

OerFood

JOLIEN JANZING

OERFOOD

*Eten als een jager-verzamelaar
voor meer levenskracht en tegen
overgewicht en chronische
aandoeningen*



*Mijn dank aan de jager-verzamelaars
van weleer, die – zonder het te weten –
hun wijsheid met me deelden.*

*Aan mijn man Paul en mijn kinderen
Alessandra en Serge.*

Inhoudstafel

Voorwoord	10
Deel 1:	
Mijn verhaal	12
Mijn dieptepunt	14
Wacht niet tot het erger wordt	20
Chronisch, ongeneeslijk en onvoorspelbaar – of toch niet?	21
Op zoek naar beterschap	22
Acht jaar lang ging het goed	27
En toen liep het mis	29
De jager-verzamelaar wijst de weg	30
Licht in de duisternis	36
Deel 2:	
Bij welke aandoeningen kan OerFood helpen?	40
OerFood: de basics	41
Als je je voeding niet meer verdraagt	46
Veelvoorkomende auto-immuunziekten	52
Andere welvaartsziekten die je kunt afremmen of voorkomen met de juiste voeding	64
Insulineresistentie: de wortel van veel kwaad	68
Aandoeningen waarbij OerFood ook kan helpen	83
Is het psychosomatisch?	122
Deel 3:	
Wie mij inspireert	126

Deel 4:	
OerFood, jouw gids voor elke dag	146
Start Foods	148
Volop genieten: voeding die je naar hartenlust kunt eten	151
Uitgesloten voedingsgroepen in OerFood	201
Deel 5:	
Veelgestelde vragen	216
Krijg ik met OerFood wel voldoende voedingsstoffen binnen?	217
Is OerFood een duur dieet?	218
Is er ook een vegetarische of een veganistische variant van OerFood?	222
Is OerFood milieuvriendelijk?	226
Hoelang OerFood volgen?	230
Deel 6:	
OerFood in de praktijk	236
Eetplan voor zeven dagen	237
Lunchpakket en eten voor onderweg	246
Uit eten: ja, het kan!	248
Een goede pan is het halve werk	250
Recepten	253
Deel 7:	
Een stap verder	292
Meten is weten	293
Voedingssupplementen	294
Periodiek vasten (intermittent fasting)	299
OerFood-keto	302
Lichaamsbeweging	305

Slaap, je bondgenoot	309
Mediteren, een oeroude gewoonte	310
Ozontherapie	313
Natuurlijke verzorging	314
Deel 8:	
Mijn verhaal en jouw verhaal	318
Terug naar de neuroloog	319
Jouw verhaal	322
Dankwoord	324
Bronnen	326

Voorwoord

Je lichaam heeft een wonderbaarlijk vermogen tot herstel – als je het de juiste brandstof geeft. Dat ontdekte ik pas toen ik geconfronteerd werd met de diagnose MS en op zoek ging naar antwoorden. Wat ik vond, was even schokkend als hoopvol.

Steeds meer mensen in Europa en Amerika kampen met overgewicht en chronische ziekten. Ook jonge mensen krijgen vaker diabetes type 2, hart- en vaatziekten en auto-immuunziekten. Uit onderzoek blijkt dat een op de tien kinderen een vervette lever heeft, vooral door frisdrank en kant-en-klare voeding zoals ontbijtgranen. In westerse landen blijft de spermakwaliteit afnemen, en signalen wijzen erop dat dat probleem zich uitbreidt naar andere delen van de wereld. Die ontwikkelingen roepen serieuze zorgen op over de toekomst van de mensheid.

Ik voelde die dreiging zelf toen ik ruim twintig jaar geleden de diagnose MS kreeg. Mijn lichaam, zo dacht ik, had me in de steek gelaten. Als onderzoeksjournalist met een passie voor diepgaand speurwerk besloot ik niet bij de pakken neer te zitten. Mijn zoektocht naar herstel bracht me naar de voeding van de jager-verzamelaars uit de oertijd, naar artsen en therapeuten die anders naar gezondheid kijken.

Dit boek verkent een voedingswijze die teruggaat tot de oertijd – een dieet dat diep geworteld is in onze biologische behoeften en ons kan helpen terug te keren naar een gezonder leven. Het is gebaseerd op een combinatie van persoonlijke ervaringen en

bestaand wetenschappelijk onderzoek, gecombineerd met voorbeelden van mensen die elk op hun eigen manier worstelen met hun eetpatroon. Sommigen vonden hun weg naar een gezondere levensstijl, terwijl anderen gevangen blijven in gewoonten die hun gezondheid ondermijnen. Een overzicht van geraadpleegde bronnen vind je achter in het boek.

Tijdens mijn zoektocht ontdekte ik hoe onze hedendaagse voedingsgewoonten, hoewel normaal in onze ogen, immens verschillen van de oorspronkelijke voedingswijze van de mens. Stap voor stap keerde ik terug naar een dieet dat zowel oeroud als eenvoudig is – een manier van eten die we zijn vergeten door alle reclames en hippe voedingstrends. Al die nieuwe producten worden aangeprezen als gezond, maar maken ons vaak juist ziek. Dankzij deze aanpak verbeterde mijn gezondheid spectaculair. Dat proces ging met vallen en opstaan, maar doorzettingsvermogen en een kritische blik hebben mij geholpen.

Misschien heb jij zelf te maken met een chronische ziekte. Misschien voel je je futloos, slaap je slecht of worstel je met je gewicht. Misschien wil je simpelweg gezond door het leven gaan en oud worden zonder kwalen. Wat jouw reden ook is: dit boek is voor jou.

OerFood deelt open en eerlijk mijn reis naar herstel en de lessen die ik onderweg heb geleerd. Ik hoop dat het je inspireert en ondersteunt op jouw pad naar gezondheid.

Disclaimer: de informatie in dit boek is enkel bedoeld voor educatieve doeleinden. Het is geen vervanging voor professioneel medisch advies, diagnose of behandeling. Raadpleeg bij gezondheidsproblemen een medische professional. De auteur en uitgeverij zijn niet aansprakelijk voor het opvolgen van enig advies zoals dat voortkomt uit de inhoud van dit boek.

Deel 1:

Mijn verhaal



OerFood heeft er jaren op gewacht om geschreven te worden. Ik wil delen wat ik heb geleerd en vertellen van wie ik het heb geleerd. Laat je inspireren om je gezondheid in eigen handen te nemen. Luister naar adviezen, maar neem zelf beslissingen. Dat klinkt misschien eng, maar het werkt ongelooflijk bevrijdend. We hoeven niet onwetend te zijn over onze gezondheid en wat goed of slecht voor ons is. Kennis opent de deur naar herstel. Honderden miljoenen westerlingen hebben een voedingspatroon dat schadelijk is voor hun gezondheid, maar we zijn totaal verkeerd ingelicht over wat gezonde voeding precies inhoudt.

Er was een tijd dat ik ernstig ziek was en me verward en hopeeloos voelde. Een neuroloog vertelde me dat ik multiple sclerose had en zijn woorden echoden in mijn hoofd. *Multiple sclerose. Het is ongeneeslijk.* Hoe die diagnose tot stand kwam en hoe ik daarop reageerde, zal ik later in detail beschrijven, maar op dat moment voelde ik me verdoofd, alsof ik in een nachtmerrie was beland waaruit ik niet kon ontwaken. De angst voor wat de toekomst zou brengen, overspoelde me. Hoe zou ik dit aan mijn kinderen vertellen? Wat als ik in een rolstoel terechtkwam? Wat als mijn mentale vermogen zo achteruit zou gaan dat ik niet meer zou kunnen schrijven?

Ik vertelde enkel aan mijn naaste familieleden en twee vriendinnen dat ik ziek was. Het was voor mij duidelijk dat ik me niet wilde identificeren met de MS. Nadat ik van de eerste schrik was bekomen, besloot ik op zoek te gaan naar een manier om te herstellen. Mijn zoektocht deed me terugkeren in de tijd, naar een tijdperk dat er geen supermarkten, fastfoodrestaurants en instant-noedels bestonden en we voor voeding afhankelijk waren van de jacht en sprokkelen in de natuur. Ik kwam ook op het spoor van een aantal briljante personen die zich in voedingstherapie en het paleodieet verdiept hebben. Haast altijd waren dat mensen die

zelf een ernstige ziekte hadden doorgemaakt en hun ervaringen en behandelingen deelden met mij en duizenden anderen in nood. Hun boeken en later ook hun podcasts, blogs en vlogs gaven me hoop en allemaal samen ook de kennis die ik nodig had om te herstellen.

Het gaat nu uitstekend met me. Ik ben fitter en gezonder dan twintig jaar geleden. Mijn ogen staan helder, mijn brein werkt vlot, mijn huid is zuiver en ik ben blij dat ik leef. Ik maak lange wandelingen, kook elke dag met plezier en heb acht boeken geschreven. Kortom: ik ben nu zoveel gezonder dan ruim twintig jaar geleden, ondanks dat ik toen aanzienlijk jonger was. Het mag dan wel als een wonder klinken, maar dat is het niet. Het is het resultaat van diepgaande studie, vastberadenheid en een eetpatroon dat niet alleen lekkerder en voedzamer is, maar ook afgestemd op de biologische behoeften en gevoeligheden van de mens.

Mijn dieptepunt

Lente 2002. Een woestijnlandschap schoof aan het raam voorbij. Zand, zand en hier en daar een paar palmen en een toef struikgewas. Ik zat in een hobbende minibas met een chauffeur, een gids, enkele toeristen en een fotograaf. We reden al een week van de ene mooie oude stad naar de andere. Op mijn wiebelende laptop schreef ik een reportage over Helsinki, waar ik twee weken eerder verbleef. Af en toe maakte de gids ons attent op jonge kamelen die voorbij draafden of een karavaan nomaden die aan de horizon voorbijtrok. Dan keek ik op van mijn toetsenbord en probeerde

me weer in te leven in Marokkaanse sferen. Tot ik plots vreselijk duizelig werd. Duizelig en daardoor ook misselijk.

‘Stop!’ riep ik. ‘Ik moet eruit.’

De gids keek me geschokt aan en de chauffeur parkeerde de minibas aan de rand van de weg. Ik strompelde een eindje de woestijn in, zakte op mijn knieën en leunde voorover.

Die middag in het hotel ging ik meteen naar bed en ik sliep tot het de volgende dag tijd was om naar de luchthaven te gaan. Eenmaal thuis voelde ik me wat beter. Ik werkte veel te hard, maar ik ging koppig door. Een paar maanden later bracht ik een bezoek aan een oudere dame, met wie ik goed bevriend was. Toen ik mijn theekopje van de salontafel nam, zag ik opeens alles dubbel. Twee oude dames, twee buffetkasten en twee potten sanseveria’s voor het raam. Ik werd er helemaal akelig van, maar zei niets. Als ik het negeerde, zou het wel overgaan. En dat gebeurde ook. Ik haalde mijn kinderen van school en deed de boodschappen. Er was niets aan de hand.

In september van datzelfde jaar kreeg ik last van een slapende linkerhand. Ik had er niet op gezeten of zo, hij sliep gewoon en soms was het zo erg dat ik hem moest masseren en schudden om er weer wat meer leven in te krijgen. Ik was ook erg vermoeid. Hoewel mijn hand een tweetal weken bleef ‘slapen’ en mijn linkerbeen plots ook van watten leek te zijn gemaakt, had ik er wel nog gevoel in en ik kon ze bewegen. Op een avond, net toen ik spaghetti voor mijn kinderen aan het opscheppen was, voelde ik een vreemde tinteling over mijn ruggengraat gaan. Het deed geen pijn, het was haast aangenaam, maar het was een bizar gevoel.

Pas tijdens het doopfeest van een neefje kon ik niet meer voor mezelf verstoppen dat er iets danig mis met me was. Die dag at ik twee taartjes, dronk koffie en ging met de hele familie uit wandelen. Het leek alsof ik door diep water moest waden, zo zwaar voelden

mijn benen aan. Plots begon het me te dagen aan welke ziekte ik leed. Voor een gezondheidsblad had ik mensen met allerlei aandoeningen geïnterviewd en ik herkende mijn symptomen maar al te goed. Het zou best weleens MS kunnen zijn.

Een week later zat ik bij de huisarts. Terwijl ik bij haar op consultatie was, kreeg ik een gemene pijnscheut in mijn linkerbeen. Ook dat was nieuw. Ze stuurde me naar een neuroloog in het naburige universitaire ziekenhuis. Het was een aardige man. Ik vertelde hem over mijn klachten en hij liet me over een rechte lijn lopen om te zien hoe het met mijn evenwicht gesteld was. Hij vroeg me om bepaalde bewegingen uit te voeren, zoals opstaan van een stoel en het optillen van mijn armen en benen. Ik moest op één been staan en mijn vinger naar mijn neus brengen. Dat ging allemaal redelijk, maar blijkbaar was er toch iets mis. Wat precies kon hij niet zeggen, maar aangezien ik nog geen episode van verlamming, blindheid of iets dergelijks akeligs had doorgeemaakt, was het niet zo heel erg.

In de maanden die volgden onderging ik verschillende onderzoeken: MRI-scans van hersenen en halswervels, tests met elektroden en bloedonderzoek. Toen kwam de diagnose. 'Er zijn witte vlekken te zien,' zei de neuroloog en hij toonde me de beelden. 'Kijk hier, in je hals. Het is multiple sclerose.'

MS is een aandoening waarbij het afweersysteem de beschermende laag rond zenuwen aanvalt. Jaarlijks krijgen vijf à zeven op de honderdduizend mensen de diagnose MS, vooral tussen de twintig en veertig jaar. Door de ontstekingen kunnen mensen steeds meer lichamelijke beperkingen krijgen: moeite met bewegen, spierzwakte, verminderd gevoel, wazig zien en evenwichtsproblemen.

De wereld zakte weg onder mijn voeten. Ik had twee jonge kinderen die me nodig hadden. Ik zat vol levenslust en ambitie. Ik wilde leven. De neuroloog legde uit dat er behandelingen mo-

gelijk waren, maar die waren nog in ontwikkeling en hadden veel bijwerkingen. Met een beetje geluk ging het nog jaren goed met me, zoveel wist ik wel over de ziekte, maar anders zat ik over niet al te lange tijd in een rolstoel. 'Het kan me niet schelen wat er met mijn lichaam gebeurt,' zei ik – pure nonsens natuurlijk, maar op dat moment voelde ik me zo. 'Maar mijn brein moet scherp blijven.' 'Tja,' zei hij, 'dat is moeilijk te voorspellen.'

'Kan ik zelf iets doen?' vroeg ik. 'Een dieet volgen of zo?' Hij haalde zijn schouders op. 'Gezond eten is natuurlijk goed, maar je moet daar niet mee overdrijven.'

Ik ging naar huis, verward en in paniek. De neuroloog verwees me door naar een professor in hetzelfde ziekenhuis. Maar het zou tot 2022, zo'n twintig jaar later, duren voor ik erheen ging. In die tussentijd zocht ik mijn eigen weg en ontdekte ik de kracht van aangepaste voeding.

We zijn de weg kwijt

In het rijke Westen sterven nog maar weinig mensen aan honger. We hebben een overvloed aan voedsel. Ook infectieziekten eisen nog maar weinig levens op, want sinds de Tweede Wereldoorlog hebben we antibiotica. Val je van een ladder of heb je een blindedarmontsteking, dan is de kans groot dat chirurgie je leven kan redden. Je zou dus kunnen denken dat de mens steeds gezonder wordt, maar niets is minder waar. We worden massaal gekweld of zelfs gevelde door welvaartsziekten.

Hoe komt het toch dat we lijden aan ziekten die vroeger zelden voorkwamen? Genetisch gezien is de mens sinds de oertijd relatief weinig veranderd. Hoewel er zeer kleine aanpassingen in ons DNA hebben plaatsgevonden, lijken we genetisch nog steeds

bijzonder sterk op onze voorouders uit de oude steentijd. Dat betekent dat ons lichaam nog steeds is aangepast aan een leefwijze en voedingspatroon van veertigduizend jaren geleden.

Wat wel veranderd is, is onze omgeving en onze levensstijl. Het milieu is vervuild, we lijden aan chronische stress en de kwaliteit van onze voeding laat veel te wensen over. Een ontbijt bestaat tegenwoordig vaak uit een kom muesli of ontbijtgranen van gepofte maïs met een laagje karamel, en een glas gepasteuriseerd sinaasappelsap. In de loop van de ochtend drinken we een koffiedrankje, al dan niet met een trendy smaakje en suiker of kunstmatige zoetstof. 's Middags is het tijd voor een broodje kaas en een glas limonade. En 's avonds staat er cordon bleu met aardappelpuree en erwten en worteltjes op het menu, met een glas wijn erbij en een vanille-ijsje als toetje. Met de muesli, het sinaasappelsap, het blaadje sla tussen het broodje, de erwten en worteltjes en de aardappelpuree is dat niet zo slecht toch?

De waarheid is dat een dergelijke voeding in niets lijkt op de maaltijden van de oermens. Die bestonden uit een stuk gebraden wild of vis, een paar wortelen, allerlei bladgroenten en een handvol bessen. En tussen de maaltijden door, zo nu en dan, een flinke slok water. Geen wonder dat we ziek worden. Ons lichaam begrijpt gewoon niet wat we het voorschotelen. Veel moderne voedingsproducten zijn zo ver verwijderd van oervoeding dat ons lichaam ze nauwelijks herkent – je zou bijna net zo goed op plastic kunnen kauwen.

We zijn de weg wat kwijt als het gaat om gezonde voeding. Vaak lijkt het ingewikkeld om weer gezond te worden, maar dat hoeft het niet te zijn. Als we kijken naar hoe anders we nu eten dan onze verre voorouders, kunnen we veel leren. Op het verhaal van jouw gezondheid heb je vaak meer invloed dan je denkt.

Orang-oetan met een flesje cola

Als journalist werd ik ooit rondgeleid door een dierentuin. Het was blijkbaar voedertijd, want ik trof een aantal dieren tijdens hun maaltijd aan. Een chimpansee greep zowat alles wat hij kon dragen uit een grote metalen kom vol rauwe wortel, prei, appel en walnoten. Een monniksgier scheurde met veel smaak een wit konijn aan bloederige stukken en een koalabeertje plukte blaadjes van een eucalyptusboom. In het reptielenparadijs werkte een slang een hele muis naar binnen en buiten kauwde een zebra onverstoorbaar op een hap hooi.

‘Wordt er ook gedacht aan gezonde voeding voor de bezoeker?’ vroeg ik aan mijn gids. Hij keek verrast op. ‘Ja hoor,’ zei hij. ‘Het eten is hier erg lekker.’ Er was een donutkraam waar de bezoekers konden kiezen uit donuts met blauwe, roze of witte glazuur. Verder was er een houten cowboyrestaurant voor worst en friet, en in het grote junglerestaurant stonden ouders met kinderen aan te schuiven voor spaghetti en verder alles wat uit de frituur kwam. Als dessert waren er zoete puddinkjes en taarten. Een stuk fruit was nergens te bespeuren en niemand leek geïnteresseerd in de ronde potjes met een paar slablaadjes en halve kerstomaten. Ik besloot om het bij een kop thee te houden en mijn meegebrachte maaltijd te eten. Voor me in de rij aan de toonbank stond een oma met twee jongetjes. Ze bestelde kipnuggets met friet en flesjes cola. Later kwam ik de oma met haar kleinkinderen in het park tegen en de jongens droegen elk een zak aardappelchips.

Stel je voor dat een orang-oetan in de zoo een flesje cola leegdrinkt. Of dat een sneeuwuil, zo dik en log dat hij niet meer kan vliegen, verveeld aan een stapel vegetarische burgers pikt. Of dat een leeuw een bak softijs leeg likt en pinguïns vissticks te eten krijgen. Bezoekers zouden hun verontwaardiging over dat onaanangepaste voedsel uiten en ook dierenrechtenorganisaties zouden

hun stem laten horen. Want dieren moeten gezond eten, daar zijn we het over eens, toch?

Om de een of andere reden zijn wij mensen gaan geloven dat we boven de natuur en het dierenrijk staan en ons tegoed kunnen doen aan inferieure eetwaar – de naam ‘voeding’ niet waardig – zonder dat dat gevolgen heeft voor onze gezondheid.

Wacht niet tot het erger wordt

Mensen met prediabetes, een voorloper van diabetes type 2, krijgen in de praktijk vaak pas gerichte behandeling als de aandoening zich ontwikkelt tot diabetes. Jaarlijks of om de zes maanden wordt er een bloedtest afgenomen om te zien of de prediabetes is overgegaan in diabetes. Hoewel er meestal wel algemene leefstijladviezen worden gegeven, blijft voedingsadvies dat echt een verschil kan maken vaak achterwege. En dat terwijl aangepaste voeding de ontwikkeling naar diabetes type 2 in veel gevallen kan voorkomen. Die afwachtende houding zien we ook bij veel andere gezondheidsproblemen.

Mijn boodschap is nu net: wacht *niet* tot het erger wordt. Probeer gezondheidsproblemen te vermijden en als ze zich voordoen, onderneem dan zo snel mogelijk actie. Vaak kunnen natuurlijke interventies en een verandering in levensstijl verergering van de klachten voorkomen of de ziekte in de kiem smoren. Het is eenvoudiger om een beginnende aandoening te behandelen dan om het lichaam te verzorgen wanneer het al ernstig ziek is, hoewel je vaak ook dan nog resultaat kunt behalen.

De verantwoordelijkheid nemen voor je eigen gezondheid, biedt je controle. Zodra je beseft dat er veel is dat je zelf kunt doen om gezond te blijven of beter te worden, geeft dat je een enorm gevoel van vrijheid en kracht.

Het zinnetje ‘Kom eens op controle over een jaar’ kan je misschien tijdelijk opluchten, maar ondertussen woekert de ziekte verder in je lichaam. Misschien loopt het daarbinnen helemaal fout.

Chronisch, ongeneeslijk en onvoorspelbaar – of toch niet?

Toen ik hoorde dat ik multiple sclerose had, werd me meteen ook verteld dat de ziekte chronisch, ongeneeslijk en onvoorspelbaar is. Het idee dat je besloten wordt door een griezelig iets waar je geen enkele controle over hebt, is angstaanjagend. Toch heb ik persoonlijk ervaren dat die auto-immuunziekte niets van dat alles bleek te zijn.

De MS is nog steeds ergens in de achtergrond aanwezig, maar ik heb de ziekte in slaap gesust met de juiste voeding en het weglaten van de verkeerde voeding. Zolang ik me aan het dieet houd, heb ik geen symptomen.

De vraag of MS ongeneeslijk is, blijft complex. Mijn ervaring is dat ik de symptomen kan beheersen. Als ik lasagne of een boterham zou eten, of een glas wijn zou drinken, zou ik gevoelsverlies in mijn handen of voeten krijgen. Kies ik er daarentegen voor om te genieten van een steak met warme groenten en verse kruiden en een schaalje blauwe bessen en abrikozen toe, dan voel ik me super. Dan heb ik nergens last van en leid ik een rijk leven. Jaar na

jaar na jaar – nu al meer dan twintig jaar. En zo kan ik nog vele jaren doorgaan.

Vaak vergelijk ik de ziekte met een vuurspuwende draak. Mijn dieet werkt als een slaapdrankje. De draak slaapt en ik trippel vrolijk om hem heen.

Op zoek naar beterschap

Bij het horen van de diagnose voelde ik een golf van boosheid en frustratie. De paar familieleden en vrienden die ik van mijn ziekte op de hoogte bracht, probeerden me te troosten:

‘Je zult het moeten accepteren.’ ‘Het kan een tijdje duren, maar je leert er wel mee leven.’ ‘Het is nu eenmaal zo. Maak er het beste van.’

Toen ik me begon te verdiepen in diëten en andere veranderingen in levensstijl die mogelijk konden helpen, zei iemand: ‘Je kunt er toch niets aan veranderen. Wat weten wij nu over ziekten?’

Hun adviezen waren goedbedoeld, maar boden me geen houvast. In plaats daarvan besloot ik me volledig in te zetten om mijn gezondheid te verbeteren, hoe onzeker de uitkomst ook was.

Terugblik: ik dacht dat ik gezond at

Voor mijn ziekte was ik ervan overtuigd dat ik gezond at. Mijn ouders, oorspronkelijk uit Breda, verhuisden voor het werk van mijn vader, een jonge ingenieur in de breiwolindustrie, eerst naar Veenendaal en dan naar een provinciestadje in Vlaanderen. We vormden een hecht gezin, misschien juist omdat we ons zo ver

van de rest van de familie bevonden. Als kind at ik grijs brood, iets tussen wit en volkoren in, en dronk ik veel melk of thee met melk. We smeerden margarine op onze boterham, want over boter werd beweerd dat het te vet was. Ik herinner me een reclamespot waarin een dame beweerde slank te blijven dankzij light margarine. Er ging een klontje suiker in mijn thee en we strooiden net als iedereen suiker over onze aardbeien. Op mijn zevende raakte mijn moeder geïnteresseerd in vegetarisme en begon ze vegetarisch te koken, maar na een paar weken stopte ze daarmee omdat de huisarts het afraadde. Mijn ouders deden hun best om ons gezond te houden, maar de informatie die ze kregen was verwarrend.

Toen ik zeventien was, ging ik op mezelf wonen en combineerde ik school met werken in een supermarkt. Daar gaf ik vaak toe aan de verleiding van snoepgoed bij de kassa. Soms at ik meerdere chocoladerepen als ontbijt of lunch, aangevuld met een flesje limonade. Koken deed ik nauwelijks; ik at koekjes, veel brood, spaghetti met tomatenpuree uit blik. En eieren, vooral gekookte eieren, want omeletten bleven aan de pan plakken. Op avondjes uit met vriendinnen dronk ik te veel. Ik had een voorliefde voor porto en whisky-cola, een mix die me regelmatig misselijk maakte. In een poging iets gezonds te doen, at ik soms yoghurt in een *frozen yoghurt*-bar in Antwerpen. Ik besepte niet dat ook dat ijs vol suiker zat.

Op mijn eenentwintigste was ik getrouwd en ik woonde met mijn gezin in een gerenoveerde hoeve bij Leuven. Als freelance copywriter kon ik veel bij mijn kinderen zijn. In die jaren raakte ik, net als mijn moeder eerder, geïnteresseerd in vegetarisme. Ik hield van dieren en las dat een plantaardig dieet me mooier en helderder van geest zou maken. Mijn vader zei op een dag: ‘Eet toch wat vis, dat heb je nodig.’ Een maand later kwam hij om het leven in een auto-ongeluk, en zijn woorden bleven in mijn hoofd hangen.

Mijn huwelijk liep op de klippen, maar mijn ex-man en ik bleven vrienden en we zorgden samen voor de kinderen in co-ouderschap. Als freelancejournalist reisde ik vaak naar het buitenland. Soms at ik overdadig decadent, andere keren karig. In Wit-Rusland bestond mijn ontbijt uit thee met suiker en toast uit plastic pakjes, net als dat van de prostituees die met hun klanten in de hotelbar zaten. In Teheran, op een diner bij de Belgische ambassadeur, ging ik me te buiten aan kaviaar en desserts met gesuikerd rozenwater. In Hongkong werd ik rondgeleid door een gids die de opdracht had mij alles te laten proeven van de Chinese keuken. Ik at zoveel dat toen ik weer aan boord van het vliegtuig stapte, de open rits van mijn broek onder een lange trui verstopt zat. In Mexico-Stad genoot ik van galadiners tijdens een economische missie. Als wij journalisten vrij waren, trokken we naar lokale eettentjes voor Corona en tortilla's. Door al dat eten raakte ik zo geconstipeerd dat ik een aantal benauwde uren in de badkamer van mijn hotelkamer doorbracht.

Thuis met mijn kinderen deed ik mijn best om gezond te koken. Ik voegde groenten toe aan de spaghetti'saus en zette dagelijks twee soorten groenten op tafel. Sojaburgers eens per week waren een hit, met mayonaise, sla en tomaten, maar verder aten de kinderen wel vlees en vis. Ik zorgde ook voor vieruurtjes met fruit en koekjes. Limonade kocht ik niet, maar wel vruchtensappen. 's Morgens stonden de ontbijtgranen in kleurrijke dozen op tafel. Eens in de twee weken gingen we naar een fastfoodrestaurant, waar we te veel bestelden om de gratis speeltjes te krijgen.

Honger

Na mijn diagnose besloot ik om beter te worden. Hoe ik dat precies zou verwezenlijken, was me niet duidelijk, maar ik was bereid om te leren, te onderzoeken, alles in twijfel te trekken en de nodige stappen te zetten. Het eerste lichtpuntje kwam in de vorm van een boek dat ik vond in een Engelstalige boekhandel in Amsterdam: *Managing Multiple Sclerosis Naturally* van Judy Graham. Judy woonde in Engeland en was journaliste, net als ik. Ze had geen vrede met haar diagnose genomen. Het huidige boek van Judy is flink lijvig, maar de uitgave die ik toen las was dun en ik las het boek in één avond uit. Judy adviseerde om melkproducten en granen met gluten te schrappen en meer kleurrijke groenten en fruit te eten.

Een paar dagen later vertrok ik met de trein naar Hamburg voor een reisreportage. Ik leed honger, want wat mocht ik in hemelsnaam nog eten? Ik had een thermos groentesoep bij, maar had zin in boterhammen met kaas, croissants, pasta, koekjes en ijs. In Hamburg waren indertijd gelukkig al een aantal grote natuurvoedingswinkels gevestigd. Daar vond ik alternatieven voor de voedingsproducten die ik moest missen. Geen koekjes meer van tarwe, maar wel van rijstmeel. Geen ijs van melk, maar wel van amandelmelk. En brood van glutenvrije granen. De honger ebde weg. Toen ik een week later op de trein naar huis zat, voelde ik me duidelijk beter. De pijnscheuten waren minder intens en het verdoofde gevoel in mijn handen en benen verdween soms een paar uur. Ik voelde een golf van opluchting door mijn lichaam stromen. Het was alsof een zware last van mijn schouders viel. Dit werkt écht, dacht ik. Ik kan dit overwinnen. Tijdens die treinrit naar huis kon ik het niet helpen om vaak breeduit te glimlachen.

In de zomer van 2003 stuurde een bekend vrouwenblad me naar New York om een terugblik op 9/11 te schrijven. Ik sprak er

met brandweermannen die het drama hadden overleefd en met familieleden van slachtoffers. Een droevige opdracht, maar in New York vond ik wel uitgebreide saladbars waar ik eten kon kiezen dat goed voor me was. New York was ook een schatkist van kennis over voeding en gezondheid. Er waren *health food shops* even groot als onze supermarkten en in die shops hadden ze ook boeken. Zo vond ik *Prescription for Natural Healing*, waarin advies werd gegeven voor de behandeling van allerlei kwalen, van a tot z, in de vorm van dieet en vitaminen, mineralen en sporenelementen. Ik kwam ook een winkel voor voedingssupplementen tegen. In de winter had ik eerder wel vitamine C geslikt en als kind kreeg ik dagelijks een kalktabletje voor ‘sterke botten en tanden’, maar meer niet. Met *Prescription for Natural Healing* en de hulp van een goed geïnformeerde winkeljuffrouw stelde ik een kuur samen die ik mee naar huis kon nemen.

De fabel van ‘alles met mate’

We krijgen vaak het advies om voor een ‘evenwichtige voeding’ te kiezen. Alles met mate. Een beetje van dit en een beetje van dat, of het nu om rauwkostsalade, slagroomtaart, wilde zalm of krentenbrood gaat. Een paar toffees zouden net zo’n goede keuze zijn als een handvol noten, zolang je maar gevarieerd eet en ‘nergens in overdrijft’.

Het idee dat er geen slechte voedingsmiddelen bestaan, blijkt een hardnekkige misvatting. Volgens de ‘alles met mate’-filosofie kan junkfood op zaterdag best, want je mag jezelf af en toe toch best wat gunnen? In de periode dat ik ziek werd, was ik ervan overtuigd dat ik ‘evenwichtig’ at. Twee glazen rode wijn en twee

koppen koffie per dag, een ijsje in de bioscoop en friet met mayonaise met een blikje bier om de veertien dagen.

Mijn ziekte deed me inzien dat ‘alles met mate’ niet genoeg is om werkelijk gezond te blijven. Ik had duidelijkheid nodig over wat goed en wat slecht voor me was.

Acht jaar lang ging het goed

Gebaseerd op wat ik had gelezen, stelde ik mijn eerste dieet samen. Het verschilde aanzienlijk van mijn huidige eetpatroon, maar was een flinke stap in de goede richting. Mijn voeding bestond uit vlees, vis, eieren, rijst en andere glutenvrije granen. Ik at meer groenten dan tevoren en verving melk door sojamelk. Op mijn glutenvrije brood smeerde ik sojamargarine en ik genoot regelmatig van limonade met biologische ingrediënten. Alcohol, maar ook tomaten, aardappelen, aubergine en andere groenten van het plantengeslacht nachtschade had ik uit mijn voeding geschrapt.

De eerste maanden vormde het dieet een uitdaging. Zo herinner ik me een lunch nadat ik iemand had geïnterviewd aan de kust. Toen ik met mijn fotograaf terug naar de auto liep, passeerden we een brasserie waar ik vaak garnaalkroketten had gegeten. Plotseling had ik genoeg van mijn dieet en verlangde ik naar vroeger. We gingen naar binnen en bestelden garnaalkroketten en elk een glas witte wijn. De eerste hap was verrukkelijk en ik nam een flinke slok wijn, maar al snel werd mijn linkerbeen zwaar en verloor ik haast het gevoel in mijn rechterhand. Het besef dat één maaltijd – één moment van zwakte – zulke drastische gevolgen kon hebben, trof me als een mokerslag. Ik was tegelijkertijd boos op mezelf

en doodsbang. Met tranen in mijn ogen verliet ik de brasserie. Het zou een paar stresserende dagen duren voor de symptomen verdwenen waren.

Maar toen ik eenmaal ontdekte wat ik allemaal wél nog mocht eten, begon ik plezier in mijn nieuwe voedingspatroon te krijgen. 's Ochtends maakte ik pannenkoeken van maïs- en rijstmeel, rijkelijk belegd met sojayoghurt en ahornsiroop. Voorheen was koken eerder een sleur, maar nu vond ik het leuk. Tijdens een reisreportage in Rome ontdekte ik polenta, gemaakt van maïsmeel, en eenmaal thuis maakte ik het zelf. Ook serveerde ik glutenvrije pasta en ik zorgde dagelijks voor smoothies van vers fruit. Ik behield de favoriete gerechten van mijn kinderen, maar probeerde ook hen gezonder te laten eten.

De resultaten voor mijn gezondheid waren behoorlijk spectaculair. Het ging zo goed met me dat ik mijn werk als journalist gewoon kon voortzetten. Ik reisde niet meer zoveel, maar af en toe ging ik nog naar het buitenland. Daar probeerde ik me zo goed mogelijk aan mijn dieet te houden. Dat was niet altijd eenvoudig en ik had steeds een overlevingspakket bij me.

Als ik iets at dat niet op mijn lijst met toegelaten voedingsmiddelen stond, keerden mijn symptomen terug in galop. Dat was angstaanjagend omdat ik het niet altijd verwachtte. Soms bestelde ik soep en verzekerde de ober mij dat er geen tarwebloem of aardappelen in zaten, maar nog voordat ik mijn bord leeg had, voelde ik de kenmerkende tintelingen van MS over mijn rug gaan, of trok het gevoel uit een van mijn handen weg. Dat was eng, maar gaf me ook een gevoel van zekerheid. Mijn dieet werkte! Thuis koken was het veiligst, maar dat was door mijn werk niet altijd mogelijk.

En toen liep het mis

Acht jaar lang kon ik terugvallen vermijden. Ik was hertrouwd en gelukkig en kookte enthousiast voor mijn man Paul en de rest van het gezin. Heel naar was het toen ik onverwacht symptomen begon te krijgen bij voedingsmiddelen die eerder wel oké waren. Met glutenvrije granen zoals rijst en maïs, en producten als tofu en sojamelk kreeg ik plots wel last. Ook paddenstoelen verdroeg ik niet langer.

Ik had geen keuze: die voedingsmiddelen moest ik schrappen. Om de graanproducten te vervangen, bakte ik crackers van sesam- en lijnzaad en ik maakte pudding van chiazaad. Dat ging een tijdje goed, maar vervolgens ontwikkelde ik ook daarbij gevoelsverlies en duizeligheid. Het waren donkere dagen. Ik bleef maar schrappen en vroeg me af waar dat zou eindigen. Elke keer als ik weer iets van mijn lijst verwijderde, voelde het als een nederlaag. De frustratie en wanhoop groeiden. Zou er een dag komen dat ik helemaal niets meer kon eten? De angst knaagde aan me, maar ik weigerde op te geven.

Mijn familieleden werden ongerust en sommigen drongen zelfs aan om toch weer tarwebrood, aardappelen en dergelijke te eten. Dat deed ik niet. Ik bleef zoeken naar oplossingen en ontdekte uiteindelijk de voedingswijze die me fitter en gezonder maakte dan ik ooit voor mogelijk had gehouden.

Feiten boven fabels

Het boek *Factfulness* van wijlen de Zweedse auteur Hans Rosling benadrukt hoe belangrijk het is om overtuigingen te toetsen aan

harde data. Net zoals Rosling oude ideeën over armoede en bevolkingsgroei ontkracht, ontdekte ik dat veel van mijn overtuigingen over voeding onjuist waren.

Voedingsmiddelen die gezond leken, bleken dat vaak niet te zijn, terwijl voedingsmiddelen die ik had vermeden, juist goed voor me waren. Die ontdekkingsreis, gebaseerd op bewijs in plaats van veronderstellingen, veranderde mijn kijk op voeding voorgoed.

De jager-verzamelaar wijst de weg

Het werd me duidelijk dat als welvaartsziekten en vele chronische ziekten ontstaan door onze huidige verkeerde eetgewoonten, ik terug moest keren naar de oorspronkelijke voeding van de mens. Ik heb een grote liefde voor geschiedenis en had als journalist geleerd hoe ik grondig onderzoek moest voeren, dus ging ik op zoek naar alle informatie die ik maar over dat onderwerp kon vinden.

De jager-verzamelaar uit de prehistorische tijd hield er eetgewoonten op na die vandaag door heel wat diëtisten als ongezond zouden worden beschouwd. Jager-verzamelaars aten geen brood, pasta of andere graanproducten. Hun baby's dronken moedermelk, maar oudere kinderen en volwassenen dronken geen melk en hadden geen kaas of yoghurt. Ze aten vlees, afkomstig van een verscheidenheid aan dieren, waaronder bizon, herten, mammoeten en konijnen, en ook vis als ze in de nabijheid van rivieren of de kust woonden. Wortelen, bladgroenten en in de zomer en herfst bessen en ander fruit stonden op het menu, alsook slakken en termieten. De variatie was groot en het eten was rijk aan voedingsstoffen

omdat de grond vruchtbaar was. Leefden ze in een tijd en streek waarin notenbomen groeiden, dan konden ze hun dieet aanvullen met noten. Waren er bijen, dan hadden ze zo nu en dan honing.

Vlees en vis leverden hoogwaardige eiwitten en essentiële vetzuren, terwijl groenten en fruit belangrijke bronnen waren van vitaminen, mineralen, vezels en fytonutriënten. In koude gebieden waar weinig plantengroei was, leefden de jager-verzamelaars haast uitsluitend van dierlijk voedsel.

Uitgeputte boeren

De jager-verzamelaar was zelden ondervoed. De eerste landbouwers, vanaf ongeveer 10.000 v.Chr., waren directe nakomelingen van die jager-verzamelaars. Hun gezondheid was aanzienlijk zwakker dan die van hun voorouders. Uit meer dan twintig studies van skeletten uit de prehistorie bleek dat de overgang van jagen en verzamelen naar landbouw het menselijke lichaam niet veel goeds heeft gebracht. De skeletten van de eerste landbouwers vertonen veel meer tekenen van gewrichtsaandoeningen, bloedarmoede en tandbederf dan die van de jager-verzamelaars. Bovendien waren de boeren kleiner van gestalte. En doordat ze in krappe hutten leefden, samen met hun dieren, werden ze ook vaker het slachtoffer van besmettelijke ziekten.

De werkdag van de jager-verzamelaar duurde minder lang dan die van de boeren, die het land moesten bewerken en voor hun vee moesten zorgen. De jager-verzamelaar had niet meer persoonlijke bezittingen dan hij kon dragen, terwijl de boer steeds meer bezat en een schutting om zijn grond, zijn dieren en zijn hut zette om zich tegen menselijke en dierlijke rovers te beschermen. Meer bezit betekende ook meer stress.