend zijn. Aan de ene kant is dat ongemakkelijk, omdat het nooit prettig is oude manieren van doen aan te passen of los te laten. Aan de andere kant is het ook bijna vanzelfsprekend dat hun ontdekkingen zo

anders zijn. Want meer van hetzelfde kan de oplossing niet zijn. Meer van hetzelfde zou ons nog langer ongezond houden. De huidige manier van doen heeft op enkele cruciale punten gefaald. De kopgroep legt uit waar het misging en hoe het beter kan.

De kopgroep is een groep voedingswetenschappers die, onafhankelijk van elkaar, informatie aandragen die in dit boek samenkomt en een nieuwe visie op ziekte en gezondheid vormt. Ieder van hen draagt een deel bij aan een nieuwe blik op hoe we met de juiste voeding op een natuurlijke manier gezond kunnen zijn en ziekte kunnen voorkomen, soms zelfs genezen.

Dankzij de kopgroep herontdekken we wat je de magie van de natuurlijke, onbewerkte voeding kunt noemen en de vaak nog onbegrepen synergie tussen de onbewerkte elementen van de voeding, zoals bij rauwe melk. En soms zijn het juist de natuurlijke bewerkingen die de voeding zo voed-

Dankzij de kopgroep herontdekken we wat je de magie van de natuurlijke, onbewerkte voeding kunt noemen en de vaak nog onbegrepen synergie tussen de onbewerkte elementen van de voeding.

zaam maken, zoals bij fermentatie en bouillons. Ook laat de kopgroep zien hoe we onszelf nu nog vaak lichamelijk tegenwerken, zonder dat we het zelf doorhebben. Hoe zijn we zo ongezond geworden en wat kunnen we eraan doen om onszelf beter te maken?

De nieuwste ontdekkingen op het gebied van voeding en gezondheid brengen ons terug naar de natuur. Daar liggen, zo blijkt uit onderzoek, veel van de antwoorden op onze vragen over ziekte en gezondheid. Alleen is de natuur een

hobbelig terrein waarmee de meesten van ons niet meer zo bekend zijn. Om het te verkennen, kunnen we de paden betreden die al in de jaren dertig van de vorige eeuw begaanbaar zijn gemaakt door Weston Price, een ontdekkingsreiziger naar gezondheid. Price zocht, en vond, verspreid over de wereld, gezonde bevolkingen die nog geen kennis hadden gemaakt met de toen opkomende voedingsindustrie. Wat aten zij, waarom waren zij zo gezond, wat was hun geheim? We treden in de voetsporen van Price

BETER ETEN, MINDER ZIEKTE

‘Zouden we in het Westen beter eten dan we nu doen – dus gezondere voeding, meer bewegen en minder roken – dan kunnen we 90 procent van de diabetes-2 voorkomen, 80 procent van de hart- en vaatziekten en 70 procent van de beroertes en dikke darmkankers,’ zegt dr. Remko Kuipers, een wetenschapper die de logische stap maakte om onderzoek te doen – vaak in afgelegen gebieden – bij mensen die van nature gezond zijn. Hij vindt het kwalijk dat de autoriteiten vaak hun adviezen niet aanpassen aan de feiten.

Lees in dit boek over die feiten en de ontdekkingen van Kuipers en de andere leden van de kopgroep.

en herontdekken wat hij eerder onthulde, maar dat ten onrechte in de vergetelheid raakte.

OOG VOOR DE NATUUR

Tussen wat Weston Price ontdekte en wat de nieuwste wetenschap nu onthult, bevindt zich onze huidige kijk op gezonde voeding. Die vertoont veel gebreken. Dat kunnen we bijvoorbeeld terugzien in de cijfers over hoe het gesteld is met onze gezondheid en de kosten die daaraan zijn verbonden. Sommige leden van de kopgroep hebben in het verleden, toen zij nog deel uitmaakten van het establishment dat nu het beleid bepaalt, adviezen

Tussen wat Weston Price ontdekte en wat de nieuwste wetenschap nu onthult, bevindt zich onze huidige kijk op gezonde voeding.

gegeven die op één lijn zaten met de opvattingen zoals we die nu gewend zijn. En daarvoor bieden ze hun excuses aan. In boeken die ze schrijven, in televisieprogramma's en documentaires en in dit boek zeggen zij: sorry. Uit nieuw onderzoek blijkt dat hun oude adviezen verkeerd waren en zij geven ruitertlijk toe dat ze er bij nader inzien naast zaten. Ze laten zien waarom

ze het toen mis hadden en waarom het nu anders moet. Er zijn ook wetenschappers die dergelijke excuses niet maken. Dat kan komen doordat zij niet op de hoogte zijn van de laatste ontwikkelingen of omdat het nieuwste onderzoek botst met hun ingesleten opvattingen en hen zelfs hun baan kan kosten of gewoon omdat het te pijnlijk is te erkennen dat zij het al die tijd verkeerd hadden en dat het roer om moet.

Totdat het roer om gaat kan de kopgroep kritiek verwachten. De leden van de groep vertellen een heel ander verhaal dan we gewend zijn om te horen. Het is de reden dat zij vaak weerstand ontmoeten. Deze reactie is niet geheel onbegrijpelijk. Het is voor het establishment niet prettig om te moeten erkennen dat sommige van de adviezen van de afgelopen dertig, veertig jaar bij nader inzien niet goed waren. Dat ze soms zelfs ziekmakend waren.

De leden van de kopgroep laten afzonderlijk, maar vooral samen, zien dat alles met elkaar samenwerkt in het menselijk lichaam, en zelfs daarbuiten. Zij blazen op die manier nieuw leven in de natuur, inclusief onze rol

daarin. Mede dankzij hen krijgen we weer oog voor de natuur en voor de magie van levende, gezonde, onbewerkte voeding.

Net als het voedsel dat we eten, zijn we zelf meer dan de som der delen. Als we tegen dat concept in gaan door het eten van voeding die niet bij het menselijk lichaam past, dan is het niet vreemd als dat op grote schaal ongewenste gevolgen heeft. Ook op die momenten, denk bijvoorbeeld aan cholesterol of hart- en vaatziekten, laat de kopgroep ons terugkeren naar de

kern: oude kennis en nieuwe wetenschap. Het is aan ons om te kiezen welke adviezen we volgen en hoe we onszelf voeden.

Als we gaan eten zoals de kopgroep suggereert, kunnen niet alleen de budgetten voor de gezondheidszorg drastisch omlaag, maar eten we ook op

een manier die gezond en lekker is, eten we voeding die ons echt voedt en gezond maakt. Een tipje van de sluier: diëten volgen en honger lijden is niet nodig. Wie gezond eet – en natuurlijk voldoende beweegt – kan zo veel eten als hij maar wil.

Wat je in dit boek leest is nieuw en prikkelend, maar is wel gedegen onderbouwd. Logisch ook, want wie, zoals de kopgroep, iets beweert wat tegen de huidige opvattingen in gaat, moet van goeden huize komen om zich staande te houden in de storm van kritiek. Wat opvalt is dat die kritiek vaak is gebaseerd op meningen of emoties, zelfs als ze afkomstig is van wetenschappers. De kopgroep discussieert op basis van feiten. Die vormen het fundament voor dit boek. Het bevat daarom veel bronnen en verwijzingen. Die zijn allemaal te vinden via de website bij dit boek: weetwatje-ethetboek.nl.

Wat je in dit boek
leest is nieuw en
prikkelend, maar is wel
gedegen onderbouwd.

WESTON PRICE OVER ZICHZELF EN ZIJN WERK

‘De auteur is er zich volledig van bewust dat zijn boodschap onorthodox is, maar aangezien onze orthodoxe theorieën ons geen redding hebben gebracht, zullen we ze moeten herzien om ze meer in harmonie te brengen met de wetten van de natuur. De natuur moet worden gehoorzaamd, niet de orthodoxie.’



1

WAAROM WORDEN WE ZO DIK?

Het hemelse genotspunt, supersizen en: 'We kunnen er niets aan doen!'

- ◆ We zijn 'biologisch geprogrammeerd' om te kiezen voor energierijk voedsel.
- ◆ Niet vet, maar geraffineerde koolhydraten zoals suiker en witmeel zijn dikmakers.
- ◆ Geraffineerde koolhydraten besturen je brein.
- ◆ Een gezond gewicht begint bij de juiste voeding.
- ◆ Intern memo uit 1977 van de suikerlobby: 'Het McGovern-rapport moet worden geneutraliseerd.'
- ◆ 'Obesitas kost Engeland meer dan oorlog en terreur' kopt de Britse krant *The Guardian*.
- ◆ Vier hoogleraren van de Vrije Universiteit in Amsterdam waarschuwen: er komt als gevolg van al het extra gewicht een explosie van het aantal dementierenden.
- ◆ DE *NCD Action Group* van medisch tijdschrift *The Lancet*: de voedingsindustrie is 'een drijvende kracht [...] achter de wereldwijde epidemie van niet-overdraagbare aandoeningen', zoals hart- en vaatzieken, kanker en diabetes. En de rekening gaat naar ons, als klant en als belastingbetaler die de ziektezorg financiert.

We hebben duizenden gedachten per dag en een flink deel ervan gaat over eten. Niet al die eetgedachten komen zomaar in ons op. Vaak zijn ze het gevolg van allerlei vormen van manipulatie. Van technieken van de voedingsindustrie en slimme mediaspecialisten tot aan oeroude mechanismes en zelfs hormonen en bacteriën – alles en iedereen wordt ingezet om je te laten eten. Het werkt zo goed dat we aan het succes ten onder dreigen te gaan omdat we massaal dik en ziek worden. Hoe krijgen ze ons precies waar ze willen en hoe kun je eraan ontsnappen?

Een van de mensen die een tipje van de sluier oplicht, is het voormalig hoofd van de Amerikaanse Voedsel- en Warenautoriteit, dokter David Kessler. Hij schreef een boek over de tactieken van de voedingsindustrie. Die heeft, schrijft Kessler, tot in detail bestudeerd hoe de menselijke zucht naar voedsel in elkaar zit. Hun doel: het onweerstaanbaar maken van hun voedingsproducten. Gevolg is dat veel voedsel dat nu wordt geproduceerd, ontworpen is om een ‘hedonistische reactie’ te veroorzaken, zegt Kessler, een gelukkig moment waarbij je verstand tijdelijk het stuur uit handen

Hoe krijgen de voedingsindustrie, slimme mediaspecialisten, bacteriën en oeroude mechanismen je precies waar ze willen en hoe kun je eraan ontsnappen?

geeft. De circuits in het brein die op het moment van proeven worden aangeraakt, zo legt hij uit, zijn dezelfde circuits die betrokken zijn bij verslavingen. Ze nodigen uit tot herhaling en als dat gebeurt, raken ze dieper verankerd.

Nog iemand die eens flink in de rol van de wetenschap achter de verslavende voedingsmiddelen is gedoken, is Michael Moss. Hij is de auteur van een boek met de ondertitel: *Hoe de voedingsreuzen ons verslaafd maakten*. Na gesprekken met drie-

honderd mensen uit de voedingsindustrie, onder wie een aantal klokkenluiders, en op basis van duizenden pagina's van geheime interne memo's, kwam hij erachter dat het voedsel dat we zo verslavend vinden doelbewust is gecreëerd, en het resultaat is van technieken waaraan hard is gewerkt tijdens marketingvergaderingen en in tal van laboratoria, schrijft hij in een groot artikel in *The New York Times*. Een mijlpaal in het laboratorium was de ontdekking van het ‘hemelse genotspunt’.

‘Als wetenschapper was ik mijn tijd vooruit.’ Michael Moss spreekt met Howard Moskowitz, de schepper van de techniek achter het hemelse genots-