



'We zijn vergeten dat voeding niet alleen tot doel heeft ons te doen hunkeren naar meer, maar vooral om ons fit, energiek en gezond te laten voelen'

Odette Schoonenberg, auteur van *A spoonful of love*

GEZONDHEID

KAN JE JEZELF GEZOND ETEN?

We hebben de mond vol van 'gezond eten' en toch wordt er in het dokterskabinet of in het ziekenhuis zelden over voeding gepraat. Is er dan wel of niet een duidelijke link tussen voeding en gezondheid? En zo ja, kan je jezelf dan gezond eten? Meer nog: kan je ziektes of kwalen genezen met voeding? Zoektocht langs enkele deskundigen.

Tekst Hade Wouters

Als je naar het menu in ziekenhuizen en rusthuizen kijkt, zou je denken dat er helemaal geen verband is tussen voeding en gezondheid. De gemiddelde huisarts vraagt niet naar het eetpatroon van de patiënt die langskomt met klachten als eczeem of vermoeidheid. En toch komen de gezondheidshypes in vlagen voorbij. Een stralende, blozende Gwyneth Paltrow kijkt ons aan van op haar kookboek met vetvrije, suikervrije en glutenvrije recepten. Geluk en gezondheid gegarandeerd. Op internet zijn lijstjes te vinden met zogenaamde superfoods, waarin gojibes naast kokosolie en stuifmeelkorrels prijken. De ene dag is soja beter dan koemelk, de andere dag lees je in de krant dat je er kanker van krijgt. Kan je jezelf gezond eten? Kan je ziektes genezen met voeding? En wat is nu eigenlijk gezond?

Odette Schoonenberg werd in 2015 geconfronteerd met maar liefst drie verschillende kankersoorten. Gedurende negen maanden werd ze non-stop behandeld met chemokuren, bestralingen en operaties. Schoonenberg geloofde er niet in dat ze zichzelf kon genezen met gezonde voeding, maar deed er alles aan om zichzelf van gezonde energie te blijven voorzien door goed te eten. Met succes. Ondanks haar ingrijpende behandelingen bleven haar essentiële bouwstoffen, vitaminen en mineralen op een perfect peil. In haar kookboek *A spoonful of love* beschrijft ze hoe ze dat heeft aangepakt. Het is een boek voor

iedereen die met kanker te maken heeft (gehad). Wat opvalt is dat het geen boek is met een opgestoken vingertje. Het is vooral een erg mooi kookboek vol gezonde gerechten, waar vaak wat extra informatie of tips aan toegevoegd zijn. Zo is een potje *overnight oats* gemakkelijk mee te nemen naar het ziekenhuis als je een vroege behandeling hebt, helpt de chocomousse met avocado om wat extra aan te komen en worden er aanpassingen in de gerechten gesuggereerd voor als je een pijnlijke mond hebt. 'Ik ben altijd al een enorme foodie geweest', vertelt Schoonenberg. 'We kunnen meer uit voeding halen dan we momenteel doen. We leven in een maatschappij waarin het zo gemakkelijk is geworden om een vitaminepil te nemen, terwijl dat ook niet altijd goed is. We eten om het eten, maar denken niet meer na over de voedingswaarde. In mijn optiek moeten we terug naar de basis: eten is brandstof! Laten we er dan ook voor zorgen dat we onszelf van de juiste brandstof voorzien. Gezond kan ook lekker zijn, heel lekker zelfs. We zijn vergeten dat voeding niet alleen tot doel heeft ons te doen hunkeren naar meer, maar vooral om ons fit, energiek en gezond te laten voelen.'

GOED VOOR JOU, NIET VOOR MIJ

Door voeding kunnen we ons inderdaad 'fit, energiek en gezond' voelen. Of net het omgekeerde, weet Christine Tobback, diëtiste gespecialiseerd in voedingsintoleranties. 'Als het erover gaat om jezelf gezond te eten, is het belangrijk dat je duidelijk herkent of je goed reageert op datgene wat je eet. Zoals >>

>> onze grootouders, die beter konden herkennen wat goed was voor hen. We moeten de signalen herkennen die ons vertellen of een voedingsmiddel goed of slecht is. En dat is voor iedereen anders. Voor de ene is een sinaasappel gezond, voor de andere lokt dezelfde vrucht eczeem, astma of hoofdpijn uit. Een ander voorbeeld is chocolade. Voor de ene persoon is pure chocolade het beste en voor de andere witte. De meesten onder ons reageren chronisch op voeding en geraken de kluts kwijt. We weten niet meer waarom we verzwaren, buikkrampen of maagzuur hebben, slecht slapen of ons depri voelen.' Wat gezond is, is dus per persoon verschillend. Dat is ook een uitgangspunt in de ayurveda. Ayurveda betekent 'kennis van het leven', of 'hoe te leven om niet ziek te worden'. Ayurveda wordt in India sinds duizenden jaren beoefend en heeft een volwaardig bestaan naast de westerse geneeskunde. Hans Laureyssen is ayurvedisch therapeut en legt het uitgangspunt van ayurveda uit: 'Ieder van ons wordt geboren met een unieke verhouding van drie basisenegieën, *vata*, *pitta* en *kapha*. Door werk, stress, voedingsgewoonten en levensstijl gaan die bij veel mensen afwijken van de oorspronkelijke verhouding. We hoeven daarom niet ziek te zijn, maar we voelen ons wat minder goed in ons vel, wat neerslachtig of we merken vage ongemakken. In ayurveda is het juiste voedingspatroon persoonlijk: het hangt af van je constitutie, de onbalans in energieën en ook van de specifieke klachten. Een voorbeeld is dat iemand met huidproblemen beter niet pikant kan eten. In de reguliere geneeskunde vertelt niemand iets over voeding aan patiënten met acne, psoriasis of eczema. Dat is ondenkbaar in de zienswijze van ayurveda. Doordat we anders naar problemen kijken,

hebben we ook andere manieren om te ondersteunen en oplossingen te zoeken.' Wat goed voor je is, hangt dus samen met wie je bent. Daarbij maakt het een verschil of je klachten hebt of klachten wilt vermijden. 'Als je een specifieke klacht hebt, zoals angst, kan je naar de energetische onbalans kijken die aan de basis daarvan ligt en een voedingspatroon samenstellen om de balans te herstellen. Dat kan tijdelijk zijn. Als je geen ernstige klachten hebt, kan je vanuit je geboortecstitutie een voedingspatroon opstellen waarmee je in balans blijft.'

VOEDING ALS MEDICIJN?

Odette Schoonenberg gelooft niet dat je alle ziektes kan genezen met voeding, maar sommige wel. 'Wat diabetes 2 betreft weten we inmiddels dat voeding het proces terug kan draaien. Wat kanker betreft weten we nog nauwelijks iets. Onderzoeken lijken elkaar tegen te spreken. Dat is jammer, maar er ligt ook een boodschap in verborgen. Iedere kanker is uniek. Het is wel bekend dat bepaalde voeding, maar bijvoorbeeld ook overgewicht, het risico kan vergroten. En er zijn een aantal opmerkelijke aspecten met betrekking tot individuele kankersoorten, maar dat is een lang verhaal. We weten bijvoorbeeld dat het

TIPS VAN HANS LAUREYSSSEN, AYURVEDISCH THERAPEUT

1. Begin eerst met je algemene voedingsgewoonten op punt te stellen. Eet dus verse voeding, eet traag en kauw goed, en eet 's avonds niet te laat.
2. Als je last hebt van stress eet je het best minder rauwkost, neem je warme dranken en vermijd je rauwe appels. Die bevatten immers veel etherenergie en verhogen onrust.
3. Als je wilt weten welke constitutie je hebt volgens de ayurvedische geneeskunde en welke voeding wel en niet bij je past, kan je het best een afspraak maken bij een ayurveda-consulent.

MEER WETEN?

www.ananda-ayurveda.be



kruid fenegriek bij veel kankersoorten positief kan werken, maar eierstokkanker net aanwakkert. Het is geen eenduidig verhaal.'

In de praktijk van diëtiste Christine Tobback blijkt voeding vaak niet het medicijn, maar de trigger voor ziektes. Ze vond verbanden tussen voeding en fysieke en mentale klachten zoals depressie, CVS, fibromyalgie en AD(H)D. Het viel haar bijvoorbeeld op dat meer en meer kinderen medicatie gebruiken om AD(H)D te bestrijden. In haar boek *Focus Food* stelt ze zich de vraag of de verandering van ons eetpatroon, waarin meer ongezonde en zoete etenswaren voorkomen, een rol speelt. Naast een verandering naar een ongezonder eetpatroon, ziet Tobback ook een stijging van druk, dus van stress. Beiden kunnen ervoor zorgen dat gevoeligheden voor bepaalde stoffen groter worden, wat aanleiding geeft tot lichamelijke klachten en veranderingen in hersenfuncties. De zoektocht naar de triggers in de voeding die aan de basis van de klachten liggen, lijkt soms echter op een zoektocht in een doolhof. Mensen die bijvoorbeeld te maken hebben met AD(H)D reageren op zoveel voedingsstoffen dat het voor henzelf moeilijk uit te zoeken is wat gezond of ongezond is voor hen. In haar eigen praktijk ontdekte Tobback vooral koemelkovergevoeligheid, fructosemalabsorptie of leveroverbelasting en histamine-intolerantie bij mensen met AD(H)D. Daarnaast spelen mogelijke tekorten een rol, zoals een tekort aan magnesium en omega 3- en 6-vetzuren. Ervaringen uit de kindertijd kunnen betekenisvol zijn en informatie bieden: 'Kinderen die mager zijn herkennen meestal heel

TIPS VAN CHRISTINE TOBBACK, DIËTISTE

1. Ga terug naar je kindertijd. Een kind herkent vaak zijn voedselovergevoeligheden. Wat at je als kind wel en wat niet?
2. Hoe verser onze voeding, hoe beter of lichter verteerbaar en hoe gezonder.
3. Koude vetstoffen horen thuis in elke maaltijd! Voeg een scheutje olie, boter of margarine toe. Niet verhitte vetstoffen kunnen immers allergieën, darmfermentaties en suikerschommelingen tegengaan.
4. Koop niet te goedkope maaltijden of voedingsmiddelen. De lage kostprijs wordt meestal gerealiseerd door een kortere werktijd en minder kwaliteitsvolle ingrediënten.
5. Check vooral het suikergehalte van een voedingsmiddel zodat je wijzer wordt over hoeveel er aan een voedingsmiddel wordt toegevoegd als bewaar- of smaakmiddel. Laat je niet misleiden door kookboeken of producten waarop vermeld staat 'suikervrij'. Agavesiroop, ahornsirop of honing zijn ook suikers die dezelfde nadelige effecten kunnen hebben op vertering en leverfunctie.
6. Een goede vertering is essentieel in een gezond voedingspatroon. Het is goed om daar aandacht aan te besteden. Wat verteer ik goed, en wat niet? We zouden bijvoorbeeld onze hoofdmaaltijd 's middags kunnen eten zoals onze grootouders. We moeten ook leren om tijdens het eten zelf te luisteren naar wat ons lichaam te zeggen heeft, en dat kan bijvoorbeeld niet als we voortdurend afgeleid zijn door tv, gsm of Facebook.

MEER WETEN?

Focus Food. Voedingsgids voor het verbeteren van je mentale en lichamelijke welzijn, Christine Tobback (Manteau, 2016); *Eet wat bij je past, Het Kookboek*, Christine Tobback (Manteau, 2013); *Gezond of gezondigd*, Christine Tobback & Kenny de Meirleir (Standaard Uitgeverij, 2011); *Eet wat bij je past*, Christine Tobback (Standaard Uitgeverij, 2009); www.optinutrics.com

'In de reguliere geneeskunde vertelt niemand iets over voeding aan patiënten met acne, psoriasis of eczema. Dat is ondenkbaar in de zienswijze van ayurveda'

Hans Laureyssen, ayurvedisch therapeut

>> goed waar hun lichaam op reageert, zodat ze soms heel kieskeurig kunnen zijn met betrekking tot eten. Naarmate ze hun kieskeurigheid verliezen, zien ze meer en meer klachten ontstaan en ook hun gewicht toenemen. Hun klachten krijgen een chronisch karakter doordat ze herkenningspunten verliezen met hun voeding: ze weten niet meer dat dit of dat hen ongemak bezorgt. We moeten als het ware terugblikken naar onze kindertijd om te weten te komen waar ons lichaam zich goed bij voelde. Een kind dat vroeger geen brood, fruit of melk lustte moet op volwassen leeftijd die voedingsmiddelen het best met mate gebruiken of er kunnen zich problemen voordoen met de gezondheid.'

GEDOSEERD EN GEVARIIEERD

Of we nu een disbalans herstellen, onze vitaminen en mineralen op punt stellen of door voedingsmiddelen te schrappen concentratieproblemen vermijden, het is duidelijk dat we nog niet alles weten over de relatie tussen voeding en gezondheid. Odette Schoonenberg pleit vooral voor een gevarieerd voedingspatroon. 'Het merendeel van onze maaltijden bestaat uit ingrediënten die heel eenzijdig zijn. Variatie is essentieel, maar ik hou zelf ook rekening met smaak, gezondheid en voedingswaarde. Mijn recepten leveren energie op, zijn gezond en smaken lekker. Ik ken nu al honderden gezonde mensen die met veel plezier uit mijn boek koken en daar ook erg blij van worden.' Ook Christine Tobback zweert bij gedoseerd en gevarieerd eten: 'Variatie blijft een belangrijk punt om overgevoeligheden te onderdrukken. Niet elke dag zwarte peper over je gerecht of niet elke dag groene thee. Je kan er ook voor kiezen ingrediënten te verdunnen, zoals het mengen van koemelk met rijstmelk of room met rijst- of sojaroom.'

'Variatie blijft een belangrijk punt om overgevoeligheden te onderdrukken. Dus niet elke dag zwarte peper over je gerecht of niet elke dag groene thee'

Christine Tobback, diëtiste

TIPS VAN ODETTE SCHOONENBERG, ERVARINGSDESKUNDIGE EN AUTEUR

1. Ga eens na voor jezelf hoeveel items je op een dag eet die echt gezond voor je zijn. Besluit voor jezelf in hoeverre je je lichaam voorziet van brandstof.
2. Test eens uit waar je je goed bij voelt. Ik kwam er met behulp van mijn dermatoloog achter dat ik na zes weken zonder zuivel, eieren en vlees een perfect gladde huid had.
3. Geloof niet alles wat er op een verpakking staat. Lees wat er echt in een product zit. Die zogenaamde gezonde voorverpakte salade zit wellicht vol met dingen waar je echt niks aan hebt. En het kost je maar een paar minuten om zelf iets gezonders en lekkerders te maken.
4. Denk aan de regenboog. Eet alle kleuren qua groenten en fruit. Elke kleur heeft zijn eigen unieke eigenschappen en dus ook voedingswaarde.
5. Bedenk eens dat ons DNA voor een groot deel overeenkomt met dat van chimpansees en gorilla's. Die eten heel veel groente, fruit, noten en zaden en zo nu en dan een wormpje. Je hoeft niet te overdrijven, maar onze grootouders aten twee keer per week een stukje vlees en een visje en maakten alles vanaf de basis, niet uit een pakje. In een pakje biologische kipfilet van de supermarkt zit zowel suiker als glucosesiroop ...
6. Bouw af. Ga steeds puurdere chocolade eten bijvoorbeeld. Op een dag snoep je ineens chocolade die 95 % puur is en snap je niet meer waarom je vroeger die melkchocolade zo lekker vond.
7. Vergeet niet te genieten. Want leven bestaat ook uit het naar je zin hebben als je eet.

MEER WETEN?

A spoonful of love. Het kookboek voor iedereen die met kanker te maken heeft, of heeft gehad, Odette Schoonenberg (Spectrum, 2017), www.aspoonfuloflove

GETUIGENIS

JAN is directeur van Sense, waar horeca en de sociale economie samenkomen.

'Met "sociaal talent" vertrekken we vanuit de kwaliteit van mensen. Het belangrijkste criterium dat wij hanteren is goesting hebben om te werken'

'Tedereen gaat graag op restaurant en wil weleens verwend worden. Bij Sense willen we die horeca-ervaring toegankelijk maken voor alle mensen, en daar streven we ook naar met onze sociale buurtrestaurants. In de eerste plaats willen we onze klanten een lekkere en gezonde maaltijd voorschotelen, op een laagdrempelige manier. We zetten extra in op een huiselijke sfeer en een attente bediening. Zeventig procent van ons cliënteel ging nooit eerder uit eten. Het sociale aspect komt op de tweede plaats. **Onze restaurants brengen mensen samen: we zien hoe klanten bij elkaar aan tafel gaan zitten. Eten is een bindmiddel.**

Tegelijk willen we mensen die hun weg niet vinden op de reguliere arbeidsmarkt een job geven in onze gewone restaurants, seminariecentra, hotels ... Dat noemen wij sociaal talent. We vertrekken vanuit de kwaliteit van mensen. Het belangrijkste criterium dat we hanteren is *goesting* hebben om te werken. We begeleiden hun traject, bieden hen opleidingen en kijken mee naar de toekomst. Dat moet niet noodzakelijk de horeca zijn. Zo doet een Afghaanse man vandaag zijn laatste dag bij ons als assistent-chef en gaat hij binnenkort aan de slag als ambtenaar. Hij woont drie jaar in België en heeft vloeiend Nederlands geleerd. Hij had dus heel wat talenten, maar is blijven zoeken en heeft meegedaan aan de examens van de overheid.

De exploitanten van onze restaurants zijn niet winstgedreven. Ze zijn op zoek naar meerwaarde en willen bijdragen aan onze maatschappij. Tegelijk willen we dat de restaurantervaring voor de klant helemaal in orde is. Dat primeert. Werken met sociaal talent mag geen excuus zijn voor klantbeleving die niet honderd procent is. Wie bij ons komt eten, mag gecharmeerd zijn door de bijzondere context, maar dat mag niet vooropstaan.

feelgood food • feelgood food • feelgood food

© ANN DE WULF

Soms zijn de klantervaringen zelfs beter. We beheren bijvoorbeeld een woonzorgcentrum met veel personeel van alloch-tone afkomst. We merken dat zij vanuit hun cultuur erg sterk zijn in het zorg dragen voor ouderen. Het contact verloopt er heel spontaan.

Ons doel is om ieder jaar een nieuw restaurant te openen. Groei is belangrijk. Zonder volume kunnen we niet overleven. Maar de horeca is geen gemakkelijke sector om goede arbeidskrachten te vinden. Zeker zaalwerk is vaak ondergewaardeerd. In de media is er wel aandacht voor koks, maar bitter weinig voor bediening; terwijl daar vaak het verschil in beleving zit. De zaal heeft dringend een boost nodig.' KE www.metsense.be

