

Het perfecte dieet...

COMBI VITAAL | 3 augustus 2008

... bestaat niet! Althans, niet een algemeen universeel dieet wat bij iedereen dezelfde positieve effecten kent. 'Waarom niet?', zul je je afvragen. Het zou inderdaad gemakkelijk zijn, maar de mens is geen machine. Ieder mens is uniek, dus wanneer je een product in verschillende mensenlichamen binnen zou brengen, zal het eindproduct en de opname van voedingsstoffen onderling altijd verschillen. Dit hangt af van verschillende factoren zoals je lichamelijke, mentale of emotionele gesteldheid.

Mensen die in Azië geboren zijn en zich voeden volgens de Westerse voeding, kunnen veel problemen krijgen doordat ze lactose-intolerant zijn. De verschillen in de opname van voedingsstoffen worden veroorzaakt door vele biochemische processen in het lichaam die onderling verschillende reacties kunnen veroorzaken. Deze processen worden niet alleen gestuurd door het lichaam, maar ook door emoties en je mentale gesteldheid. De laatste twee kunnen een grote invloed hebben op het menselijk lichaam.

Ook algemene richtlijnen hebben niet bij iedereen hetzelfde positieve effect. Dit geldt ook voor de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid aan vitamines en mineralen. Niet dat je ze niet nodig hebt, maar de hoeveelheid die je lichaam nodig heeft, verschilt per individu. Hoe weet je nu precies wat jouw uniek perfecte dieet inhoudt?

Terug naar de basis

Heel wat jaren geleden leefde de mens in harmonie met de natuur. Het menselijk lichaam is gebouwd om natuurlijke voedingsstoffen op te nemen. In de loop der jaren zijn we steeds verder van de natuur verwijderd, doordat het lichaam van de mens gezien wordt als machine. Het eten uit de supermarkt wat je dagelijks consumeert, kun je vergelijken met het tanken van benzine in een dieselauto; de auto stopt ermee.

Zelfs groente en fruit zijn niet meer wat ze waren. De voedingswaarde van deze producten is in de loop der jaren drastisch achteruit gegaan. Dit komt onder andere door de bodemverarming, luchtvervuiling, snelle groei, langdurige opslag en transport van de gewassen. De appel die je nu eet, bevatte twintig jaar geleden veel meer voedingsstoffen dan tegenwoordig (zie tabel). Dus al eet jij braaf je twee ons groenten en twee stuks fruit, het aantal voedingsstoffen dat je lichaam opneemt, is nog steeds miniem.

Vitaminen en mineralen in milligram per 100 gram				
Product	Vitamine/Mineraal	1985	1996	Vershil in %
Appels	Vitamine C	5	1	-80%
Bananen	Calcium	8	7	-13%
	Foliumzuur	23	3	-87%
	Magnesium	31	27	-13%
	Vitamine B6	330	27	-92%
	Kalium	420	327	-22%
Aardappels	Vitamine C	5	1	-80%

Wortels	Calcium	37	31	-16%
	Magnesium	21	9	-57%
Spinazie	Calcium	62	19	-69%
	Vitamine C	51	21	-59%
Broccoli	Calcium	103	33	-68%
	Foliumzuur	47	23	-51%
	Magnesium	26	22	-15%
Bonen	Calcium	56	34	-39%
	Foliumzuur	39	34	-13%
	Magnesium	26	22	-15%
	Vitamine B6	140	55	-61%
Bron: Farmaceutisch bedrijf Geigy & Levensmiddelen laboratorium Karlsruhe / Santorium Obertal				

Synergie: één en één is drie

Wat nu, grijpen naar de pillenpot? Vitamines en mineralen uit een potje innemen, lijkt de uitkomst om je tekorten aan te vullen. Maar ook hier schuilt een addertje onder het gras: vitamines op zichzelf vertonen minder synergie dan wanneer je ze gezamenlijk met andere stoffen in zou nemen.

Wat betekent dit? Neem bijvoorbeeld de appel. De appel bevat naast vitamine C tevens andere vitamines en mineralen. Maar wat we vaak niet weten, is dat een appel naast deze voedingsstoffen ook fytochemicaliën bevat. Wat zijn fytochemicaliën? Deze biologisch actieve stoffen die gunstige effecten op de gezondheid hebben, komen van nature voor in planten. Er zijn wel meer dan honderdduizenden soorten fytochemicaliën. De vitamines en

mineralen hebben samen met deze fytochemicaliën een groter positief effect op je gezondheid dan wanneer je ze apart zou innemen. Dit heet synergie; oftewel één en één is drie! Het effect van twee of meer samenwerkende of gecombineerde stoffen is groter dan de som van de effecten die elke stof alleen zou kunnen opwekken.

Over smaak valt te twisten?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat we voedingsmiddelen lekker vinden die we gewend zijn te eten. Verander je je voedingspatroon, dan moet je er in het begin erg aan wennen. Na ongeveer drie tot vier maanden raak je gewend aan de nieuwe smaak en vind je de voedingsmiddelen die je voorheen at, minder smakelijk. Dus wil je je eetpatroon ombuigen naar een natuurlijker plantaardig eetpatroon, dan moet je vooral in het begin even doorbijten.

Genieten van eten

Misschien herken je de volgende situatie. Je zit op een feestje en je oom die volgens de norm te dik is, pakt een grote gevulde koek. Terwijl hij de koek pakt, zegt hij: "Ja, ik weet dat het fout is, maar vandaag is het feest", waarna hij de koek met grote happen verorbert. Zou hij er nou echt van genieten, met al die prikkende ogen die hem beschuldigend aankijken? Zou zijn koek hem net zo lekker smaken als wanneer hij hem zonder schuldgevoel op zou eten? Misschien weet je zelf heel goed hoe het voelt, misschien ook niet.

Wanneer je één koek eet met een schuldgevoel, eet je er eigenlijk twee!

Laten we kijken naar wat er precies in het lichaam van iemand gebeurt die een lekkernij op zo'n manier eet. De oom voelt zich schuldig terwijl hij de koek eet; er is sprake van passieve stress. Deze vorm van stress zorgt ervoor dat je bijnierschors het hormoon cortisol produceert. Wanneer de hoeveelheid cortisol in het lichaam stijgt, zet het lichaam eiwitten uit onder andere de spieren om in glucose. Dit kan tot extra vetopslag leiden. De glucosespiegel stijgt en het lichaam produceert insuline om de spiegel in balans te brengen. Wanneer je langdurig (passieve) stress ervaart, kan dit leiden tot Diabetes Mellitus Type 2 (suikerziekte).

Beheerst door regeltjes

Je weet pas wat jouw perfecte dieet inhoudt, wanneer je leert te vertrouwen op je lichaam. Dat klinkt raar; alle regeltjes vallen weg en nu kun je gewoon alles eten! Het lichaam kent een innerlijk besturingssysteem dat jou precies laat weten wat het nodig heeft. Het probleem is alleen dat je van jongs af aan hebt geleerd dat je niet kunt vertrouwen op je lichaam en dat je het moet zien als een soort machine; iets dat beheerst moet worden. Er zijn allemaal theorieën ontwikkeld wat goed en slecht voor je is. Je leert bijvoorbeeld je behoefte aan snoep te negeren, want snoepen is slecht voor je. Ook heb je geleerd dat je elke dag minimaal één beker melk moet drinken. En natuurlijk moet je elke dag minimaal een half uur bewegen.

Er is voor je bedacht dat je drie keer per dag moet eten, ook al voelt het niet goed. Je hebt honger om vier uur 's middags maar moet wachten tot zes uur 's avonds, omdat je dan de hoofdmaaltijd behoort te nuttigen. Dus neem je maar een (koolhydraatrijk) tussendoortje, want je hebt net gelezen dat je zes keer per dag iets moet eten om je bloedsuikerspiegel in balans te houden. Om zes uur heb je eigenlijk niet meer zo'n honger, maar eet je toch maar wat. Vervolgens heb je 's avonds veel honger en begin je aan de thee met koekjes of frisdrank met een zak chips.

Je gaat verlangen naar dingen waar je normaal gesproken geen behoefte aan zou hebben. Dit komt doordat je niet naar je lichaam luistert, waardoor het uit balans raakt en opstandig begint te worden. Het lichaam reageert hierop door dikker te worden, veel te bewegen, dunner te worden, een bepaald dieet te volgen, eetverslavingen of allergieën te ontwikkelen. Wanneer je hier bent beland, worden er uiterst scherpe eisen aan het lichaam gesteld. Je houdt je aan een streng dieet, eet op vaste tijdstippen, beweegt elke dag minstens een half uur intensief of je vast regelmatig.

'Ik voel dat ik een groot stuk chocola moet eten'

Wanneer je alle regeltjes waar je je zo krampachtig aan vast hebt gehouden loslaat, zul je op den duur zien dat je lichaam weer in balans komt. Dit kan inhouden dat je eerst een tijd alles eet wat los en vast zit, of juist bepaalde producten laat staan. Vertrouw op je lichaam zodat het weer in balans kan komen. Als je lichaam leert dat het alles mag eten wanneer het je lichaam uitkomt, zal het zich gaan ontspannen en aangeven aan welk(e) voedingsmiddel(en) het behoefte heeft.

Als je dit hebt bereikt, kun je gaan uitzoeken wat jouw perfecte dieet inhoudt. Heb je behoefte aan een stuk chocolade? Eet dan een stuk chocolade. Zolang je weet waarom je het eet en je er goed bij voelt, kan het geen kwaad. Je lichaam geeft vanzelf aan wanneer het behoefte heeft aan 'gezonde' producten zoals groenten en fruit. Wil je jouw perfecte dieet bereiken, dan zul je je los moeten maken van alle regeltjes die je jezelf hebt opgelegd, geduld moeten hebben en op je lichaam moeten vertrouwen.

Geraadpleegde bron:

1) S. Gawain, L. King. Leven in het licht. Ankh-Hermes, Deventer, 2004. p 187-189