

## Voeding & Visie,

vakblad voor voeding en diëtetiek.  
Beschrijft de actuele stand van zaken over de rol van voeding bij de preventie en behandeling van ziekte.

Jaargang 23, nummer 2 2010

## Uitgeverij

Academic Journals®  
Postbus 101  
6980 AC Doesburg  
Tel 0313 477 072  
Fax 0313 475 888  
E-mail: [info@academicjournals.nl](mailto:info@academicjournals.nl)  
Website: [www.academicjournals.nl](http://www.academicjournals.nl)

## Uitgever

D.R. Klawer

## Doelgroepen

Voeding & Visie wordt verspreid onder diëtisten, huisartsen, internisten, gastro-enterologen, cardiologen, diabetologen, kinderartsen en oncologen.

## Redactie

M. Former (hoofdredacteur),  
e-mail: [m.former@academicjournals.nl](mailto:m.former@academicjournals.nl)  
S. van Amstel  
M. Hoogers  
C.G.J. Indemans

## Eindredactie

W. de Hoog

## Redactionele medewerkers

J. van Dommelen, K. Lassche, C. Maljaars, P. Poley,  
E. Segeren, C. Schuurman

## Beeldmateriaal

iStockphoto.com tenzij anders vermeld

## Marketing

J. van Doorn

## Ontwerp

H. Jansen

## Internet

Website: [www.voeding-visie.nl](http://www.voeding-visie.nl)  
Archief van gepubliceerde artikelen  
E-learningmodules: [www.online-e-learning.nl](http://www.online-e-learning.nl)

## Bestellen

Extra exemplaren kunnen worden aangevraagd door toezending van een acceptgiro of machtiging tot eenmalig afschrijven van €12,50 van bank- of girorekening met volledige vermelding van naam- en adresgegevens bij: Academic Journals®, Postbus 101, 6980 AC Doesburg

## Disclaimer

Beweringen en meningen geuit in artikelen in dit tijdschrift zijn niet noodzakelijkerwijs die van de redactie. Grote zorgvuldigheid is betracht bij het samenstellen van de inhoud, maar desondanks kunnen onjuistheden niet altijd worden voorkomen. De uitgever wijst om die reden elke verantwoordelijkheid of aansprakelijkheid bij voorbaat af.

## Copyright Academic Journals®

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar worden gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch mechanisch, of fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever en redactie.

## NIEUWS

### Oergondisch genieten

*Een levensstijl vanuit de oorsprong*

Aan het eind van het jaar hoopt het team Oergezond het kookboek "Oergondisch genieten" te presenteren. Een boek dat gaat over voeding die hoort bij onze genetische oorsprong.

Oergezond richt zich op mensen die zich willen inzetten voor hun gezondheid door verandering van leefstijl. Voeding speelt daarbij natuurlijk een zeer belangrijke rol.

De laatste tijd is er veel aandacht voor de evolutionaire geneeskunde in de zoektocht naar de oorzaken van chronische ziekten in de Westerse wereld. Homo Sapiens bestaat ongeveer 160.000 jaar en is gevormd na miljoenen jaren van evolutie. Om te kunnen (over)leven moet ons genoom zich aanpassen aan omgevingsfactoren als klimaat, voeding en pathogenen. Ons genoom heeft een mutatiesnelheid van 0,5% per miljoen jaar. Door de snelle veranderingen in de afgelopen jaren is er een conflict ontstaan tussen ons genoom daterend uit het Paleolithi-

# oergezond

sche tijdperk en onze nieuwe omgeving. Dit conflict speelt een rol in de chronische aandoeningen van deze tijd.

De belangrijkste factoren die verschillen ten opzichte van de Paleolithische periode zijn de hoge inname van mono- en disacchariden, verzadigde vetten, lage inname van vis en een ongunstige balans tussen energie inname en activiteit.

Een voeding die zoveel mogelijk overeenkomt uit die oertijd ondersteunt het genoom, bevordert de gezondheid en kan chronische ziekten voorkomen.

"Oergondisch genieten" bevat veel recepten en adviezen met minder koolhydraten, goede verhouding tussen de verschillende vetzuren, voldoende eiwitrijke voeding. Met een voorkeur voor biologisch geteelde producten en een voeding die zo min mogelijk bewerkt is. Veel aandacht is er voor lunches in de vorm van een maaltijdsalade, soep of tweede warme maaltijd zonder brood.

*Yvonne van Stigt, Elly Poll en Ria Penders*

## Mail & win!

### Menoproof, gezond, fit en slank na je veertigste

*door Wilma Smit en Pauline Ottervanger*

Na het succes van *Menoblues*, een positief handboek voor vrouwen in de overgang, is het nu tijd voor een boek over gezonde voeding, bestemd voor vrouwen vanaf 40 jaar. Op latere leeftijd zijn vrouwen vatbaar voor bepaalde aandoeningen, die je met een aangepaste leefstijl en voeding kunt voorkomen. Met aandacht voor beweging, en een uniek meerkleurend eet voor vrouwen die graag wat kilo's kwijt willen.

Maak kans op een van de vijf boeken die uitgeverij Kosmos beschikbaar stelt. Stuur voor 15 december 2010 een e-mail met uw naam en adres naar [m.former@academicjournals.nl](mailto:m.former@academicjournals.nl) en wie weet bent u een van de winnaars.

De winnaars van de vorige Mail & Win actie zijn: mw. A.C. Pronk-Verboom, mw. A. Spijker, mw. M. de Groot, mw. M. Hippert, mw. L. Roskam.

Zij krijgen het boek *Diabetes & dagelijkse kost* van C. Maljaars toegestuurd.

