

**ONBEPERKT
GROENTEN,
FRUIT, ZADEN
EN NOTEN,
GEVOGELTE,
VIS EN
EIEREN**

DIEETHYPE VOERT ONS I

e Eten en drinken zoals onze voorouders: veel groenten en fruit, noten, zaden, vis, onbewerkt vlees, weinig of geen granen, zetmeel en koolhydraten. Het paleodieet kan ook bij ons op een kleine maar fanatieke aanhang rekenen. Onderzoeker Remko Kuipers schreef er een boek over: 'Het oerdieet'. «Dit is geen dieet om af te vallen, maar om gezonder oud te worden.»

FRANK VAN LAEKEN

Eten als een oermens, makkelijker dan je denkt

Arts, apotheker, onderzoeker, hij is het allemaal. Twee jaar geleden was Remko Kuipers (33) de eerste die promoveerde in de evolutionaire geneeskunde, de wetenschap die zich bezighoudt met de relatie tussen evolutie, leefstijl en gezondheid. Tijdens lange reizen door Oost-Afrika raakte hij geïntrigeerd door de verschillen in levensstijl tussen traditionele jagers-verzamelaars en onze manier van leven. Hij merkte dat bij hen minder welvaartsziekten als obesitas, diabetes, hart- en vaatziekten en kanker voorkomen. «Ik was er vooral om onderzoek te doen: wat eten mensen in die traditionele stammen? En dan viel op dat ze veel meer groenten, fruit, noten, zaden en onbewerkt vlees eten dan wij. We noemen het dan wel ontwikkelingslanden, maar je ziet er veel minder voedingsstekorten dan in het Westen. Het beeld van de hongerijsende Afrikaan is vertekend. Op het platteland hebben mensen genoeg. Ze eten heel gevarieerd, met seizoensgroenten.»

Smullen van organen

Kuipers concludeerde dat gezonder leven samenhangt met het levenspatroon dat onze voorouders volgden tijdens het paleolithicum, het oude steentijdperk, van 2,5 miljoen tot ongeveer 10.000 jaar geleden, toen landbouw en veeteelt werden ingevoerd. Ze leefden van jagen en verzamelen, waarbij het verzamelen van plantaardig voedsel het belangrijkste deel van hun voeding uitmaakte. Onze voorouders waren als jagers nu eenmaal niet zo succesvol als we denken. «Ze lieten niets verloren gaan en aten veel meer orgaanvlees dan wij», vertelt Kuipers. «Hart, hersenen, nieren, testikels: ze smulden daarvan. Daarnaast aten ze groenten, fruit, zaden en knollen. En dan bedoel ik niet de vermalen granen en knollen die bij ons in brood en deegwaren zitten. Ze aten ook meer vezels en vis, omdat ze aan het water leefden. Qua suikers hielden ze het bij honing.»

Gezonder dan wij

Jagers-verzamelaars werden helaas lang niet zo oud als wij. «Vaak wordt gewezen op het

«**We leven langer, maar blijven minder lang gezond. Gemiddeld kampt een vrouw vanaf haar 42ste en een man vanaf zijn 48ste met een chronische ziekte**»
REMKO KUIPERS

feit dat de oermens gemiddeld maar 30 jaar oud werd. Wat men er niet bijzegt, is dat de kindersterfte in die tijd 50 procent bedroeg. Dat wil zeggen dat er ook heel veel zestigjarigen waren om aan dat cijfer te komen. Andere doodsoorzaken waren geweld en infectieziekten. Dus, ja: ze gingen eerder dood, maar niet omdat ze ongezond leefden.» «Trouwens, als je de voorbije vijftig jaar bekijkt, zie je dat de gemiddelde leeftijd met tien jaar is gestegen, maar dat de leeftijd waarop je gezond blijft met bijna 20 procent, of zo'n tien jaar is gedaald. Ik vind dat angst-aanjagend! Gemiddeld kampt een vrouw vanaf haar 42ste en een man vanaf zijn 48ste met een chronische ziekte. Wanneer ik over 30 jaar met pensioen ga, wil ik nog die droomreis door Amerika kunnen maken in plaats van de insulinespuit bij de hand te houden. Wat heb je eraan dat je 100 wordt, maar de laatste 30 jaar ziek bent?» Ons voedingspatroon aanpassen aan dat van de jager-verzamelaar, is ook wat de Amerikaanse voedingswetenschapper Loren Cordain concludeerde. Hij schreef in 2002 'The Paleo Diet', een boek dat eerst wat in de luwte bleef, maar na een herdruk in 2010 toonaangevend werd in de VS. Remko Kuipers heeft een verklaring waarom het zo lang duurde alvorens het oerdieet populair werd. «Voedingsonderzoek is pas na

Catharina Delmarcel en dochtertje Chiara: «Het paleodieet voelen we niet als een beperking.»

Foto Noortje Palmers

de Tweede Wereldoorlog op gang gekomen. Tot 1960 dacht men dat vet ongezond was, omdat dikke mensen vaker ziek werden. Maar uit een studie die in 1980 gepubliceerd werd, bleek dat vet niet zo ongezond is. Toch bleven overheden nog dertig jaar informeren over hoe ongezond vetten wel waren. Pas in 2010 werden in Amerika grote meta-analyses vrijgegeven waaruit bleek dat zelfs verzadigd vet géén verhoogde risico's inhoudt. Voedingsonderzoek wordt nu eenmaal nauwelijks gesubsidieerd, omdat de farmaceutische industrie geen belang heeft bij het vervangen van medicijnen door voeding. En vanzelfsprekend heeft de levensmiddelenindustrie er ook geen belang bij om uit te zoeken of onbewerkte producten gezonder zijn dan blikvoer, gezouten vlees of saus uit een pakje: die antwoorden houden ze liever stil.»

Vicieuze vreetcirkel

De moderne mens staat heel ver af van de jager-verzamelaar en is ook niet meer zo intensief bezig met landbouw en veeteelt. We leven in een 'fastfoodsamenleving', aldus Kuipers. «Voedselleveranciers zoals McDonald's en Kentucky Fried Chicken ontwikkelen zelf smaken in foodlabs. Aan hun mix van zout, vet en zoet kan de moderne mens blijkbaar niet weerstaan. De snelle suikers die daarbij vrijkomen creëren echter een enorme superpiek in ons bloed, waarop onze alveesklier reageert met overmatige uitscheiding van insuline. Dat zorgt op zijn beurt voor overmatige opname van suiker in onze cellen, waardoor te veel suiker uit het bloed wordt opgenomen en in de plaats van een verzadigingsgevoel net een hongergevoel ontstaat. Door het eten van fastfood beland je in een vicieuze vreetcirkel.» Het oerdieet stelt daar een gezond voedingspatroon tegenover. Kuipers noemt het liever een levensstijl dan een dieet. «Dit is geen dieet om af te vallen, maar gewicht verliezen is wel een gevolg. Groenten en fruit be-

vatten nu eenmaal veel minder calorieën dan een vergelijkbaar gewicht aan pasta. Maar hét doel is om gezonder oud te worden: gevrijwaard van chronische welvaartsziekten als hoge bloeddruk, suikerziekte, hart- en vaatziekten, psychiatrische ziekten, vruchtbaarheidstoornissen en zelfs kanker.»

Nooit overeten

Kuipers wordt nu heel enthousiast. «Weet je wat het mooie is aan het oerdieet? Je mag zoveel eten als je wil, want je kan je nooit overeten, omdat je geen kunstmatig hongergevoel hebt. Je moet wel voldoende variëren: als je de hele dag druiven eet, die een hoge calorische waarde hebben, is dat bijna hetzelfde als de hele dag brood eten. Zelf ben ik begonnen met minder macaroni bij de pasta te maken en minder rijst in de kip met ananas te doen. Vandaag eet ik het probleemloos zonder.» Toch kijkt ook Remko Kuipers soms af van het dieet. «In onze samenleving valt het anders niet vol te houden. De kantine van het ziekenhuis waar ik werk, kan mij niet voorzien van de gezonde voeding die ik voor ogen heb. Er is nog een lange weg af te leggen.»

Remko Kuipers, *Het oerdieet. Dé manier om oergezond oud te worden*, Prometheus-Bert Bakker, 19,95 euro



10.000 JAAR TERUG IN DE TIJD



CATHARINA DELMARCEL (41) EN HAAR GEZIN ETEN PALEO «Gezondheidsproblemen verdwenen als sneeuw voor de zon»

Catharina Delmarcel begon in mei vorig jaar, op haar veertigste, om gezondheidsredenen aan het paleodieet. Een probleem met de schildklier en bijniereen noopte haar daartoe. «Toch was het niet echt een grote stap», zegt ze negen maanden later. «Ik at al gluten- en suikervrij, en biologisch. Dat ik geen granen meer mag eten, vind ik prima. Het is ook prettig dat dit geen dieet is dat vertrekt van het negatieve: dit mag niet, dat mag niet. Bij paleo ga je gewoon zo leven. Dat is positief. En er zijn voldoende kookboeken, blogs en sites waarop je goede informatie en lekkere recepten vindt.»

Ook haar man en dochter eten nu paleo. «Chiara had vroeger chronische neus-, keel- en oorproblemen; gezwollen amandelen, hoestbuien... We hebben van alles geprobeerd, tot en met homeopathie. Maar wat bleek: op dag drie van het paleodieet had ze geen last meer. Ze neemt elke dag een lunch met veel groentjes mee naar school en de andere kinderen komen al mee eten van haar lunchpakket omdat ze het zo lekker vinden.»

«Alle drie zijn we opmerkelijker gezonder geworden. We voelen het ook niet aan als een beperking. Je schrapt dan wel granen, peulvruchten, suiker, koemelk, chemicaliën en ongezonde vetten, maar je kunt wel onbeperkt groenten, fruit, noten, zaden, vlees, vis, eieren en kruiden eten. Het standaarddieet is daarmee vergeleken veel eentoniger. Wij hebben het gevoel dat we luxueuzer eten, omdat we de pure smaken beter kunnen proeven.»

Catharina voelt geen behoefte om af te wijken van het paleodieet. «Als ik nu chocolade eet, is dat vooral een grote teleurstelling. Dan proef ik enkel nog de suiker.»

Ze heeft wel een hekel aan het sloganese dat soms bij de hype komt kijken. «Eten als de oermensen», dat zal mij worst wezen. We eten bijvoorbeeld ook kiwi's, die kenden ze in die tijd nog niet. Paleo is maar een naam. Voor mij komt het neer op: schrap ongezonde dingen en voeg gezonde dingen toe.»

De website van Catharina heet www.paleofeest.com. Op Facebook vind je haar terug onder 'Paleo Feest'.

Wij hebben het gevoel dat we luxueuzer eten, omdat we de pure smaken beter kunnen proeven



EEN BORDJE PALEO

Opmerkelijk is dat 'The Paleo Diet' van Loren Cordain veel strikter is dan de recepten die Remko Kuipers voorstelt in 'Het oerdieet'. «Cordain is inderdaad extremer», beaamt de Nederlander. «Bij hem zul je nooit aardappelen zien, maar zoete aardappel. Bij mij vind je ook peulvruchten, omdat ik ervan uitga dat voedingsmiddelen die na de tijd van onze voorouders werden ontdekt en waarvan wetenschappelijk bewezen is dat ze gezond zijn, gegeten mogen worden. Waarom ook niet?»

Uit den boze blijven **aardappelen, rijst en pasta**, evenals geraffineerde suikers. Vergeet dus **snoepgoed, frisdrank** of een zomers **roomijsje**. **Melk?** Verbannen, evenal commercieel **keukenzout**. En als je dan toch zondigt, hou het dan bij één keer per maand.

À VOLONTÉ

- groenten en fruit
- water en thee (bij voorkeur groene thee, waar geen theïne in zit)
- vis en schaaldieren
- gevogelte
- wild
- eieren
- noten en zaden
- zetmeelrijke knollen en peulvruchten
- kokos-, olijf- en lijnzaadolie
- koffie (met weinig cafeïne)
- vers vruchtensap zonder toegevoegde suikers

MET MATE

- onbewerkt rood vlees (eenmaal per week)
- gefermenteerde zuivel (yoghurt, karnemelk, kwark)
- volkorengranen
- pure chocolade (minstens 70% cacao)
- roomboter of margarine
- rode wijn (een paar glazen per dag)
- bier

UIT DEN BOZE

- aardappelen
- rijst
- pasta
- geraffineerde suikers (snoepgoed, frisdrank, ijsjes)
- melk
- keukenzout

→ Zo bekritiseerd

• Fanatieke volgers van het oerdieet worden door sommigen wel eens een **sekte** genoemd, omdat ze hun levensstijl zouden beschouwen als een geloof. Ook het radicaal schrappen van koolhydraten, lactose, gluten, bonen en granen vinden critici **overdreven**, omdat het te weinig rekening zou houden met onze hedendaagse levensstijl. • Wetenschappelijke studies verwijzen naar het eten van granen en het drinken van melk op het einde van het steentijdperk. Bovendien zouden de oermensen **veeleer vegetariërs dan omnivoren** zijn geweest. Dit leidt men af uit het feit dat ons gebit hetzelfde zou zijn als dat van de orang-oetang, die volledig vegetarisch eet. Remko Kuipers spreekt dat laatste tegen. «Uit slijtanalyses van de tanden blijkt dat de

transitie van 'aap' naar mens gekenmerkt wordt door het eten van steeds minder plantaardig en steeds meer dierlijk materiaal. Vlees, dus.»

• Volgens een aantal critici is het oerdieet **allesbehalve milieuvriendelijk**, zeker wanneer de hele wereld zou overschakelen naar hetzelfde voedingspatroon. Grasgevoerde koeien leven langer dan graangevoerde en stoten daardoor meer van het broeikasgas methaan uit.

• Ten slotte: zowat de helft van de mensheid leeft op rijst. Voor hen is het oerdieet een **veel te duur** alternatief, zo klinkt een andere kritiek. «Alleen een kleine stedelijke elite kan een gezond holmenmenu betalen en gezond leven», lezen we op de Nederlandse nieuwssite-over-eten Foodlog.nl.

→ Zo populair

Er bestaan geen exacte cijfers over het aantal volgers van het oerdieet. In tegenstelling tot commerciële diëten à la **Montignac** (de Franse wetenschapper Michel Montignac schreef in 1996 'Ik benslank want ik eet!') en **Pronokal**, het proteïedieet dat Bart De Wever 50 kg deed afvallen, kan niet gemeten worden wie wat koopt en hoeveel dat opbrengt. Voor het oerdieet moet je immers niet naar een dokter. Je past gewoon je voedingspatroon aan. Groenten, fruit, noten en vis vind je in elke supermarkt; voor onbewerkt vlees moet je wat meer moeite doen.

Bekende paleo-adepten zijn acteur **Matthew McConaughey**,

actrice **Jessica Biel** en zangeres **Miley Cyrus**. «In Amerika heb je al heel wat **paleolithic restaurants**», stelt Remko Kuipers. «Stilaan duiken die ook in Europese hoofdsteden op, maar nog niet bij ons. De benaming 'paleo' wordt wel al toegevoegd aan gerechten, zoals je ook steeds vaker 'glutenvrij' of 'veganistisch' ziet staan.»

Ook op **Facebook** vinden steeds meer mensen het oerdieet leuk. 'Paleo Leap' telt al meer dan 260.000 vrienden, 'PaleoOMG' zit bijna aan 250.000, terwijl 'The Paleo Mom' van dokter Sarah Ballantyne in korte tijd aan zo'n 200.000 volgers zit. Ook het aantal **tijdschriften en blogs** die aan

paleo gewijd zijn, neemt toe. Kuipers: «Jekant het succes van het oerdieet nog het best afmeten aan het aantal verkochte boeken. Het boek van Loren Cordain - dat je niet zomaar leest, want het is wetenschappelijk - haalde een oplage van **meer dan 200.000 exemplaren**. De eerste druk van mijn boek, 2.000 exemplaren, was al na een week uitverkocht. Dan weet je dat het onderwerp begint te leven.»



Bekende paleo-adepten zijn acteur Matthew McConaughey, actrice Jessica Biel en zangeres Miley Cyrus.
Foto's PN en AFP