



Jouw e-mail adres zit in ons bestand . Aangezien we je graag als lezer behouden, bieden we jou bij deze een gratis elektronisch tijdschrift aan. LET OP: vanaf 1 oktober 2009 verbiedt de wet om zomaar mails te sturen. Als je geen e-mail wilt ontvangen van Asmi-ikben, klik dan op [verwijderen](#) en schrap jezelf van onze verzendlijst (of beantwoordt deze e-mail met in de onderwerpregel 'Verwijderen').

VERS VOEDSEL??



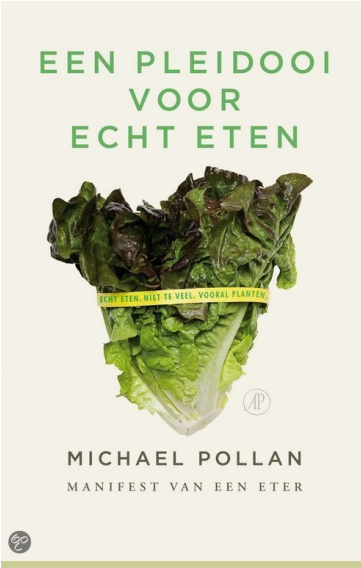
Bij het begrip evenwichtig voedingspatroon wordt er automatisch van uitgegaan dat het voedsel dat we eten vers is. Het moet ons voorzien van alle vitamines en mineralen die ons lichaam nodig heeft om te functioneren. Maar al het voedsel verliest zijn voedingswaarde vanaf het moment dat het is geslacht, geogst, gebakken of geproduceerd. Hoe verser het voedsel dus is, des te beter de kwaliteit. Een inventarisatie bij een doorsneesupermarkt, gedaan door Alex Renton en te vinden op MailOnline6, onthulde de volgende feiten. Zogenaamd 'vers' lamsvlees uit Nieuw-Zeeland kan wel twee maanden oud zijn wanneer het de winkelschappen bereikt en bij Brits lamsvlees duurt het een maand voordat het wordt verkocht. Brood is soms tien dagen oud voordat het wordt verkocht en kan daarna thuis nog dagenlang worden gegeten vanwege de conserveringsmiddelen en schimmelremmers dat het bevat - zoals calciumpropionaat en ascorbinezuur. Eieren worden tot tien dagen nadat ze gelegd zijn verkocht. Een vis ligt soms wel twaalf dagen op ijs voordat hij in de supermarkt komt en kan daar wel vier dagen liggen voordat u hem koopt. Fruitsap kan een jaar oud zijn tegen de tijd dat u het mee naar huis neemt. Dat is zeker het geval bij het sap dat is gemaakt van vruchtenconcentraat. 'Verse' groente is soms tien dagen oud voordat deze wordt verkocht, vooral die van buitenlandse leveranciers. Bij bakaardappelen is dat vaak zes maanden. Driekwart van de appels die we eten, komt uit het buitenland en het is geen uitzondering als ze pas na een half jaar bij ons te koop zijn. In de tussentijd worden ze van een

waslaagje voorzien - om ze 'gezond' te laten glimmen - en bewaard in gekoelde containers die gevuld zijn met een speciaal gas om bederf tegen te gaan. Bananen zijn rond de tien dagen oud voordat wij ze kopen en in plastic verpakt soms 25 dagen oud. Melk is gewoonlijk drie dagen oud voordat we hem kopen en blijft nog ongeveer een week drinkbaar mits in de koelkast bewaard. Dat komt doordat hij wordt gepasteuriseerd - een verhittingsproces dat ook de vitamine C en andere nutriënten vernietigt. Wie wil profiteren van het gezonde effect van uitgebalanceerde voeding moet lokale boodschappen doen, liefst bij een boerderijwinkel, of zelf verbouwen. Maar zelfs als u direct van de boer of uit eigen groentetuin eet, kunt u nog steeds te maken krijgen met het volgende probleem. Verarmde grond: Intensieve landbouw en pesticiden hebben de grond beroofd van zijn mineralen en dit heeft gevolgen voor de kwaliteit van ons voedsel. In 1900 bestond tarwe nog voor 90 procent uit eiwit, maar vandaag de dag is dat eerder 9 procent. In 1948 bevatte een ons spinazie ongeveer 158 mg ijzer, maar tegenwoordig is dat gekelderd naar slechts 1 mg7,8. Uit een onderzoek bij 1995 volwassenen kwam naar voren dat 90 procent van hen te weinig foliumzuur binnenkreeg, 50 procent niet genoeg vitamine C en magnesium en bij iedereen was de ijzer- en calciumconsumptie te laag9. Een Brits onderzoek bij 433 mannen en 876 vrouwen uit de lagere inkomensgroep wees uit dat 25 procent van de mannen en 16 procent van de vrouwen een tekort aan vitamine C had, zelfs zodanig dat er een groot risico op scheurbuik bestond10. In onderzoek onder veganisten werd ontdekt dat het voedsel dat zij aten slechts 46 procent van het RDI-vereiste aan selenium bevatte11. Volgens een publicatie van onderzoekers van het Children's Hospital & Research Center Oakland, in Californië, hebben de meesten van ons in feite te weinig selenium en dit tekort kan een reeks ouderdomsgerelateerde ziekten uitlokken, zoals kanker, hartaandoeningen en verlies van hersenfunctie12. In het bijbehorende redactioneel artikel tekent de hoofdredacteur van The FASEB Journal, dr. Gerald Weissman, aan: 'Dit onderzoeksverslag zou een eind moeten maken aan de discussie over het belang van een goede, complete multivitaminenepil per dag. Zoals hieruit blijkt, is het nemen van een multivitaminen die selenium bevat een goede manier om tekorten te voorkomen die in de loop der tijd tot gezondheidsschade kunnen leiden. Het proces dat daaraan ten grondslag ligt, beginnen we nu pas langzamerhand te begrijpen.

Basisregels voor een goede gezondheid

Voor de consument is het relatief gemakkelijk om zijn gezondheid op peil te houden door het volgen van de volgende eenvoudige regels. Kies bewust bij wie je koopt. Koop biologisch voedsel van een plaatselijke leverancier. Zelfs biologische voeding is niet even vers en voedzaam als het van ver moet worden aangevoerd. Verbouw je voedsel zo mogelijk zelf. Dat is bijna de enige manier om zeker te kunnen zijn van de voedingswaarde, omdat ook biologisch voedsel van verarmde grond kan komen. Ga ervan uit dat je een magnesium- en zinktekort hebt. Dat hebben de meeste mensen, dus zorg voor dagelijkse toevoeging. Waarschijnlijk heb je ook een vitamine-D-tekort; zorg dus voor vette vis op het menu, lever en zuivelproducten of neem een supplement. Eet meer dan de aanbevolen vijf porties groente en fruit per dag. De aanbevelingen zijn bedoeld als minimum om ondervoeding te voorkomen en niet om de gezondheid te optimaliseren, maar vermijd te veel vitamine E en A, omdat een hoog gehalte daarvan giftig kan zijn. Wees even kieskeurig bij het kopen van vitamines als bij voedsel. Neem vitaminecomplexen die synergetisch werken - hoe meer de vitamine lijkt op de werking van voedsel, hoe beter. Hecht geen geloof aan negatieve publiciteit. Vitamine- en mineralen supplementen spelen een belangrijke rol bij het herstel van chronische aandoeningen. Neem daarbij wel de bovenstaande regels in acht.

EEN PLEIDOOI VOOR ECHT ETEN



Echt eten!!! Wat zou dat zijn??? Daar komen elke maand boeken over uit. Tot brakens toe. Nu eindelijk een fris geluid. Het Nederlandse Voedingencentrum ontvangt jaarlijks ruim 80.000 telefoontjes van mensen met vragen over eten. Ieder jaar zijn er weer enkele 'nieuwe diëten' (van Sonja Bakker of South Beach tot het Dovemansoren dieet) razend populair. Behalve recepten en adviezen wordt in boeken ook cognitieve gedragstherapie ingezet om 'te leren denken als een dun of gezond persoon'. Termen zoals omega-3 vetzuren, vitamines, vezels en cholesterol zijn gemeengoed geworden die je niet kunnen ontgaan in de supermarkt of in televisie reclame. Als je hier nog nooit van gehoord hebt kan het niet anders dan dat je je eigen gezondheid niet serieus neemt... Ondanks alle aandacht voor gezondheid en goede voeding lijkt het alsof we in het Westen meer dan ooit in verarring zijn over wat we moeten eten. Volgens de Amerikaan Michael Pollan, schrijver van onder meer de bestseller 'The omnivore's dilemma', en dan nu van 'Een pleidooi voor echt eten' is dit logisch: we zijn volgens hem ten prooi gevallen aan het nutritionisme.

Nutritionisme...

Het nutritionisme is, zoals alle -ismen, een ideologie. Een van de onderdelen van deze ideologie is dat niet het voedsel zelf centraal staat, maar de voedingsstof. We spreken niet vaak meer over brood, broccoli en melk maar over veeleer over vezels, anti-oxidanten en verzadigd vet in zaken van voedingskundige aard. Eten wordt hierdoor vooral een kwestie van biologie en gaat hiermee voorbij aan de andere aspecten van voedsel. Genot, sociale gemeenschapszin, identiteit, spiritualiteit en cultuur zijn in de huidige maatschappelijke tijdgeest ten koste gegaan van de thema's gezondheid en aandacht voor ons lichaamsgewicht. Pollan legt in zijn boek uit dat deze eendimensionale kijk op voeding ons tot dusverre niet het geluk of de gezondheid heeft gebracht die we ons wensen. Ziekten zoals diabetes type 2 (vroeger ouderdomsdiabetes genoemd en tegenwoordig soms al op kindereleeftijd aangetroffen) en overgewicht lijken epidemische vormen aan te nemen. Hoewel Pollan in zijn boek veelal Amerikaanse gegevens gebruikt zijn deze vaak te generaliseren naar de Nederlandse situatie en ook voor ons herkenbaar en illustratief.

In 'Een pleidooi voor echt eten' schetst Pollan de ontstaansgeschiedenis van het nutritionisme, die volgens hem nauw samenhangt met de industriële ontwikkeling van de landbouw. Ook stelt hij kritische vragen over de bijdrage die de voedingswetenschap heeft geleverd aan de gezondheid van de Westerse mens. Door voortschrijdend inzicht zijn deze voedingsadviezen door de laatste decennia heen vaak verschillend geweest, wat kan bijdragen aan de verwarring van de gemiddelde eter.

Beschavingsziekten: oeps dat gaat snel!

In het tweede deel van het boek legt Pollan verband tussen het Westerse voedingspatroon en 'beschavingsziekten' zoals insulineresistentie en overgewicht. Hij illustreert zijn betoog met diverse antropologische studies. Zo verhaalt hij van een experiment uit 1982 met een tiental Australische Aboriginals die leden aan diabetes en obesitas. Deze mensen waren een gangbaar Westers dieet gaan eten en hadden hun traditionele eetcultuur losgelaten. In het kader van het experiment trokken de Aboriginals zich 7 weken terug in de bush, waar zij hun traditionele voedingspatroon oppakten. Na slechts 7 weken bleken zij allen gewicht te hebben verloren, hun omega-3, cholesterol en triglyceriden status was verbeterd en hun glucose tolerantie genormaliseerd. De schadelijke invloed van het Westerse dieet bleek gelukkig omkeerbaar, ondanks dat het traditionele dieet van de Aboriginals niet voldeed aan wat momenteel wetenschappelijk gezien tot een 'gezond dieet' wordt bestempeld... Pollan laat hierover diverse invloedrijke voedingsdeskundigen en epidemiologen (waaronder Walter Willett en Marion Nestle) aan het woord.

In het laatste deel van het boek besteedt Pollan aandacht aan hoe dan wel te eten, zonder de complexiteit van voedsel uit het oog te verliezen. Verwacht hier dus geen kant en klare dieetadviezen. Pollan's boek is een filosofische en vlot geschreven beschouwing die wil prikkelen en de bewustheid over onze relatie met voedsel wil stimuleren. Warm aanbevolen voor iedere eter.

Samenvatting & achtergrondinformatie

Eet nooit iets wat je overgrondmoeder niet als voedsel zou herkennen! Vroeger wisten mensen hoe ze moesten eten, maar de dieetregels die van generatie op generatie zijn doorgegeven, zijn verwrongen en vervormd door de marketeers van de voedingsmiddelenindustrie, door zogenaamde voedingsdeskundigen en door de media. Het gevolg is dat we dolen door een landschap van voedselachtige substanties die om het hardst gillen dat ze goed voor ons zijn. Echt eten verdwijnt uit beeld om te worden vervangen door 'voedingsstoffen'. En deze producten zijn juist slecht voor de gezondheid. We zouden minder eten moeten kopen en er meer voor moeten betalen. Daar worden we zelf beter van, maar ook het milieu, ons ecosysteem en onze samenleving. Door wereldwijd te kijken naar traditionele diëten kunnen we zelf een evenwichtig en gezond eetgedrag terugvinden. Een pleidooi voor echt eten wordt wereldwijd vertaald. In Amerika staat het boek sinds verschijning op nummer 1 van de bestsellerlijsten.

MEDISCHE MYTHEN ONTKRACHT

Hoe kan het dat die Zweedse varkensfilets een stevig ovenavontuur van maar liefst anderhalf uur overleven? Hier is iets niet plus.



Als een land met zijn delicatessen wil pronken trekt de ambassade zijn beurs. Zweden, bijvoorbeeld, dat prachtige land vol bossen en elanden, huurt het halve Amstelhotel af om te laten zien, ruiken en proeven wat voor heerlijks er allemaal uit die bossen komt. Achterin de zaal met gouden luchters bakt een man vlees. De man is van Nybergs Deli. Hij legt uit dat dit heel bijzondere varkensfilet is.

Want varkensfilet, dat weet ik natuurlijk wel, moet gaar gebakken worden en slaat dan vaak tot naar droge, taai stuff. Hij laat me proeven en inderdaad: gaar en sappig. Wat is het geheim? Een beminnelijke glimlach glijdt over de Zweedse lippen, een antwoord blijft uit. Dat moet ik natuurlijk uitproberen, hoewel ik geen vriend ben van de filet. Dit specifieke Zweedse varkensonderdeel is in Nederland te krijgen bij de zuidelijke supermarktketen Jan Linders. Er zijn twee varianten. Een is naturel, de ander met grillkruiden bewerkt. Ze kosten rond de tien euro per kilo, de nature! er iets onder, de bewerkte er net boven. De oven staat op honderdtachtig graden, de twee filets liggen klaar, en een derde ernaast, een gewone van de gewone super, om als controle exemplaar te dienen. Drie kwartier, zegt het kookboek, moeten filets in de oven. Dat is lang, maar uiteindelijk tikt het ovenklokje de laatste seconde weg. De drie filets zijn ieder in hun eigen waarde gebruind, die met grillkruiden het meest, de Zweedse naturel zit erbij in de buurt en de gewone steekt er bleekjes bij af. Lekker zijn ze vooral als je van filet houdt. Veel smaak zit er niet aan, hoewel de Scandinavische varianten opvallend zout en zoet zijn. 'Glucose', meldt het etiket monter. Nog steeds staat de oven op honderdtachtig graden. Weer gaan de filets in het vuur, en om nu eens echt de proef op de som te nemen zoek ik het extreme op: nog een keer drie kwartier gaan de stukken in de oven. Dat zal ze leren. Na die periode is de uitslag duidelijk. Met de gewone filet kun je een ruit ingooien. De andere twee zijn snijdbaar en zowaar nog sappig ook. Dat is een mirakel. Hoe kan dit?

Eerst maar eens met de concurrentie bellen, de Vion, misschien wel de grootste varkensverwerker van heel Europa. Daar raadt een woordvoerder aan, na enig overleg, om met de nVWA te bellen, de nieuwe Voedsel- en Waren Autoriteit, waakhond over al ons eten. De man van Vion denkt dat deze filet is getumbled: langdurig rondgedraaid in een centrifuge vol holle naalden. Die naalden brengen vloeistof in het vlees, soms alleen om het gewicht te verhogen, maar in dit geval zit er ook een stofje in dat vocht vasthoudt: E451, ofwel trisofaten. En het zou wel eens kunnen dat dat niet mag. Goed, maar dat is de concurrentie. Wil die niet alleen maar stoken? Een mailtje van de voedsel-waakhond geeft Vion gewoon gelijk. Allereerst is er iets met het etiket. Nu staat er 'varkensfilet', en dat zou iets moeten zijn als 'gemarkteerde varkensfilet met toegevoegd water'. Dat is nog klein bier. Erger is de toegevoegde stabilisator E451. 'In de Warenwetregeling gebruik van additieven', aldus de nVWA, 'zijn voor vleesbereidingen de volgende additieven niet toegestaan: E 451 (trisofaten). Deze zijn ook niet toegestaan voor gehakt en vleesproducten.' Gewoon verboden dus. De nVWA denkt nog na over het ondernemen van actie. Wat supermarkt Jan Linders denkt is niet bekend. De woordvoerder heeft nog niet teruggebeld.

Jeroen Thijssen (Trouw, zaterdag 28 april 2012)

Als u wilt dat we uw naam van onze verzendlijst verwijderen, [klikt u hier](#).

Vragen of opmerkingen? Stuur een e-mail naar info@asmi-ikben.nl