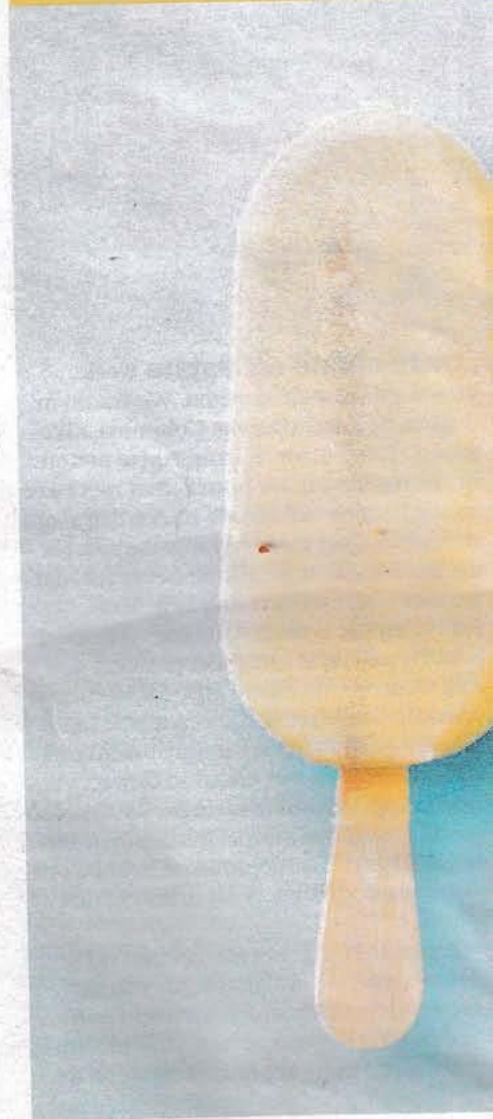


# VOEDING ALS MEDICIJN?

We komen om in de boeken met leefstijldiëten die beloven ons van allerhande kwalen af te helpen. Journalist Dominique Prins, die zelf parkinson heeft, ziet ook negatieve kanten aan al die goedbedoelde adviezen. 'Heb ik die ziekte vanwege mijn leefstijl?'





**Op het moment** dat ik mijn mond open om een hapje te nemen, word ik overvallen door een schuldgevoel. Een stroopwafel, dat is puur vet en suiker. Wat doe ik mijn lijf aan? Misschien vererger ik er mijn chronische aandoening – de ziekte van Parkinson – wel mee. Ik neem een hap, maar door die gedachte is de lol er wel een beetje af.

Laat ik meteen duidelijk stellen: ik ben een groot voorstander van een gezond voedingspatroon. Al 25 jaar heeft de relatie tussen eten en gezondheid mijn warme interesse. Het is onomstotelijk waar dat een voedingspatroon met louter wit brood, chips en cola een minder fit gevoel geeft dan een dagmenu gevuld met volkorenproducten, groenten en fruit, thee en water. Om die reden sta ik regelmatig te zweten in de keuken om bananenbrood (zonder toegevoegde suikers) en wortelcake (idem) te bakken.

Dat er een duidelijke link bestaat tussen overgewicht en een groter risico op allerlei aandoeningen geloof ik ook onmiddellijk. Maar. Ik ben ook gesteld op af en toe een speculaasje bij de thee, of een stuk chocola. Ik denk goed bezig te zijn omdat ik vlees steeds makkelijker kan laten staan, maar ik houd erg van kaas en volkorenbrood. Ik heb altijd geleerd dat daar weinig mis mee is, maar ook daarover is inmiddels discussie: zuivel en granen zouden weleens minder gezond kunnen zijn dan ik altijd heb gedacht.

**Was het idee** dat je letterlijk ziek kon worden van bepaalde voedingsmiddelen lang voorbehouden aan het alternatieve circuit, de laatste tijd verschijnt het ene na het andere lifestyle(dieet)boek waarin respectabele reguliere (huis)artsen – Hanno Pijl, William Cortvriendt, Samefko Ludidi, Tamara de Weijer, Jacqui van Kemenade en Lieneke van de Griendt, om er een paar te noemen – deze boodschap onderschrijven. De Vereniging Arts en Leefstijl timmert hard aan de weg en Lifestyle4Health, een initiatief van TNO en het LUMC, publiceerde vorig jaar de

bundel *Wetenschappelijk bewijs leefstijl-geneeskunde*, een verzameling onderzoeken die een link leggen tussen voeding en ziekte. Chronische darmklachten, diabetes en dus zelfs parkinson; mogelijk worden ze mede veroorzaakt door verkeerde voedselkeuzes. De oplossing? Een strikt voedingsregime, liefst zonder gluten, zonder zuivel, zo min mogelijk koolhydraten en absoluut geen suikers.

Huisarts Lieneke van de Griendt schreef recentelijk *Studeerden wij medicijnen of geneeskunde? Een nieuwe kijk op de aanpak van chronische aandoeningen*. Hoewel wetenschappers op dit moment volop onderzoek doen naar de mogelijke effecten van een overdaad aan vetten en koolhydraten op onze gezondheid, geeft Van de Griendt aan de telefoon een heldere uitleg waarom gezonde voeding in het algemeen zo'n belangrijke rol speelt. „Alles in ons lijf leeft. De hele dag door vinden talloze processen plaats waarvoor bouwstoffen nodig zijn. Die moet je zelf molecuul voor molecuul via je mond aanleveren. Krijg je onvoldoende bouwstoffen binnen, of te veel verkeerde stoffen, dan kunnen processen haperen.” Langdurige haperingen zouden niet alleen kunnen leiden tot overgewicht, maar dus mogelijk ook tot chronische aandoeningen.

Aan de ene kant is het een hoopgevende boodschap; misschien kan ik mijn parkinson wel verminderen door anders te gaan eten. Maar tegelijkertijd heb ik er moeite mee. Want is die parkinson dan mijn eigen

---

## Misschien kan ik mijn parkinson verminderen door anders te gaan eten

---

schuld? Zou ik de ziekte niet hebben als ik nooit melk had gedronken, of chips had gesnaaid? Schuld is een verkeerd woord, vindt Van de Griendt. „Dat is een oordeel over jezelf en dat geeft een vervelend gevoel. Bovendien, je hebt je dit nooit gerealiseerd, dus van schuld is geen sprake. Het gaat erom dat we nu weten dat chronische aandoeningen mede veroorzaakt kunnen worden door een verkeerd voedingspatroon.” ‘Mede’, want andere leefstijlfactoren – handig ezelsbruggetje: BRAVO: Bewegen, Roken, Alcohol, Voeding en Ontspanning – spelen ook mee.

**Zelf heb ik een BMI** van 21 (krap 60 kg bij een lengte van 1.68 meter), mijn bloeddruk is altijd aan de lage kant, mijn HDL-cholesterol (het ‘goede’) hoog, het LDL-gehalte laag. Ook mijn triglyceridengehalte – een vetachtige stof in het bloed die nauw verbonden is met cholesterol – is ‘mooi laag’, en ik heb geen darmklachten. Daarentegen ben ik stressgevoelig en slaap ik al mijn halve leven slecht. Misschien levert nóg gezonder eten mij dan inderdaad weinig extra gezondheidsvoordeel op, erkent Van de Griendt. „Bij jou spelen stress en slechte slaapkwaliteit dan een grotere rol.”

Factoren die nogal eens over het hoofd worden gezien in de huidige ‘voeding-als-medicijn-boodschap’, vind ik. Sterker, soms wordt de factor stress door die boodschap alleen maar aangewakkerd. Bijvoorbeeld door Cortvriendt, die in zijn boek *Kanker-rij* stelt dat ‘je kind snoep geven misschien wel even ongezonder is als het een sigaret laten opsteken’. Als ik zoiets lees, laat mijn schuldgevoel direct op: wat heb ik mijn kinderen (en mezelf) aangedaan door jarenlang koek en snoep in huis te hebben?

De Belgische huisarts en ploegarts Bingé Servaas maakte het vorig jaar nog bonter, door in deze krant te roepen dat ‘voeding het machtigste massavernietigingswapen is’. Niet echt een ontspannen manier om met voeding om te gaan.

**Met eigen ogen** heb ik een paar jaar geleden gezien hoe ‘gezond eten’ kan ontaarden in pure angst. Wanhopig omdat de chemo’s niets deden voor zijn uitgezaaide darmkanker, wendde mijn jongere broer zich tot een alternatieve arts, die hem een strikt voedingspatroon voorschreef. Hij mocht bijna niets meer, alleen wat groenten, noten en zaden. Mijn broertje verzwakte zienderogen – hij leefde op wat avocado,

---

## Met eigen ogen zag ik hoe gezond eten kan ontaarden in pure angst

---

broccoli en een sporadische noot – maar de ‘arts’ gaf geen duimbreed toe. Als ik probeerde een stukje banaan door zijn smoothie te smokkelen (dan kreeg hij tenminste nog wat brandstof binnen), werd mijn broer woedend. Hij was ervan overtuigd dat de kankercellen dat beetje banaan juichend ontvingen; nu konden ze weer doorgroeien! Van het gegrilde kippetje dat ik hem eens voorzette, smulde hij als een uitgehongerde wolf. Maar daarna voelde hij zich afschuwelijk; hoeveel zieker zou hij zichzelf door deze misstap wel niet hebben gemaakt?

Of mijn broer beter werd van het strikte voedingspatroon? Integendeel. Hij overleed, ernstig verzwakt omdat hij de laatste maanden van zijn jonge leven niet meer durfde te genieten van alles wat hij voorheen zo lekker vond.

Afschuwelijk, vindt ook Van de Griendt. „In zo’n palliatieve fase gaat het om heel andere waarden. Dan moet je iemand helemaal niet meer lastigvallen met strenge voedingsvoorschriften.”

Als eten zo’n beladen activiteit wordt dat je inderdaad in paniek raakt als er banaan in je smoothie blijkt te zitten, of als je nooit meer bij vrienden kunt eten omdat die in bak- en braadproducten bakken in plaats van in ghee of kokosolie, heb je absoluut een probleem, vindt ook psycholoog Saskia Geraerts. „Gezond eten is belangrijk, maar als je er alleen nog dwangmatig mee bezig





bent en uit angst voor ziekte steeds meer voedingsmiddelen schrapt, heeft dat weinig meer met gezondheid te maken. Eten is bovendien meer dan alleen een manier om voedingsstoffen binnen te krijgen; het is ook ceremonie. Samen eten en drinken, met vrienden aan tafel zitten, samen genieten; die zaken zijn ook belangrijk voor je welzijn.”

**Verder geldt dat** wat voor de één gezond is, dat misschien niet is voor iemand anders. Dat je alle toegevoegde suikers het best kunt vermijden staat wel vast. Maar wel of geen zuivel, wel of geen ei, wel of geen (volkoren)tarwe producten? De voedingsadviezen spreken elkaar nogal eens tegen. Reden voor de Belgische arts Hendrik Cammu om *Wat moet ik nu geloven, dokter?* te schrijven, waarin hij de rol van voeding enigszins relativeert. Want zoals hij in een interview zegt: ‘Zweden en Spanjaarden hebben allebei een levensverwachting van ongeveer 83 jaar. Denk

---

Eten is meer  
dan alleen  
voedings-  
stoffen  
binnenkrijgen,  
het is ook  
ceremonie

---

je echt dat die hetzelfde eten?’ Zijn advies: eet gevarieerd en met mate, stop met roken en kom in beweging. Dan ben je al een heel eind.

Voor sommige mensen is het een prettig idee dat je met behulp van voeding (deels) grip kunt krijgen op je chronische aandoening, denkt Geraerts. Maar dat is wat mij betreft meteen ook een valkuil. Want hoe maakbaar is gezondheid? Inderdaad, zegt ook Van de Griendt: „Wat gezondheid betreft heb je naast je leefstijl te maken met genen en een bepaalde aanleg. Zelfs de omstandigheden in de baarmoeder en tijdens je geboorte spelen mee; als je met behulp van een keizersnede ter wereld komt, begin je met een andere darmflora dan wanneer je via de natuurlijke weg wordt geboren. Allemaal zaken waar je zelf niets aan kunt doen.” Kortom: ook als je elk denkbaar voedingsadvies in de wereld dagelijks opvolgt, kun je nog ziek worden. Pure pech.

Nogmaals: dit is geen pleidooi voor een ongezonder leven. Ik vind de boeken van Van de Griendt en collega’s razend interessant en hoopgevend. Dat er steeds meer wetenschappelijk onderzoek wordt gedaan naar de rol van voeding bij ziektes juich ik alleen maar toe. Wel is het een pleidooi voor – wat mij betreft – enige noodzakelijke nuance.

Gezondheid is een belangrijke waarde, maar niet de enige. Ook genieten hoort bij het leven. Ik moet denken aan een grap die ik eens van een voedingswetenschapper hoorde. Een man komt bij zijn arts en vraagt: ‘Dokter, wat moet ik doen om zo lang mogelijk te leven?’ De dokter antwoordt: ‘Geen alcohol drinken, niet roken, op tijd naar bed gaan, geen snoep, geen taart, drie keer per dag groenten eten, veel bewegen en niet uitslapen’. ‘Leef ik dan echt langer?’ vraagt de man. Dokter: ‘Geen idee, maar het voelt wel veel langer’.

**Van de Griendt** begrijpt mijn bezwaren en komt me grootmoedig tegemoet: „Natuurlijk hoef je niet alles wat je lekker vindt voor altijd uit je voedingspatroon te schrappen. Eet bijvoorbeeld zes dagen in de week gezond, en sta jezelf één dag in de week wat meer toe. Het lichaam is gelukkig veerkrachtig, dus daar word je echt niet meteen ziek van.” Kijk, dat is een advies waar ik iets mee kan. Tevreden knabbel ik verder aan mijn stroopwafel. Vandaag heb ik die wel verdiend. ■