

>>COLUMN

Waarom extra gezond niet zo gezond is

Als ik de kranten mag geloven, worden we steeds ongezonder. Het aantal Nederlanders dat in het vliegtuig twee stoeltjes nodig heeft, is de laatste jaren flink gestegen. Met alle gevolgen voor hart en bloedvaten van dien. Gelukkig valt het aantal dikkerds wel mee vergeleken met Amerika. Maar de Verenigde Staten zijn dan ook niet alleen het land van onbegrensde mogelijkheden, maar ook het land van onbeperkt spareribs eten, van XXL-porties frites en megaverpakkingen frisdrank. Zo ver zijn we in Nederland nog lang niet.

Wat ik zo verrassend vind aan de toename van het aantal mensen met overgewicht, is dat er tegelijk steeds meer 'gezond' voedsel te verkrijgen is. Als ik in de supermarkt kom, lijkt het wel alsof alles extra gezond is. Brood

is niet zomaar brood, maar heeft toegevoegde Omega 3-vetzuren. Aan melk is extra calcium toegevoegd. In yoghurt zitten bacteriën die goed schijnen te zijn voor je darmflora. De eerste eieren met toegevoegde stoffen liggen al in de schappen en het lijkt een kwestie van tijd voordat een slimme fabrikant wc-papier met extra vitamine C introduceert. Hoe is het toch mogelijk dat we met al dit 'gezonde' voedsel zo ongezond worden? Of is al het misschien helemaal niet zo gezond?

Dat laatste vermoeden lijkt mij in ieder geval gerechtvaardigd. Neem nu dat Omega 3-brood. Omega 3 zit in vette vis, konijn, hert, everzwijn en zelfs in bepaalde nootsoorten. Je zou dus zeggen dat iedereen die een beetje gevarieerd eet, voldoende Omega 3 binnenkrijgt. Hetzelfde geldt voor de stoffen die worden toegevoegd aan melk, yoghurt, eieren en al die andere levensmiddelen. Er is dus een grote kans dat we met deze producten te veel van al die goede stoffen binnenkrijgen. En té is nooit goed, behalve in tevreden.

Er zijn wetenschappers die zeggen dat ons lichaam de versnelde ontwikkeling van voedsel niet kan bijhouden, waardoor er 'kortsluitingen' ontstaan. Dit zou de oorzaak kunnen zijn van veel allergieën en ziektes.

Maar wat moeten we dan eten om gezonder te leven? De oplossing lijkt mij simpel. Ga in gedachten even honderd jaar terug, naar de tijd waarin je grootouders of hun ouders opgroeiden. Mensen met overgewicht waren toen zeldzaam en onze welvaartsziektes onbekend. Kortom, eet zoals je voorouders vroeger aten. Eet de groenten van het seizoen, eet gevarieerd, neem niet te veel vlees en gebruik alleen producten die gemaakt zijn van natuurlijke grondstoffen. De kans lijkt me groot dat dit veel gezonder is dan de vitaminenbommen en genetisch gemanipuleerde levensmiddelen uit de fabriek.

En één ding weet ik zeker: de smaak is in ieder geval veel beter. Als je me niet gelooft, kan je dat zes dagen per week in mijn bakkerij, en bij vele andere ambachtelijke producenten, komen proeven. Eet smakelijk!



Meesterbakker Frank van Eerd is mede-eigenaar van de ambachtelijke molen en bakkerij de Bisschopsmolen in Maastricht. Daarnaast is hij ook een van de initiatiefnemers van Kollenberg Culinair, een samenwerkingsverband tussen boeren, molenaars en bakkers om het oergraan spelt te herintroduceren.

Frank van Eerd