

# JE EET (VEEL) MEER **super foods**

Onder voedingsdeskundigen woedt een hevig debat over de vraag of onze moderne supermarktvoeding wel net zo veel voedingsstoffen bevat als de voeding die onze overgrootouders bij de groenteman en uit hun volkstuin haalden. Sommige onderzoekers zeggen dat onze voeding verarmd is, andere vinden dat onzin. Feit is dat je lekkerder in je vel gaat zitten als je ten minste enkele malen per week alle essentiële vetzuren, vitamines en mineralen binnenkrijgt. De hoogste concentraties vind je in vlees, vis, schaaldieren, eieren, noten, groenten en fruit, ofwel in onze super foods. De Britse fysioloog Bernard Gesh bewees het positieve effect van super foods in een uniek experiment met gevangenen. Hij gaf 231 agressieve rotjongens gedurende 142 dagen of standaard voeding, of voeding die uit zijn voegen barstte van de vitamines, mineralen en essentiële vetzuren. De resultaten waren spectaculair en gaan volgens Gesh ook op voor 'normale' mensen.

## Effecten na een dag

In de groep die de super foods kreeg, daalde het aantal zware overtredingen binnen enkele dagen met maar liefst veertig procent, terwijl 'mild antisociaal gedrag' met dertig procent afnam. In de groep die een 'normale voeding' kreeg, werd geen gedragsverandering geregistreerd. Vertaald naar brave burgers betekent dit volgens Gesh dat we door simpelweg voedingsrijker te eten al binnen dagen stressbestendiger en stabielier worden en ons ook prettiger voelen.

## Effecten op de langere termijn

Volgens de Amerikaanse hoogleraar interne geneeskunde Terry Wahls leidt een hoogwaardige voeding zonder 'junk' tot het optimaal functioneren van de mitochondriën, de energiefabriekjes in onze cellen. "Dat zijn onze batterijen, de kernreactoren van ons leven," zegt ze. "Wanneer je die energiefabriekjes geeft wat ze nodig hebben, gaat alles beter

functioneren, voel je je beter en verklein je de kans op ziekte enorm." Sterker nog, zegt Wahls, met een goede voeding kun je ziekte soms zelfs omdraaien. Wahls had progressieve MS en zat in een rolstoel. Medicijnen hielpen niet meer. Na een diepgravende literatuurstudie besloot ze eigenhandig haar energiefabriekjes te repareren door ze extreem goed te voeden. Wahls genas volledig. Ze verricht nu wetenschappelijk onderzoek om te bewijzen dat haar 'opstanding' geen toeval was. "De eerste resultaten zijn indrukwekkend." Haar TED-talk *Minding your mitochondria* is razend populair.



**"Ik was veroordeeld tot mijn elektrische rolstoel. Als arts wist ik dat het alleen maar verder bergafwaarts zou gaan. Maar door over te schakelen op een extreem voedingsrijke, soorteigen voeding stopte ik het ziekteproces. Na een half jaar kon ik weer zaalvisites afleggen, op krukken. Nog een half jaar later fietste ik twintig kilometer. Ik ben geen kwakzalver. Ik geloof niet in wonderen. Dit is harde wetenschap."**

DR TERRY WAHLS, HOOGLEERAAR INTERNE GENEESKUNDE, DIE HAAR PROGRESSIEVE MS OMKEERDE.

## JE beweegt WAT MEER

Mensen zijn gemaakt om te bewegen. Al na één dag van in totaal zes uur zitten neemt de gevoeligheid voor het bloedsuikerregulerende hormoon insuline dramatisch af. Dat betekent dat het lichaam meer van dat hormoon moet aanmaken om zijn werk te kunnen doen en dat is erg ongunstig. Allerlei enzymen

die tot doel hebben vetten en cholesterol op te ruimen, verdwijnen of worden inactief. Wat onderzoekers wel de 'stofzuigertjes van het lijf' noemen, gaan letterlijk uit. Met name je risico op het ontwikkelen van diabetes, kanker en hart- en vaatziekten schiet daardoor omhoog. Niet voor niets proberen onder-

# JE PROBEERT TE STOPPEN MET **koffie**

Veel mensen die gezonder gaan leven, stoppen met koffie. Nu is het de vraag of je jezelf daarmee een dienst bewijst. Onderzoek heeft de laatste twintig jaar overtuigend aangetoond dat dagelijks koffie drinken bescherming biedt tegen onder meer diabetes type 2, galstenen, alzheimer, parkinson en zelfs darmkanker. Ook het oude idee dat koffie drinken slecht is voor het hart werd door de wetenschap ontkracht. Het is waarschijnlijk precies andersom. Al met al zou je koffie bijna een levenselixir kunnen noemen. Dat neemt niet weg dat sommigen het gevoel hebben dat ze er *speedy* van worden. En er zijn anekdotische beschrijvingen van mensen met angststoornissen die na het afzweren van hun bakkie troost verlost zijn van paniekaanvallen. Het is dus per individu verschillend of je baat hebt bij stoppen met koffie en alleen door het te proberen kom je erachter.

## Effecten na een dag

Iedere koffieleut die weleens is gestopt,

weet het: koffie is verslavend en de ontwenningsschijnselen zijn soms niet mals. Cafeïne blokkeert de werking van adenosine, een boodschapperstof die ons onder lommer en slaperig maakt. Vandaar de kick. Adenosine heeft ook een licht bloedvatverwijdend effect. Als je plotseling je dagelijkse dosis cafeïne mist, reageren sommige bloedvaten in het brein door tijdelijk overdreven te verwijden. Het resultaat is barstende hoofdpijn. Doordat je lichaam het signaal van adenosine plotseling weer heel luid 'hoort', ben je ook suf en slaperig.

## Effecten op langere termijn

Na maximaal drie dagen verdwijnt de ontwenningshoofdpijn. Ook de sufheid wordt minder. Sommige mensen rapporteren dat ze zich rustiger en meer in balans voelen, anderen klagen over 'een soort constante mist'. Weken en zelfs jaren na het stoppen hebben ze nog het gevoel dat ze niet zo alert en scherp zijn als met koffie.

## Darmen houden van donkere koffie

Was uit grote onderzoeken al bekend dat koffiedrinkers minder vaak worden getroffen door darmkanker. Weense onderzoekers legden vorig jaar bloot hoe koffie dit kunstje likt. De stoffen kahweol en cafestol beschermen het DNA tegen kankerverwekkende stoffen in de voeding, terwijl een stof met de gezellige naam methylpyridinium het lichaam aanspoort antikankerezymen aan te maken. Methylpyridinium ontstaat tijdens het branden van de bonen. Donkere koffiesoorten hebben dus meer van het stofje dan lichtere soorten.

## Koffiedrinkers hebben vijftig procent minder kans op diabetes type 2, blijkt uit onderzoek van onder meer het **VUmc**.

bewegen, geven we het zenuwstelsel de oppepper waar het naar snakt. Je moet even door de zure appel heen bijten, maar het leidt onmiddellijk tot een beter welbevinden.'

## Effecten op langere termijn

Finse en Duitse onderzoeken tonen aan dat mensen die zich vaak blootstellen aan temperatuurstress - door bijvoorbeeld niet altijd dik ingepakt op pad te gaan en zich af en toe eens lekker nat te laten regenen - op den

duur veel minder luchtweginfecties krijgen. Het grootste en meest langdurige positieve effect van kou op zowel afweer als welbevinden werd gevonden bij vrouwen die het hele jaar door dagelijks een korte duik nemen in open water. Zulke clubjes bestaan merkwaardig genoeg over de hele wereld. Dat is misschien wat veel van het goede, maar volgens de Noorse duikarts Alf Brubakk doet dagelijks een minuut koud nadouchen ook al wonderen.

De Noorse duikarts Alf Brubakk heeft aangetoond dat we tijdens een koude douche zogenoemde *heat shock proteïns* aanmaken: eiwitten die onder meer het zenuwstelsel beschermen en het immuunsysteem versterken. "Er wordt door veel collega's nog wat lacherig over gedaan, maar je hebt het over een krachtig mechanisme," aldus Brubakk. "De mens heeft de neiging om het zichzelf alsmear comfortabeler te maken. Dat is waarschijnlijk niet verstandig."

# JE EET MINDER **koolhydraten**

Koolhydraatbeperkte diëten als het Zweedse *LCHF* (*Low Carb High Fat*) worden snel populairder. Uit diverse onderzoeken blijkt dat mensen overtollig vetweefsel sneller kwijtraken op een koolhydraatarm dieet dan op een koolhydraatrijk dieet met dezelfde hoeveelheid calorieën. Het leidt in de praktijk meestal tot een spontane vermindering van de energie-inname, wat het gewichtsverlies versterkt. Bovendien heeft koolhydraatbeperking veel gunstige effecten, vooral op bloeddruk, bloedsuikerregulatie en cholesterolprofiel. Onlangs riep de voor-  
aanstaande Zuid-Afrikaanse sportarts Tim Noakes vooral mensen van middelbare leeftijd op hun voeding te baseren op vlees, vis, volvette zuivelproducten, groenten en fruit. Zelf kwam hij zo van zijn beginnende diabetes af, terwijl experimenten met sporters hem leerden dat ze op een vetrijke voeding beter presteren en gezonder worden. "Het oude idee dat vet je bloedvaten verstopt, moet in de prullenbak," aldus Noakes. "Juist de overdaad aan koolhydraten maakt ons ziek."

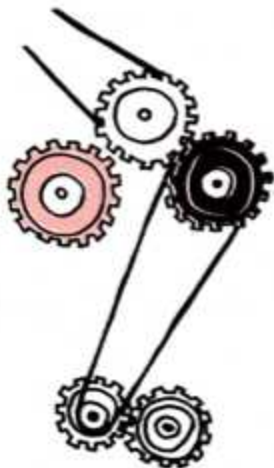
## Effecten na een dag

Wie het leeuwendeel van de koolhydraatbronnen dumpst, ervaart direct effecten, positieve én minder positieve. Het eerste wat je zult merken is dat je veel water verliest. Doordat koolhydraatbeperking de insulinespiegel doet dalen, gaat er een sterk diuretische werking vanuit, dat wil zeggen dat je overtollig vocht uitplast. Eventuele dikke enkels of benen verdwijnen, wat aangenaam is. Wanneer je koolhydraatarm eet, schakelt je lichaam over op het hoofdzakelijk verbranden van vet. Bij de meeste mensen uit zich dat in een verhoogde en gelijkmatige energie. Maar sommigen hebben moeite met de overschakeling op vetverbranding. Zij krijgen last van de *low carb flu*. Je bent dan moe, lusteloos, hebt mogelijk hoofdpijn en

snakt naar zoetigheid. Deze onaangename fase duurt doorgaans maximaal drie dagen, maar veel mensen geven voor die tijd op. Sportarts Tim Noakes adviseert om op een *low carb*-programma dagelijks enkele mokken bouillon te drinken. "In eerste instantie verlies je mogelijk wat te veel zout. Als je dat aanvult, verdwijnen de onaangename verschijnselen al snel."

## Effecten op langere termijn

Door onderzoeken is ontdekt dat mensen die op deze manier gaan eten allerlei ogenschijnlijk niet met voeding gerelateerde klachten zien verdwijnen. De bloeddruk normaliseert, zuurbranden verdwijnen en snurken en slaapapneu verminderen. Ook sportprestaties worden beter. Mensen met diabetes type 2 worden soms zo veel beter dat een dokter geen suikerziekte meer bij ze zou kunnen constateren. Belangrijke voordelen zijn gelijkmatige energie, de afwezigheid van hongerklop en vreetbuien en een sterk toegenomen mentale helderheid. Noakes: "Mensen worden gezonder. Eventueel



## Als je **koolhydraatarm** eet, schakelt je lichaam over op het verbranden van **vet**

gewichtsverlies is voor mij als arts slechts een aangename bijwerking." Een onaangenaam effect is dat je mogelijk duizelig wordt als je plotseling opstaat. Doordat de bloeddruk meestal lager wordt, past het lichaam de druk vooral bij oudere mensen soms niet snel genoeg aan veranderingen van de lichaamshouding aan. Volkomen onschuldig, tenzij je tegen de vlakke dreigt te gaan. Vaak helpt het dan om meer koolhydraten te eten."

**"Mijn benen werden steeds meer gezwollen. Op het laatst waren het echt olifantenpoten. Ze deden zeer en ik vond het afzichtelijk. Steunkousen hielpen niet. Twee weken nadat ik mijn koolhydraat-inname drastisch beperkte, had ik weer prachtig slanke benen."**

JANNEKE VAN DRIEL, HUISARTS IN RUSTE.



## JE DUMPT suiker en meelproducten

Uit onderzoek van het *Asker & Bærum Ziekenhuis* in Oslo blijkt dat veertig procent van de gezonde vrouwen tussen de 25 en 40 jaar ten minste vier keer per maand last heeft van de 'Bloedsuiker Blues'. Onder invloed van suiker en meelproducten maken ze zo veel insuline aan, dat hun bloedsuikergehalte na een korte piek plotseling snel daalt. Het lichaam interpreteert dat als een noodsituatie en produceert heel nare symptomen. Een greep uit de mogelijke verschijnselen: koud zweeten, angst en paniek, concentratieproblemen, hartkloppingen, onberedeneerde agressie, extreme slaperigheid, wazig zien, zwarte vlekken voor de ogen, speekselvloed, trillen, tintelingen en honger van het soort 'ik moet nu iets hebben, anders pleeg ik een moord'. Niet iedereen heeft dit zo heftig. Sommigen worden alleen prikkelbaar of krijgen een vreetbui. "Om er vanaf te komen moet je drastisch minderen met suiker en meelproducten," zegt arts en inspanningsfysioloog Stephen Phinney, expert op het gebied van de energiehuishouding. "Die stuwen immers de insulinespiegel zo hoog op."

### Effecten na een dag

Suiker en meel kunnen dezelfde effecten op het brein hebben als bepaalde drugs en het niet eten ervan leidt vaak tot net zulke heftige ontwenningss-

verschijnselen, bewees de Amerikaanse neuropsychiater Nora Volkow. Met andere woorden, als je verslaafd bent, ga je na het van de ene op de andere dag afzweren van suikerbommen mogelijk kortstondig door een hel. Je kunt die afkickverschijnselen dempen door geleidelijk te matigen en meer eiwit en vet te eten. Overigens zijn er ook vrouwen die helemaal geen ontwenningssverschijnselen ervaren. Zij voelen zich direct na eliminatie van suiker en meel als herboren.



### Effecten op de langere termijn

"Wanneer de bloedsuiker- en insulinepieken uitblijven, krijg je geleidelijk steeds meer energie," belooft Stephen Phinney. "Als er geen onderliggend probleem is - en dat is zelden het geval - verdwijnen de dips bijna altijd."

"Toen het voor het eerst toesloeg, dacht ik serieus dat mijn laatste uurtje had geslagen," vertelt Anita de Vries (32) uit Den Helder. "Ik was zestien en verdiende tijdens de kerstvakantie wat extra's in een bollenschuur. Op een ochtend werd ik in de kantine plotseling niet lekker. Ik zag allemaal zwarte vlekken dansen. Het koude zweet brak me uit, ik begon te trillen en ik had het gevoel dat ik van mijn stokje zou gaan. Ik dacht dat ik dood ging! Een oudere collega gaf me een glas cola en een reep chocola. Na enkele minuten, die een eeuwigheid leken, keerde het leven terug." Daarna volgden nog vele aanvallen. Anita's nachtmerrie eindigde even plotseling als hij was opgedoken toen ze verhuisde en van huisarts wisselde. "Toen ik 23 was en mijn eerste echte baan kreeg, vertelde ik de keuringsarts eerlijk van de nare verschijnselen die mijn leven toch min of meer verpestten. Wat een geluk dat ik juist die man trof. Eerst controleerde hij me op suikerziekte, maar ik wist al dat ik dat niet had. Vervolgens gaf hij me geen advies, maar een bevel. Stop niks meer in je mond dat zoet is of slecht voor je tanden. Stil je honger met worst, vlees, pinda's, een ei, wat dan ook, als het maar niet zoet smaakt. En vermijd alle zoete dranken. Dan ben je over drie weken een ander mens. Verander je niets, dan krijg je suikerziekte. Ik dacht dat die man gek was, maar ik deed wat hij zei. Nou, het duurde dus geen drie weken, maar drie dagen. Ineens bleven ze weg, die afschuwelijke aanvallen. Ik werd een ander mens! Inmiddels kan ik weer wat meer koolhydraten eten, vooral na het sporten is het geen enkel probleem. Maar van een blikje cola of een milkshake ga ik nog steeds flippen."