



De beste dokter staat in de keuken

Kun je met de juiste voeding je gezondheid verbeteren? “Ja”, zegt Rineke Dijkstra volmondig. Rineke verzorgde maandagavond 20 januari een lezing over dit onderwerp op uitnodiging van Gezondheidswinkel Nuver in Oosterhoogebrug (Groningen). In haar lezing stond ze vooral stil bij een gezond cholesterol en een gezonde bloeddruk, en wat de rol van voeding daarbij is. Geneesmiddelen, die het cholesterol en de bloeddruk verlagen, doen eigenlijk niets aan de oorzaak, maar kunnen wel tekorten aan vitamines en mineralen en andere bijwerkingen veroorzaken. Daarentegen kun je door het gebruik van goede koolhydraten en goede vetten en zonder kunstmatige toevoegingen aan de gezondheid van hart- en bloedvaten werken. Rinekes boodschap was helder: ga zelf aan de slag met verse en onbewerkte ingrediënten, laat kant-en-klare mixen en pakjes achterwege en schrap de halvarine en margarine van je boodschappenlijstje. Als je dat doet, voeg je automatisch veel gezonde voedingsstoffen aan je eten toe. Hart- en vaatziekten zijn zeer goed te beïnvloeden middels voeding en leefstijl.

Rineke Dijkstra

Rineke is orthomoleculair en natuurgeneeskundig therapeut en heeft een praktijk in Sellinger. Daarnaast is zij auteur van ‘Weten van (H)eerlijk Eten’ deel 1 en 2 waar praktische adviezen in staan om zelf gezonde maaltijden te bereiden. Er waren 100 aanwezigen bij haar lezing ‘De beste dokter staat in de keuken’ in wijkcentrum de Schakel (in Oosterhoogebrug).

Goede voeding geeft energie

De drie belangrijkste pijlers voor onze gezondheid zijn: voeding, beweging en ontspanning. Voeding neemt een grote plaats in. Want met de juiste voedingsmiddelen kun je gezondheidsklachten voorkomen of verminderen. Soms kan zelfs het gebruik van geneesmiddelen voorkomen worden of heb je minder medicijnen nodig.

Je voeding moet energie opleveren. Daarvoor heb je in je voeding onder andere vitamines, mineralen, vetzuren, eiwitten, langzame koolhydraten, cholesterol en voldoende vocht nodig. Maar onze huidige voeding kost vaak energie. Het voedsel van de gemiddelde Nederlander bestaat voor een groot deel uit geraffineerde producten met bloem (wit meel), witte suiker of keukenzout. Dat zijn lege voedingsmiddelen waar alle belangrijke stoffen voor ons lichaam, zoals vezels, vitamines en mineralen door de bewerking al uit zijn verdwenen. Hiermee vul je je maag, maar je voedt je lichaam niet. Verder bevat onze groente en fruit veel minder mineralen en vitamines dan vroeger door verarming van de bodem o.a. door het gebruik van kunstmest, zure regen en door langdurige bewaarmethoden.

Rineke adviseert: de mens moet terug naar wat hij at, zonder ‘knutselvoeding’ (geraffineerde voeding). Hij moet zelf in de keuken gaan staan om met pure en onbewerkte producten een gezonde maaltijd te bereiden.

Geneesmiddelen kunnen ook tekorten veroorzaken

Ook geneesmiddelen kunnen een tekort aan vitamines en mineralen veroorzaken. Zo kunnen medicijnen de opname van deze waardevolle stoffen uit onze voeding remmen. Door medicijnen is het ook mogelijk dat belangrijke voedingsstoffen te snel met de urine of ontlasting het lichaam verlaten. Of het lichaam heeft door het geneesmiddelgebruik juist een verhoogde behoefte aan bepaalde stoffen. Diverse geneesmiddelen kunnen zo tekorten veroorzaken. Van maagzuurremmers is bekend dat die een tekort aan B-vitamines en mineralen kunnen geven, antibiotica tasten de goede bacteriën in de darmen aan en moeten eigenlijk gecombineerd worden met probiotica en cholesterolverlagende geneesmiddelen kunnen tekorten veroorzaken aan Q10 en vitamine A en D.



Zeker bij geneesmiddelgebruik is het nog belangrijker om optimaal gezond en volwaardig te eten om mogelijke tekorten aan vitamines, mineralen en spoorelementen te voorkomen. En bij langdurig gebruik van bepaalde geneesmiddelen kunnen voedingssupplementen daarbij een goede aanvulling zijn.

Voeding ter voorkoming van hart- en vaatziekten

Iedereen kent de boodschappen wel: hart- en vaatziekten zijn het gevolg van te veel vet, en te veel vet zorgt weer voor een te hoog cholesterol.

Maar de inzichten zijn aan het veranderen. Door het afraden van vet, zijn we meer geraffineerde (bewerkte) koolhydraten en suikers (vooral fructose) gaan gebruiken en deze hebben een duidelijke relatie met overgewicht, diabetes en hart-vaat-ziekten. We moeten dus minder geraffineerde suiker en fructose consumeren. "Maar ik gebruik geen suiker in mijn koffie of thee..." Helaas, veel mensen hebben niet in de gaten dat het grootste deel van de suiker die wij binnen krijgen in producten zit waarbij je het niet verwacht, zoals soepen, sausjes en crackers. De gemiddelde Nederlander eet zo 40 kg suiker per jaar.

Door onderzoek is nu ook bekend dat juist geoxideerd cholesterol ernstige schade aanricht aan de bloedvaten. Deze oxidatie van cholesterol is grotendeels te voorkomen door gezond te eten. En niet alle vetten zijn verkeerd, maar juist transvetten, geoxideerde vetten en teveel omega 6 vetzuren zijn niet bevorderlijk voor ons lichaam. In veel landen zijn inmiddels strengere normen voor de hoeveelheid transvetten die in de voeding mag zitten. En in nieuwe actuele Amerikaanse richtlijnen van januari 2014 wordt geadviseerd om cholesterolverlagende medicijnen pas voor te schrijven wanneer de patiënt eerst zijn leefstijl en voeding heeft aangepast.

Door aanpassing van je voeding kun je zelf dus veel bijdragen aan je gezondheid en het risico op hart- en vaatziekten verlagen. Rineke besluit de avond met concrete adviezen: gebruik de natuurlijke zoetkracht van stevia, kokosbloesem en fruit, een ei hoort er bij want een ei bevat goed cholesterol, kies gezonde vetten (zoals een beetje kokosvet, roomboter, olijfolie of walnotenolie) in de keuken, verhit je eten niet op te hoge temperaturen en maak ruimschoots gebruik van de geneeskracht van kruiden en specerijen. En daarnaast: vergeet niet te bewegen!

Voor deze gezonde producten zoals kokosbloesemsuiker, stevia, kokosvet en walnotenolie en voor meer voedingsadviezen kun je terecht bij Gezondheidswinkel Nuver. Ook kun je daar de boeken van Rineke inkijken met veel recepten en achtergrondinformatie.

Lezing nogmaals op 3 februari

De lezing van Rineke Dijkstra wordt vanwege grote belangstelling op maandag 3 februari nogmaals gegeven. Voor meer informatie en aanmelding kun je terecht bij Gezondheidswinkel Nuver in winkelcentrum Oosterhoogebrug (achterin de Etos), telefoon: [050-3080429](tel:050-3080429). Of kijk op de website: www.nuvergroningen.nl.