

AMBER ALBARDA BEANTWOORDT



DE MEEST
gestelde
VRAGEN



AUTEUR VAN
**EET JEZELF
MOOI, SLANK
& GELUKKIG**

SPECTRUM



AMBER ALBARDA **BEANTWOORDT**

DE MEEST GESTELDE VRAGEN



SPECTRUM

INHOUD

VOORWOORD WAKKER WORDEN

GEZOND ETEN

Gezond eten, wat is dat? • p. 12

Drie of vijf keer per dag eten, wat is beter? • p. 16

Koolhydraten en eiwitten scheiden? • p. 18

Boter of margarine? • p. 20

Ben ik suikerverslaafd? • p. 24

Wat is lecithine en wat doet het met me? • p. 30

Waarom is kaneel een superfood? • p. 32

Kan ik afvallen ondanks een onregelmatig leven? • p. 34

Hoe zit het met sojaproducten? • p. 38

Waarom kan ik zo moeilijk afvallen? • p. 42

Is melk nu wel of niet goed voor je? • p. 46

Waarom is een dagelijkse multivitamine nodig? • p. 48

Waarom heb ik altijd honger? • p. 52

Hoe kan ik slim zondigen? • p. 56

Hoe eet ik veilig en gezond vis? • p. 60

Is cafeïnevrije koffie beter voor je dan gewone koffie? • p. 64

Verhoogt koffie je cholesterol? • p. 66

Is kauwgum slecht? • p. 68

Wat betekenen al die verschillende labels precies? • p. 70

Hoeveel water moet je drinken? • p. 74

MOEDERS EN KINDEREN

Krijg ik door borstvoeding een droge huid? • p. 80

Kan ik overtollig vet gezond kwijtraken terwijl ik borstvoeding geef? • p. 82

Wat doe ik met zoet op brood? • p. 86

Mag ik wel of niet frisdrank geven? • p. 90

Helpen lichtproducten mijn zoon afvallen? • p. 94
Wat is het probleem met zoetstoffen? • p. 98
Wanneer geef je antibiotica en wanneer niet? • p. 102

BEAUTY

Kan haaruitval aan voeding liggen? • p. 108
Wat kan ik tegen roos doen? • p. 112
Wat doe ik aan droog haar? • p. 114
Hoe krijg ik mooie, sterke nagels? • p. 116
Wat betekenen die witte plekje op mijn nagels? • p. 118
Is in de zon liggen wel of niet goed voor je? • p. 122

GEZONDHEID

Kan ik iets aan mijn hooikoorts doen? • p. 128
Heb ik last van voedselallergie? • p. 132
Neem ik mijn voedingsstoffen wel goed op? • p. 136
Waarom heb ik na het eten een opgeblazen buik? • p. 140
Wat kan ik doen aan rusteloze benen? • p. 146
Wat moet ik doen aan een hoog cholesterol? • p. 148
Is het een goed idee om een griep prik te halen? • p. 154
Wat doe ik tegen een blaasontsteking? • p. 156
Wat doet stress met je lijf? • p. 160
Waardoor wordt migraine veroorzaakt? • p. 164
Kan voeding helpen bij PMS-klachten? • p. 168
Kan jodium een trage schildklier voorkomen? • p. 170
Hoe kan ik me energiever voelen? • p. 176
Hoe kom ik niet aan als ik stop met roken? • p. 182
Wat is ontgiften en hoe gaat dat in zijn werk? • p. 186
Hoe kan ik mijn stofwisseling weer op volle kracht laten werken? • p. 190
Hoe krijg ik een betere weerstand? • p. 194

REGISTER • p. 204

WAKKER WORDEN

Wie had er ooit gedacht dat het opschrijven van mijn zoektocht naar een gezonder eet- en leefpatroon zo'n positief domino-effect zou hebben. Ik zeker niet. Toen ik erachter kwam hoe we flink bij de neus worden genomen als het om onze voeding en gezondheid gaat, was ik behoorlijk verontwaardigd. Ik vond dat iedereen zou moeten weten wat het 'eten' dat door de voedingsindustrie gemaakt wordt met je lichaam en je gezondheid doet. Hierna kun je zelf beslissen wat je doet, maar je weet dan in ieder geval hoe het ervoor staat. Je bent goed geïnformeerd en je keuzes zijn weloverwogen.

Hoe dankbaar en gretig men dit zou oppikken en ermee aan de slag zou gaan, had ik nooit kunnen bevroeden. Na het uitkomen van mijn boeken werd ik bestookt met de meest mooie en ontroerende e-mails van mensen die me vertelden hoe hun leven sindsdien veranderd is.



*'Veilig is niet
hetzelfde
als goed voor je'*

Zo zijn er lezers die me vertelden hoe de kwaliteit van hun leven na het veranderen van hun eetpatroon 'onmeetbaar vooruit is gegaan sinds niet alleen de kilo's maar ook talloze klachten plotseling verdwenen', lezers die regelmatig in groepjes Food-IQ-kookavonden organiseren en lezers die de begrippen 'vers, lokaal en onbespoten' een geheel eigen betekenis hebben gegeven door hun eigen moestuin te beginnen. Een groot plezier voor het hele gezin: 'Wij hebben nog nooit zo'n lol in het koken gehad en zo lekker gegeten!' was hun reactie.

Andere lezers zijn zo verontwaardigd over de staat en het aanbod van ons huidige voedsel dat ze nog een stapje verder gaan en een eigen winkel willen beginnen. Die e-mails gaan ongeveer



zo: 'Ik vind het onacceptabel dat er voedsel wordt verkocht met als enig doel geld verdienen. Een bombardement van marketing en reclame moet verdoezelen dat je voornamelijk lucht, suiker, vet en illusies koopt. Daarom ga ik een biologische, suikervrije (...) zaak (dit verschilt per persoon) openen waar de overwegend biologische producten hun voedingsstoffen, vitamines en mineralen zo veel mogelijk hebben behouden.'

Er zaten ook mensen tussen die me via emotionele e-mails lieten weten ervan overtuigd te zijn dat ik met het simpelweg delen van deze informatie hun leven heb gered. Wat een dankbare en mooie taak is dit geweest.

Sommigen wilden slechts hun verontwaardiging delen: 'Ik was toch al geïnteresseerd in wat voeding met je doet, maar ik vind het schokkend om te lezen wat we allemaal niet weten en onszelf daarmee aandoen. Ik vind het schokkend dat we het normaal vinden dat we massaal de griep krijgen en vinden dat botontkalking bij het ouder worden hoort. En nog schokkender vind ik het dat onze overheid hier niets aan doet en dat het tegelijkertijd zo duur moet zijn om eerlijke producten te kopen!'

Een groot deel vond – terecht – dat voeding, en met name wat voeding met je doet, algemene kennis moet worden: 'Je moest eens weten wat mijn kinderen bij andere mensen allemaal aangeboden krijgen. Alleen maar ijs, chips, snoep, koek, pakjes Fristi en nog veel meer rotzooi vol suiker, E-nummers en geur-, kleur- en smaakstoffen. Ik neem aan dat iedereen het beste voor zijn of haar kinderen wil, dus als iedereen beter zou weten zouden ze toch stoppen of op z'n minst matigen?'

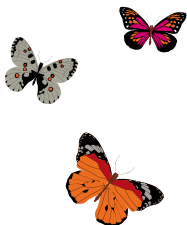


BEWUSTWORDING

Al met al is er een bewustwording gaande die we als bevolking hard nodig hebben. Bewust worden, nadenken en betere keuzes maken is de enige manier waarop er ooit iets zal veranderen. Hoe hard fabrikanten – en zelfs de overheid – ook roepen dat additieven, bestrijdingsmiddelen en zoetstoffen veilig voor ons zijn, veilig is niet hetzelfde als goed voor je. Zeker niet op lange termijn.

*‘Waarom wordt
aan bijna
alle
levensmiddelen
extra suiker
toegevoegd?’*

Goede voorlichting ontbreekt bovendien vrijwel volledig. Een instituut als het Voedingscentrum (dat ons juist de weg zou moeten wijzen als het om goede voeding gaat), adviseert met name producten die gemaakt zijn door de voedingsindustrie. En niet geheel toevallig hebben die een flinke vinger in de pap bij dit instituut. Flinke belangenverstrengeling, met behoorlijk nadelige gevolgen voor ons als bevolking. Voedsel uit de fabriek is doorgaans nu eenmaal niet bijzonder goed voor je. Waarom wordt aan bijna alle levensmiddelen extra suiker toegevoegd? Van babyvoeding, brood, crackers en zuivelproducten, tot aan mayonaise, pastasauzen en gerookte zalm; praktisch overal gaat onnodig de suikerpot overheen. Geen wonder dat ons welzijn collectief achteruit holt. Waarom adviseert het Voedingscentrum om baby's van twaalf maanden vruchtenhagel (pure suiker!) bij het ontbijt te geven? Niet alleen is dit een vroegtijdige aanslag op hun welzijn en hun in ontwikkeling zijnde immuunsysteem, maar probeer ze daarna nog maar eens aan de broccoli te krijgen...



Om kort te gaan, ben je ook moe van het moe zijn en niet lekker in je vel zitten? Je bent wat je eet en wakker worden is het enige dat helpt. Met je eigen gezonde boerenverstand ingrediëntenlijsten lezen en ontdekken wat een troep ons wordt aangesmeerd. Als we met zijn allen minder leeg fabrieksvoedsel kopen en meer echt voedsel gaan eten, zal er vanzelf een kentering plaatsvinden. Niet alleen in onze gezondheid, maar in onze maatschappij als geheel.

Hoe minder rommel we kopen, hoe minder het gemaakt zal worden. Waar geen vraag is, wordt vanzelf het aanbod minder. Hoe meer echt voedsel we kopen, hoe groter dit aanbod zal worden. De consument bepaalt. We hoeven echt niet met lede ogen toe te zien hoe de voedingsindustrie met onze gezondheid speelt. Je hebt meer invloed dan je denkt. Iedere keer dat je aan de kassa staat, stem je als het ware. Op de producten die je wel – of juist niet – in je winkelmandje gooit. Je stemt, met je portemonnee. Iedere dag weer.

'Kennis is macht' zei de Engelse filosoof Sir Francis Bacon een paar honderd jaar geleden al, maar in dit geval plakt kennis heel wat jaren, geluk en vitaliteit aan je leven. Dat is pas macht. Dit boek is daarom opgedragen aan jullie, de open en enthousiaste lezers met reacties, verhalen en vragen die mij weer geïnspireerd hebben tot het schrijven van dit boek. Jullie, en mijn knipselverzamelende wijze vader. Dank jullie wel!

Amber Albarda





GEZON

ND ETEN



Wat is dat?

Ik wil graag gezond eten maar ben een beetje de weg kwijt wat dit precies inhoudt. Kan ik de schijf van vijf aanhouden?

GEZOND ETEN

Het gekke is dat gezond eten eigenlijk heel simpel is, maar omdat we overspoeld worden door misleidende informatie zijn de meesten van ons de weg kwijt wat dit onderwerp betreft. De schijf van vijf, het stokpaardje van het Voedingscentrum, stelt dat halvarine een gezonde bron van vet is. Lightfrisdranken vol synthetische zoetstoffen bevatten volgens de site van het Voedingscentrum zo lekker weinig calorieën en 200 gram groenten is volgens dit instituut ook voldoende. Geen wonder dat ons welzijn achteruit holt.

Om als mens optimaal te functioneren en voldoende variatie in je voedingspatroon te kunnen aanbrengen is twee ons groenten per dag niet toereikend.

Met een paar stronkjes broccoli zit je zo aan de twee ons, maar veel kans om je lijf door de dag heen op lekker veel verschillende soorten groenten te

trakteren heb je dan niet. Als je de groenten dan ook nog flink doorkookt, blijft er helemaal weinig over van belangrijke enzymen, mineralen en andere voedingsstoffen. Om kort te gaan: voor een optimale gezondheid waarbij je bruijt van energie en nauwelijks of nooit ziek bent, heb je als mens veel meer (verschillende) producten uit het plantenrijk nodig.

MOEDER NATUUR

Koudgeperste lijnzaadolie is – zeker voor vegetariërs – een geweldige bron van omega-3-vetten, een vet waar het merendeel van de mensen te weinig van binnenkrijgt maar dat schittert door afwezigheid op de schijf. Hoe kun je als consument dan nog goed afgewogen keuzes maken?

Eigenlijk is er maar één regel die je hoeft aan te houden: eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel. Dat wil zeggen: voedsel dat door Moeder Natuur in plaats van door de fabrikant is gemaakt. Of dat er zo dicht mogelijk bij in de buurt komt.

Hoe herken je een onbewerkt product? Aan het feit dat je er niet eindeloos van kunt eten. Weleens geprobeerd tien bananen achter elkaar op te eten? Je lijf signaleert vrij snel dat het zo wel genoeg is geweest. Met een zak chips is het vaak een heel an-

Eigenlijk is er maar één regel die je hoeft aan te houden: eet zo veel mogelijk onbewerkt voedsel. Dat wil zeggen: voedsel dat door Moeder Natuur in plaats van door de fabrikant is gemaakt.



der verhaal. Zelfs van versgebakken brood – een favoriet in de koolhydraatencategorie van de Voedingstentrum-schijf – eet je vaak meer dan je op dat moment eigenlijk nodig hebt. Van de hele graan zou je veel sneller verzadigd zijn en die bevat bovendien meer voedingsstoffen. Wist je dat om tarwe tot bloem en dus brood te verwerken er maar liefst 25 voedingsstoffen uit het graan worden verwijderd? Een betere keus is dus hele granen te eten. Met rijst, en zeker zilvertviesrijst, is weinig gebeurd en het wordt door je lijf gretig opgenomen en efficiënt gebruikt. Niet voor niets zijn granen in het

merendeel van de wereld een basisvoedsel. Alleen in de zogeheten ontwikkelde landen (met al hun welvaartsziekten) worden we met geraffineerd fabrieksbrood afgescheept.

Veel verder dan rijst komt het Voedingscentrum wat betreft de hele granen echter niet. De nadruk ligt op ontbijtgranen, de cereals (helemaal onherkenbaar voor je lijf), brood en pasta (allemaal bewerkt). Maar waar zijn de amarant, gierst, haver, gerst, quinoa, boekweit, bulgur of rogge in hun verschillende vormen? Je kunt deze granen ook in brood- of mueslivorm krijgen, waardoor je je lijf al veel meer variatie kunt bieden. Kortom: voor een optimale gezondheid moet je verder kijken dan de schijf van vijf.

DE BASIS

Met dit in gedachten kun je voor een gezond voedingspatroon de volgende richtlijnen grofweg aanhouden. Let wel, dit is een min of meer ideale basis voor een voedingspatroon waar je naar eigen inzicht en voorkeuren producten aan kunt toevoegen.

EET DAGELIJKS ONGEVEER

- 1 eetlepel koudgeperste olie van zaden zoals lijnzaadolie óf 1 flinke eetlepel gebroken of fijn gemalen zaden (half lijnzaad, half zonne-

bloempitten, pompoenpitten of sesamzaadjes) door de yoghurt, havermout of over de salade.

- 1 tot 2 andere soorten vet uit olijfolie, vette vis, avocado of noten (amandelen, walnoten, hazelnoten, etc.). Varieer hiermee.
- 2 porties eiwitten uit eieren (liefst biologisch en scharrell), biologisch vlees, vis, yoghurt of quinoa.
- 1 portie eiwitten uit bonen, linzen of peulvruchten.
- 3 tot 5 porties groenten (bladgroenten, wortelgroenten, koolsoorten en andere soorten groenten*). Gekookt en rauw.
- 2 tot 3 porties vers fruit, uitstekend als tussendoortje en voor het ontbijt.
- 1 tot 2 porties complexe koolhydraten uit granen of graanproducten zoals haver, gierst, boekweit, rogge, etc.
- Drink 1 tot 1,5 liter water per dag.
- Neem dagelijks een goede kwaliteit multivitamine.

* Drie tot vijf porties groenten per dag lijkt misschien veel, maar de bedoeling is dat je er op termijn aan gewend raakt om bij praktisch iedere maaltijd groenten te gebruiken. Het ontbijt is nu misschien eerder een fruitmoment, maar een groenteomelet doet het uitstekend als ontbijt. Bij de lunch is een salade

een groentemoment, maar ook bijvoorbeeld een boterham met avocado, tomaat en tuinkers. En 's avonds horen verse groenten en kruiden sowieso je hoofdingrediënten te zijn. Als je daarnaast ook groentesappen als gezonde

gewoonte introduceert, zit je voor je het weet zonder enige moeite al ver boven dit aantal porties. Werk hiernaartoe op een manier die jij jezelf eigen maakt en die niet geforceerd voelt.

*Hoe herken je een **onbewerkt product**?
Aan het feit dat je er niet eindeloos van door
kunt eten. Weleens geprobeerd tien bananen
achter elkaar op te eten?*

INCIDENTELE TRAKTATIES

Portiegroottes zullen per persoon verschillen. Iedereen is anders en de ene mens eet nu eenmaal meer dan de ander. Het gaat erom dat je niet gevarieerd eten zoals in bovenstaande lijst genoeg vitaminen, mineralen, vezels en andere bioactieve stoffen binnenkrijgt. Als je hier min of meer aan voldoet, is er als het goed is weinig ruimte meer over voor bewerkte snacks en ander geraffineerd voedsel. En zelfs als je die behoefte aan snacks nog wel hebt, dan zul je zien dat je ook op dat gebied gezondere keuzes gaat maken. En dat is wel zo goed voor je. Snacks en snoepgoed horen incidentele traktaties te zijn waar je op dat

moment intens van geniet, geen vast onderdeel van je voedingspatroon. Probeer daarom bovenstaande richtlijnen zo veel mogelijk aan te houden en pas de hoeveelheden (per portie) aan aan jouw behoeften.

