

'Onze voorouders reden ook niet door de McDrive'



Remko Kuipers (1980), arts

HINKE HAMER

"Afrika, de bakermat van de mensheid, daar reisde ik naartoe op voorstel van mijn promotor aan de Rijksuniversiteit Groningen. Hij wist wat er was geschreven over het voedingspatroon van onze vroegste voorouders, en opperde onderzoek te doen naar het dieet en de lichamelijke gesteldheid van traditionele jagers-verzamelaars. Ik zou uitzoeken welke voedingsstoffen zij nuttigen, en een naald in de armen van stamleden prikken, om vast te stellen hoe het komt dat obesitas en hart- en vaatziekten daar zoveel minder voorkomen.

Ik vertrok naar Afrika, niet om te onderzoeken wat bijvoorbeeld de toevoeging van vitamine C doet met de kans op ziekte, maar om in grote lijnen te bekijken welke ingrediënten de basis vormen van het dieet waarop onze genen zich door de evolutie hebben aangepast en waarvan wij in het Westen steeds verder verwijderd zijn geraakt.

Tien jaar lang reisde ik door de binnenlanden van Oost-Afrika. Ik

leefde samen met Masaï, Hadzabe en de Wanyiramba en leerde Swahili spreken. Dat hielp om contact te leggen: in ruil voor medische gegevens en een paar buisjes bloed vertelde ik avondenlang over het reilen en zeilen in de voor deze Afrikanen onbekende westerse wereld. Overdag struinde ik markten af om te kijken wat daar aan vis, vlees en groente verkrijgbaar was.

Twee jaar geleden promoveerde ik in de evolutionaire geneeskunde - als eerste ter wereld, op mijn onderzoek naar het 'oerdieet'. Dat is geen dieet in de strikte zin van het woord, maar een levenswijze die gemakkelijk is aan te leren. Belangrijkste regel is dat we beter niets eten wat onze voorvadersen ook niet aten. Dat betekent dus niet door de McDrive rijden.

Het oerdieet is niet ingewikkeld: je hoeft niet stad en land af te reizen voor pastinaak en aardperen, want aardappels en knolselderij zijn prima alternatieven. Duur is het evenmin. Mooiste eraan is dat je van alles onbepaald mag eten, je wordt er niet dik van.

Bij paleo's - de aanhangers van het dieet van onze voorouders - doet mijn boek het goed. Sommige bekende voedingsdeskundigen, onder wie hoogleraar Martijn Katan, zijn kritisch. Maar het gaat over kleinigheden. Helaas krijgen die wel aandacht in de media. Jammer, want het publiek weet niet meer wat het moet geloven.

Bij de overheid vinden mijn aanbevelingen nog weinig weerklank. Als cardioloog in opleiding zie ik dagelijks de trieste gevolgen van roken, stress, een zittend bestaan en een slecht eetpatroon. Veel van mijn patiënten hebben werkelijk geen idee wat een ongezonde leefstijl doet met het lichaam. Alleen goede voorlichting kan hen wijzer maken.

Ik merk wat deze onwetendheid met zich meebrengt aan kosten. De meeste mensen zouden steil achterover slaan van de prijs van een dotterbehandeling. Als de overheid geen actiever preventief beleid gaat voeren, rijzen de kosten voor gezondheidszorg de komende jaren alleen maar verder de pan uit. Ook daarom zou het zo goed zijn als mijn verhaal de aandacht krijgt die het verdient."

Remko Kuipers: Het oerdieet. Dé manier om oergezond oud te worden. Prometheus/Bert Bakker, Amsterdam; 288 blz. €19,95