

Bestrijd welvaartziektes met oervoeding

Volgens professor Muskiet is het menselijk DNA niet geschikt voor ons huidige voedingspatroon. We eten te veel koolhydraten en verzadigd vet, met talrijke ziekten als gevolg. De oplossing is even rigoureuus als simpel: we moeten eten zoals onze voorouders aten.

Professor Frits Muskiet: 'In de oertijd aten we veel visolie, mager vlees, eieren, noten, groente en fruit. Granen zijn we pas 10.000 jaar geleden gaan eten.'



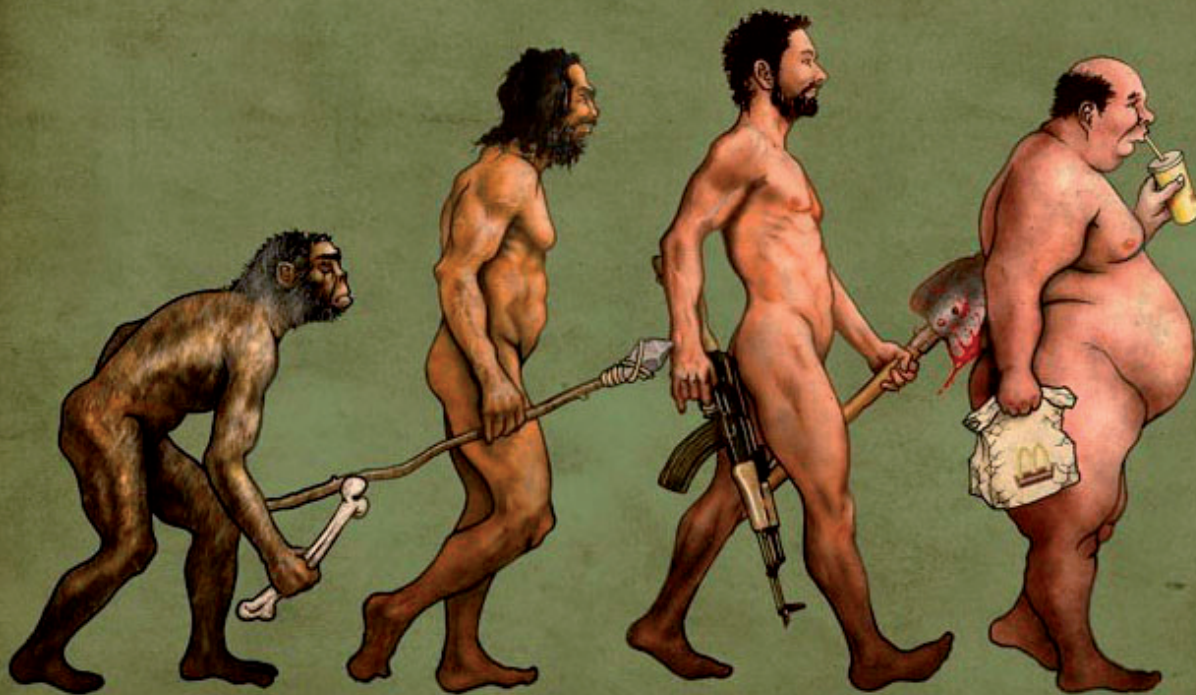
Oervoeding is in de mode. Het is opvallend hoeveel media in Nederland er de afgelopen tijd schijnbaar vanuit het niets aandacht aan besteedden. Publieks- en vaktijdschriften maakten er maar al te graag redactionele ruimte voor vrij.

Prof.dr. Frits A.J. Muskiet is klinisch chemicus in het Universitair Medisch Centrum Groningen. Sinds 2000 is hij hoogleraar Pathofysiologie en Klinisch Chemische Analyse. Na een publicatie van Muskiet uit 2005¹ kreeg oervoeding steeds meer bekendheid in Nederland. Hij legt uit wat dit oervoedsel nu precies inhoudt en waarom het zo populair is geworden: 'Vooropgesteld, oervoeding is niet mijn idee. Een paar wetenschappers in de Verenigde Staten propageren het al veel langer. Zelf hoorde ik ervan in 1986, toen ik vier maanden aan de universiteit van Californië in San Francisco verbonden was. Professor Eaton en dr. Cordain² zijn de mensen van het eerste uur. Ik vond hun idee een eye-opener. Het overkoepelt vele disciplines, vooral de geneeskunde en de biologie. In 2004 mocht ik de Professor Faber-lezing houden en ik koos oervoeding als onderwerp. Die lezing

deed toen niet zo veel stof opwaaien, het lijkt of Nederland er nu pas rijp voor is. Je ziet dat leefstijl in het algemeen momenteel sterk in de belangstelling staat. Mensen vragen zich af: Beweeg ik wel genoeg? Is de lucht die ik inadem eigenlijk wel schoon? Wat moet ik precies eten?'

'Ook in de geneeskunde wordt steeds meer aandacht aan leefstijl besteed. De geneeskunde heeft de neiging om alles op te lossen met een pil, maar velen beginnen de beperkingen hiervan in te zien. Het is ook allemaal niet meer te betalen. Bovendien zijn de laatste tijd te veel nieuwe geneesmiddelen met prachtige theoretische onderbouwingen geflopt. Ze waren bedoeld voor de behandeling van welvaartziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes, maar leidden juist tot meer sterfte of hadden vervelende bijwerkingen. Het is tijd voor leefstijl bij preventie en behandeling, en als complementaire therapie.'

'Oervoeding is een evolutionair concept: het gaat ervan uit dat wij mensen een product zijn van de natuur, en daarom ook aangepast zijn aan die natuur. Doordat de natuurlijke omgeving veranderd is, is er een mismatch ontstaan tussen



Het menselijk DNA is niet geschikt voor ons huidige voedingspatroon. We eten te veel koolhydraten en verzadigd vet, met talrijke ziekten als gevolg.

die omgeving en datgene waarvoor onze genen voorbestemd zijn. Dat leidt tot allerlei ziektes. Ik vergelijk het wel met het drinken van zwavelzuur: dat leidt acuut tot de dood omdat we er niet tegen kunnen. Zo zorgt bijvoorbeeld een teveel aan verzadigde vetten ook voor een mismatch, alleen treden de schadelijke effecten veel geleidelijker op dan die van zwavelzuur en zijn ze dus moeilijker aan te tonen.'

Reconstructie oertijd

Er is een tijd geweest dat er nog geen sprake was van zo'n *mismatch* tussen mens en natuur, maar van harmonie. Verschillende wetenschappelijke disciplines proberen samen te reconstrueren hoe de mensen in die oertijd leefden en aten. Onder meer archeologie, antropologie, fysiologie, geneeskunde, biologie en genetica leveren hun bijdrage aan die pogingen. Zo laat de archeologie zien dat we vroeger vooral in de buurt van zoet water leefden en de geneeskunde dat we veel vetzuren uit visolie aten. Ook aten we mager vlees, eieren, noten, én veel groente en fruit. Muskiet: 'De meeste dieren kunnen zelf vitamine C maken, maar mensen kunnen dat niet. Uit genetisch onderzoek blijkt dat het DNA van de mens een pseudogen bevat dat eens

vitamine C maakte. Dat gen werkt niet meer; het is waarschijnlijk uitgeschakeld door een virus. Het feit dat de mens het verlies van dit gen destijds heeft overleefd, maakt duidelijk dat onze zeer vroege voorvaders voldoende bronnen van vitamine C voorhanden hadden. En waar zit vitamine C in? In groente en fruit. Mensen die nog één zijn met de natuur, door sommigen "primitieve volkeren" genoemd, eten veel groente en fruit. In principe zou de hoeveelheid vitamine C die zij eten de norm moeten zijn voor de mens, niet een door wetenschappelijk onderzoek berekend minimum.'

Revolutionaire ontwikkelingen

Ergens in het verleden is het mis gegaan en zijn we ons eetpatroon aanvankelijk langzaam en vervolgens steeds sneller gaan veranderen, met fatale gevolgen. Muskiet: 'Het tijdperk dat wij één waren met de natuur en dat er geen sprake was van een mismatch duurde tot ongeveer 10.000 jaar geleden. Sindsdien zijn er verschillende ontwikkelingen geweest die invloed hadden op ons eetpatroon. Om te beginnen waren dat de landbouwrevolutie en de veeteeltrevolutie. Door de natuur naar onze hand te zetten kon een van de grote problemen van die tijd – hongersnood – met succes worden uitgebannen,

met als resultaat dat de levensverwachting van de mens werd verlengd. Maar een neveneffect was dat mensen ook meer ongezonde levensjaren kregen. Dat proces is versterkt in de laatste tweehonderd jaar, na de industriële revolutie.'

'Wat er veranderd is in ons eetpatroon? We zijn onder andere granen gaan eten, iets wat we tot 10.000 jaar geleden niet deden. Granen voeren een strijd met ons lichaam; ze hebben er geen enkel belang bij om door ons te worden opgegeten. Ons

'We eten veel minder visvetzuren dan vroeger, maar meer verzadigde vetten, transvetten en linolzuur.'

lichaam maakt zelfs antilichamen aan tegen eiwitten uit granen, wat bij sommige mensen leidt tot coeliakie. Door die granen is ook de verhouding tussen de macronutriënten veranderd. Het aandeel van de koolhydraten is flink gestegen, vooral ten koste van de eiwitten. Ook het soort koolhydraten dat we eten is geleidelijk veranderd. De vele geraffineerde,

snelle koolhydraten leiden tot hoge insulinespiegels. Een andere belangrijke verandering van ons voedsel is de vetzuursamenstelling: we eten veel minder visvetzuren dan vroeger, maar meer verzadigde vetten, transvetten en linolzuur. Daarnaast krijgen we nu minder van sommige micronutriënten binnen dan vroeger, zoals foliumzuur, vitamine C en vitamine D. En tot slot zijn we te veel zout en te weinig vezels gaan eten.'

Welvaartsziekten

De consequenties van het veranderde menselijke eetpatroon worden steeds duidelijker. Welvaartsziekten zoals obesitas, hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker, diabetes en osteoporose zijn aan de orde van de dag. Muskiet: 'Onze oeroude genen konden al die veranderingen in onze voeding niet aan. Ze werden blootgesteld aan veranderingen die hun flexibiliteit te buiten gingen. Dat leidde weliswaar niet tot de acute dood, maar wel tot niet-optimaal functioneren en allerlei ziekten. Ook enkele psychiatrische ziekten, zoals depressie, zijn hier ten minste voor een deel het gevolg van. Depressie wordt vaak geweten aan de complexiteit van de maatschappij, maar ook de voeding speelt een rol. Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat het visvetzuur EPA in hoge dosering kan helpen bij depressie.'

Wenoemen dit welvaartsziekten, maar hoe weten we eigenlijk of die ziektes vroeger minder voorkwamen dan tegenwoordig?

'Er zijn onder andere fossiele menselijke botten en tanden als studiemateriaal beschikbaar. Daaraan kun je veel zien, bijvoorbeeld dat mensen vroeger wel vaak een lage botmassa hadden, maar dat het beeld veel milder was dan tegenwoordig en dat het zowel mannen als vrouwen betrof. Fracturen waren zeldzaam. Nu komt die aandoening vaak voor, vooral bij vrouwen. Botten moeten constant belast worden, maar tegenwoordig zijn we fysiek veel minder actief dan vroeger. Verder krijgen we voor gezonde botten te weinig vitamine D, kalium, groente en fruit en te veel natrium binnen.'

Voedingsadviezen

Als we weten hoe we vroeger aten, wat er vervolgens verkeerd ging en hoe we nu eten, moeten toch goede voedingsadviezen te geven zijn om de welvaartsziekten uit te bannen? Muskiet: 'Ja, dat kan en dat heeft Cordain³ gedaan. Maar zelf geef ik geen concrete voorschriften. Ik kan wel iets zeggen over wat niet wenselijk is. Professor Mensink uit Maastricht heeft bijvoorbeeld vastgesteld dat als je 10 energieprocent uit de typisch westerse voeding haalt en dit vervangt door koolhydraten, deze vervanging theoretisch een slechtere invloed heeft op het cholesterol dan vervanging door boter! De beste vervangers bleken oliën, zoals raapzaadolie, sojaboonolie en olijfolie. Het vervelende is wel dat goede voeding, zoals groente, fruit en vis, ook dure voeding is en dat koolhydraten relatief goedkoop zijn.'

Een andere optie is wachten tot onze genen zijn aangepast aan de huidige voedingsomgeving. Muskiet: 'Genen passen zich aan met een snelheid van ongeveer 0,5 procent per miljoen jaar. Onder grote selectiedruk is die snelheid hoger, maar dan vallen er slachtoffers vóór de reproductieve leeftijd en dat is gelukkig (nog) niet aan de orde. Het gaat dus heel lang duren en dan hebben we het over honderduizenden jaren.' Om welvaartsziekten te voorkomen zit er dus niets anders op: we moeten eten zoals vroeger. Heel vroeger.

Paul Poley

Literatuur

1. Muskiet, F.A.J. U bent wat u eet, maar u moet weer worden wat u at. Nederlands Tijdschrift voor Klinische Chemie en Laboratoriumgeneeskunde 2005; 30:163-184. (Kan vrij worden gedownload via: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2005-3-p163-184.pdf)
2. Cordain, L., Eaton, S.B., e.a. Origins and evolution of the Western diet: health implications for the 21st century, American Journal of Clinical Nutrition 2005; 81: 341-354.
3. Cordain, L. The Paleo Diet: Lose weight and get healthy by eating the food you were designed to eat. Wiley, John & Sons, Inc., 2002.

Internet

www.thepaleodiet.com



Het Vezelspel; handig en praktisch

Diëtist Wilma Meijer heeft een praktisch vezelspel ontworpen. Het bestaat uit 36 dubbelzijdige kaartjes van vezelrijke voedingsmiddelen. Aan de ene kant staat een foto van een product en aan de andere kant de hoeveelheid vezels per eenheid.

Het vezelspel is te gebruiken om de basiskenis over voedingsvezels van cliënten te vergroten.

Het kan een hulpmiddel zijn in de voorlichting aan mensen in elke leeftijdscategorie, van alle nationaliteiten en met elk opleidingsniveau. Het is voor de cliënt laagdrempelig en

niet bedreigend. In korte tijd kunt u mensen helder inzicht geven in het individuele vezelgebruik. In de praktijk is gebleken dat het een goede basis is voor een gesprek over gezonde voeding.

Het spel is te bestellen door een e-mail te sturen naar: dietist@gmail.com met vermelding van uw naam en adres. Het spel kost € 10,- inclusief verzendkosten. De opbrengst gaat naar een project van YFC voor straatkinderen in Durban, Zuid Afrika. Meer informatie vindt u op het weblog: www.vezelspel.web-log.nl.