

Inhoud

- 6 Haal het beste uit de supermarkt!
- 13 De vijf gevaren van moderne voeding
- 19 De tien ongezondste toevoegingen
- 27 Check de ingrediënten op het etiket
- 35 Laat je niet misleiden
- 43 Let op de verpakking
- 46 Koop zo veel mogelijk biologisch
- 50 Groente
- 62 Peulvruchten
- 66 Fruit
- 71 Kruiden & specerijen
- 75 Noten, zaden & pitten
- 78 Superfoods
- 81 Vlees
- 86 Kip & gevogelte
- 89 Vleesvervangers
- 92 Vis & zeevruchten
- 98 Eieren
- 102 Zuivel
- 108 Soepen
- 112 Kant-en-klaarmaaltijden & -salades
- 116 Sauzen
- 119 Oliën, vetten & bak- en braadproducten
- 125 Ontbijtgranen
- 128 Broodproducten
- 134 Deegwaren
- 137 Rijst, maïs & andere granen
- 141 Pasta
- 144 Broodbeleg
- 147 Vleeswaren
- 150 Snacks, koek, snoep & junkfood
- 156 Koffie & thee
- 160 Dranken
- 167 Mis je nog iets?



Even voorstellen

Ik ben levensmiddelentechnoloog. Levensmiddelentechnologie is de wetenschap die zich bezighoudt met de productie, samenstelling, kwaliteit, opslag, bewaring en veiligheid van levensmiddelen. Na mijn studie behaalde ik diverse Amerikaanse certificaten op het gebied van sport en voeding en volgde ik een reeks internationale artsenseminars over hormonen en gezondheid. Nu begeleid ik als gezondheidscoach mensen die verantwoord willen leven volgens mijn eigen hormoonfactorprogramma. Daarnaast leid ik collega's op tot 'boodschappencoach'. Zij kunnen dan rondleidingen door de supermarkt geven en klanten leren gezond boodschappen te doen. Ten slotte heb ik meerdere boeken geschreven over het verband tussen hormonen, gezondheid en gewicht: *De hormoonfactor*, *Het hormoonbalansdieet* en *Hormoonbalans voor vrouwen*.

Haal het beste uit de supermarkt!

In de prehistorie pakten we onze speer als we zin in een stukje vlees hadden, of plukten we vruchten zo van de bomen. Niemand hoefde ons te vertellen wat goed of slecht voor ons was. Van cholesterol, hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en vetzucht hadden we nog nooit gehoord. Nu jagen en verzamelen we in de supermarkt, een jachtterrein waar de gebraden kippetjes (plus zakken chips, oranjekoeken en hopjesvla) ons zo in de mond vliegen. Voor dat gemak betalen we een hoge tol: overgewicht en type II-diabetes zijn een epidemie geworden en het aantal gevallen van kanker en hart- en vaatziekten is tot recordhoogte gestegen. Niemand twijfelt eraan dat deze rampspoed mede wordt veroorzaakt door wat we eten. Blijkbaar zijn we ergens onderweg van de savanne naar de supermarkt vergeten wat wel en niet tot ons ideale voedingspakket hoort. Waar traditie en instinct ons vroeger van giftige paddenstoelen en slecht verteerbare planten wegielden, turen we nu vertwijfeld naar de kleine lettertjes op de etiketten en laten we ons verleiden door ronkende marketingkreten, zoals: 'Goed voor hart- en bloedvaten!', 'Nu met nog minder calorieën!' en 'Geen suiker toegevoegd!'.

Tijdens mijn studie levensmiddelentechnologie aan de Wageningen University deed ik een aantal schokkende ontdekkingen over de voeding die we dagelijks in de supermarkt halen:

- **Bijna alle voeding in de supermarkt is kunstmatig.**

Met een gezonde appel of eerlijk stukje vlees is veel minder geld te verdienen dan met een fabrieksmatig samengesteld voedingsproduct. Omdat de winstmarges van kunstmatige levensmiddelen het grootst zijn, besteedt de voedingsindustrie daar de meeste aandacht aan en liggen de supermarktschappen er vol mee. Deze voedingsproducten komen niet uit de keuken, maar uit de laboratoria van de levensmiddelenindustrie. Blikvoer, vleeswaren, kant-en-klaarmaaltijden, margarines, zuivelproducten, sauzen, soepen, koekjes en kruidenzakjes hebben niets met kookkunst, maar alles met chemie te maken. Goedkope bulkmassa van soja, maïs, tarwe en melk wordt soms tot op de molecuul ontleed en met zelf ontworpen chemicaliën tot nieuwe voedingsproducten versleuteld. Zoals een expert in de kritische documentaire *Food Inc.* het zegt: 'Veel levensmiddelen die we in de supermarkt zien, zijn volgens mij geen voeding. Het zijn om het zo te zeggen eetbare, voedingsachtige substanties.' Deze bedenkelijke laboratoriumproducten worden gepatenteerd en onder een pakkende naam op de markt gebracht met als doel zo veel mogelijk geld te verdienen.

- **Moderne voeding bevat giftige stoffen** zoals sporen van bestrijdingsmiddelen en chemische stoffen die vanuit het verpakkingsmateriaal in de voeding lekken. Dit kan met een andere aanpak en verpakking worden vermeden, maar het is goedkoper om het zo te laten.

- **Moderne voeding zit vol chemische toevoegingen** die van nature niet in voeding thuishoren, zoals geur-, kleur- en smaakstoffen en conserveringsmiddelen. Op die manier probeert de fabrikant meer producten te verkopen en de winstmarges te vergroten, terwijl het gezondheidseffect van chemische toevoegingen omstreden is.

Word je eigen goeroe!

Deze gids is een handig naslagwerk dat erg veel mogelijkheden aandraagt om je voeding te verbeteren. Misschien wil je alles in één keer goed doen, maar verlies daarbij de grote lijnen niet uit het oog. Je kunt je erg druk maken om dat ene koekje bij de koffie, maar als je vijf flessen wijn per week drinkt, kunt je die gewoonte beter eerst aanpakken. Het is een goed idee om je levensstijl te analyseren vanuit een helicopterview: begin bij de grootste verbeterpunten en zoom later pas in op de details.

- **Levensmiddelenfabrikanten zijn niet altijd eerlijk over hun producten.** Een fabrikant zou precies op de verpakking moeten vermelden wat in het voedingsproduct zit. Zo ver is het nog lang niet. Fabrikanten hoeven niet het achterste van hun tong te laten zien en hebben tal van mogelijkheden om onsympathiek klinkende stoffen voor je te verzwijgen of met onschuldig klinkende termen te verhullen.
- **Er is schrikbarend weinig bekend over de relatie tussen voeding en gezondheid.** Wat voedingswetenschappers ons als onwrikbare waarheden verkopen (melk is goed voor elk, verzadigd vet is slecht voor het hart en de vaten, geur-, kleur- en smaakstoffen zijn veilig), blijkt bij kritische inspectie vaak niet bewezen of gewoon onjuist. Omdat gezondheidsclaims en adviezen door het voortschrijdend wetenschappelijk inzicht voortdurend veranderen, dien je ze dús met een flinke korrel zout te nemen.

Door aan de ene kant compleet nieuwe voedingsmengsels in de schappen te leggen, terwijl er aan de andere kant weinig bekend is over de gezondheidseffecten ervan op de lange termijn, zijn wij als consument ongewild proefkonijn in een wereldwijd gezondheids-experiment. Zijn de pakjes soep met balletjes van soja-iwitten, kuipjes zuivel vol *high fructose corn syrup*

en frietsaus met deeltjes bisphenol-A uit de verpakking echt zo veilig en gezond als de fabrikanten beweren? De voortekenen zijn gezien de oprukkende welvaartsziekten niet rooskleurig...

Ik hoor je tegenwerpen dat alles wat levensmiddelenfabrikanten ons voorschotelen op veiligheid is getest. Dat klopt. Er zijn strikte regels en strenge controles in het leven geroepen om de voedselveiligheid te garanderen en je gezondheid tegen wanpraktijken te beschermen. Daarom is de kans om acuut ziek te worden van een levensmiddel kleiner dan ooit. Vooral op het gebied van hygiëne staan we er goed voor. Maar of een bepaald voedingsproduct of een bepaalde chemische toevoeging je diabetes, hart- en vaatziekten, kanker, hardnekkig overgewicht of een andere chronische aandoening kan bezorgen als je het jaar in, jaar uit eet, is een vraag die niemand met zekerheid kan beantwoorden. Van een lange reeks afzonderlijke chemische toevoegingen en sporen van bestrijdingsmiddelen is weliswaar vastgesteld dat ze geen kwaad kunnen bij 'normale' consumptie, maar het effect van al deze stoffen tezamen is onmogelijk te testen. En in de praktijk krijgen we al deze stoffen natuurlijk als een cocktail binnen. Ook over de gezondheidseffecten van dagelijks geconsumeerd, kunstmatig fabrieksvoer vergeleken met natuurvoeding is weinig bekend.

Mijn devies te midden van al deze onzekerheid en onrustbarende voortekenen is daarom:

Blijf met je voeding zo dicht mogelijk bij de natuur. Eet zo veel mogelijk wat onze voorouders aten in de tijd vóór fabrikanten zich met ons eten gingen bemoeien.

Gelukkig is er tussen de fabrieksproducten in de supermarkt nog voldoende 'echte' voeding te vinden. Het is

Vroeger waren we gezonder!



Dat prehistorische mensen gemiddeld niet ouder werden dan dertig of veertig jaar, was te wijten aan ongelukken, oorlogen, wilde dieren, onbehandelbare ziekten, hoge zuigelingensterfte en sterfte in het kraambed. Maar last

van welvaartsziekten hadden onze verre voorouders niet. Over het algemeen waren ze kerngezond en sommige geluksvogels werden stokoud! Prehistorische mensen bewogen veel en aten voeding zoals de natuur het aanbood. In de loop van honderdduizenden jaren heeft ons lichaam zich aan dit type natuurvoeding aangepast. Moderne supermarktvoeding staat ver af van wat we destijds in de natuur vonden, terwijl ons lichaam nauwelijks is veranderd. Onze genen staan nog steeds in de 'prehistorische stand'. Precies daarom zorgt moderne voeding voor veel gezondheidsproblemen. De producten die ik in deze gids aanraad, staan zo dicht mogelijk bij de oorspronkelijke 'oervoeding' waar onze lichaam en genen op zijn afgestemd.

mogelijk om elke dag heerlijk en gezond te eten, zonder dat er ftalaten, bisulfiet, polycyclische aromatische koolwaterstoffen en transvetten op je bord belanden. Veel supermarktproducten zijn erg goed geproduceerd en veilig verpakt. In deze gids heb ik een reeks van deze fantastische voedingsmiddelen overzichtelijk voor je op een rij gezet. Pas op, ik pretendeer niet alwetend te zijn. Ondanks mijn achtergrond als levensmiddelentechnoloog is het ook voor mij onmogelijk om alle (duizenden!) supermarktproducten te scannen en precies op waarde te schatten. De producten die ik voor jou heb geselecteerd, zijn slechts een greep uit het enorme assortiment – maar naar mijn beste weten wel een veilige en gezonde greep.

Het belangrijkste doel van deze gids: jou beter bewust maken van de risico's van moderne voeding en je in staat stellen zelfstandig gezondere keuzes te maken. Als er meer kritische, goed geïnformeerde consumenten komen en de vraag naar goede voeding (en meer transpa-

rantie) stijgt, zullen supermarkten en levensmiddelenfabrikanten hier vanzelf gehoor aan geven. De meeste werknemers in de levensmiddelenindustrie zouden niets liever willen dan alleen maar geweldige, gezonde voeding leveren – als er maar een markt voor was. Door meer goede voeding te kopen, zorg jij ervoor dat er meer goede voeding in de schappen verschijnt!

Ir. Ralph Moorman

Oliën, vetten & bak- en braadproducten

Aanraders

SUPERMARKT

amandelolie

Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

arachideolie (pindaolie)

Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

avocado-olie

Enkelvoudig onverzadigd vet, dus goed om mee te roerbakken op lagere temperaturen en goed te gebruiken als dressing.

lijnzaadolie

Rijk aan omega 3-vetzuren en daarom zeer oxidatiegevoelig. Niet verhitten en als dressing niet bewaren, maar meteen consumeren.

maïsolie

Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

ossewit

Verzadigd vet, dus goed bestand tegen oxidatie bij verhitting. Als je dan toch een keer wil frituren, dan is dit de meest geschikte vetbron.

palmolie

Verzadigd vet, dus goed bestand tegen oxidatie bij verhitting. Veel discussie over de inhumane manier van produceren.



olijfolie

< Italiaanse olijfolie - huismerk Albert Heijn

Rijk aan enkelvoudige onverzadigde vetzuren. Prima als dressing, een goed alternatief voor boter op brood en geschikt om in te roerbakken op laag vuur.

Deze is prima verpakt in een donkere, glazen fles.

rijstolie



Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

saffloerolie



Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

sojaolie



Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

sesamolie



Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.



walnootolie



< 100% Walnootolie - Royal Mail

Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken.

zonnebloemolie



Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten. Met mate in dressing gebruiken. In de supermarkt zit zonnebloemolie altijd in een plastic fles en dus kunnen er schadelijke stoffen uit het plastic in het product belanden.

BIOLOGISCHE WINKEL



avocado-olie

< Avocado-olie vierge - Bio Planète

Rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet, dus goed om mee te roerbakken op lagere temperaturen en goed te gebruiken als dressing.



extra vierge kokosvet

< *Extra virgin Coconut Cream - Royal Green*

Dit is een prima type vet om in te bakken, omdat de vetzuren hittebestendig zijn. Verzadigd kokosvet heeft bovendien een aantal gezondheidsbevorderende eigenschappen. Lekker en gezond om aan smoothies toe te voegen!



zonnebloemolie in glas

< *Koudgeperste zonnebloemolie - huismerk EkoPlaza*

Zonnebloemolie is in de supermarkt niet in een donkere glazen fles te vinden. Daarom is het product op de foto bijzonder. Koudgeperst is gunstig, want door de lage temperatuur bij het persen oxideert er minder vet. Met mate gebruiken om de vetzuurbalans niet te verstoren (zie blz. 15 - 16). Rijk aan omega 6-vetzuren, dus niet verhitten in verband met oxidatie.



Afraders

bak- en braadproducten

Bevatten meervoudig onverzadigde vetzuren die tijdens verhitting oxideren.

braadroomboter

Bevat minder water dan normale roomboter om spetteren tegen te gaan, maar aan veel soorten is E621 toegevoegd.

margarine om in te braden

Bevat meervoudig onverzadigde vetzuren die tijdens verhitting oxideren.

margarine als smeermiddel

Vergroot de kans dat je een teveel aan linolzuur (omega 6) consumeert ten opzichte van omega 3-vetten (zie blz. 15 - 16). Kan sporen van transvetten bevatten.

olie in plastic flessen

Xeno-oestrogenen kunnen uit het kunststof in de olie lekken. Je kunt olie het best in flessen van glas kopen. Donker glas is het beste, omdat kwetsbare vetten zo tegen bederf door zonlicht worden beschermd.

Wat je moet weten over oliën, vetten en bak- en braadproducten

Over de gezondheid van olie en vet bestaat veel verwarring. Lange tijd dachten wetenschappers dat verzadigd vet (zoals roomboter en andere dierlijke vetten) slecht voor het hart en de bloedvaten was en dat onverzadigd vet (zoals zonnebloemolie en andere plantaardige oliën) juist de gezondheid bevorderde. De voedingsindustrie is hier gretig op ingesprongen door overal plantaardige vetten ('rijk aan linolzuur!') in te stoppen en een breed scala aan gepatenteerde *functional foods* met plantaardige olie te produceren. Nu merken we de gevolgen van deze ontwikkeling: de meeste mensen krijgen via bewerkte voedingsproducten veel te veel plantaardige olie binnen waardoor de gezondheid wordt geschaad (zie blz. 15-16). Dankzij misleidende reclame- en voorlichtingscampagnes waarbij cholesterol en verzadigd vet nog steeds als oorzaak van hart- en vaatziekten worden neergezet, durven veel mensen geen gezonde producten als roomboter, eieren en orgaanvlees te eten.

Extra vierge?

'Milde olijfolie' is een mengsel van pure olijfolie en geraffineerde olijfolie plus zonnebloemolie. Hierdoor is het gehalte aan waardevolle stoffjes in milde olijfolie lager dan in extra vierge olie.

Bovendien kan de zonnebloemolie bij verhitting oxideren. Neem het liefst extra vierge, die is gemaakt van pure olijfolie. Koop plantaardige olie bij voorkeur in een glazen, donkere fles. Het donkere glas voorkomt dat de olie beschadigd raakt door zonlicht. Op een koele, donkere plaats bewaren!



Nu de feiten. Er bestaan geen gezonde of ongezonde vetten in de natuur. Het is alleen zaak ervoor te zorgen dat je de verschillende typen vet in de natuurlijke onderlinge verhouding consumeert. In de praktijk betekent dit dat je minder plantaardige olie met veel omega 6-vetzuren moet eten (maar schrap ze niet volledig!) en meer omega 3-vetzuren. Wees niet te scheutig met zonnebloemolie, mild margarine (zie blz. 105) en eet zo veel mogelijk onbewerkte voeding.

Oliën en vetten worden gebruikt voor verschillende doeleinden. Om in te bakken, als dressing of om brood mee te smeren. Bij het bakken en braden kunnen de meeste soorten olie gemakkelijk beschadigd raken door de hoge temperaturen. De onverzadigde vetten krijgen daardoor ongezonde eigenschappen. Omdat verzadigd vet (roomboter) beter bestand is tegen verhitting, kun je daar het beste in bakken en braden. Dan zijn er nog de oliën die rijk zijn aan enkelvoudig onverzadigde vetzuren, zoals olijf- en avocado-olie. Ook deze kun je als tweede keus gebruiken om op laag vuur in te bakken, maar pas wel op dat de olie niet gaat roken. Ze lenen zich vooral uitstekend als basis voor dressings. Laat margarine staan als smeermiddel: roomboter en olijfolie zijn gezonde en smakelijke alternatieven.