

**DE GROOTSTE SLOPERS
VAN JE GEZONDHEID**

en hoe je aan die slopers kunt ontsnappen

*De tintelende verhalen van acht artsen die ontsnapt
aan die slopers en zichzelf genazen*

WIM ZEEGERS

Uitgever: Wim Zeegers

Vormgeving: Grafisch bureau Brust • www.grafischbureau Brust.nl

Omslagontwerp: Remco Brust

Druk en distributie: Pumbo • www.pumbo.nl

© 2022 Wim Zeegers

DE GROOTSTE SLOPERS VAN JE GEZONDHEID *en hoe je aan die slopers kunt ontsnappen*

www.stilleslopers.nl

ISBN: 978-94-6443-553-5

NUR: 860

*Trefwoorden: gezondheid, voeding, spijsvertering,
geraffineerde koolhydraten, geraffineerde olies.*

DISCLAIMER

Het doel van dit boek is het geven van informatie, met bronvermeldingen. Er is uitdrukkelijk naar gestreefd deze informatie zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Desondanks is het niet uitgesloten, ondanks alle zorgvuldigheid, dat het onjuistheden kan bevatten. De auteur, Wim Zeegers, zal door geen persoon of instantie verantwoordelijk gehouden kunnen worden of aansprakelijk gesteld kunnen worden voor welke schade of letsel of verlies dan ook, waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt zou zijn door informatie die dit boek bevat. De informatie in dit boek is op geen enkele wijze bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling. Raadpleeg altijd een arts.

Verantwoording

Het menselijk lichaam functioneert oneindig veel ingewikkelder dan in dit boek wordt beschreven. De conclusies zijn deels tegenovergesteld aan die van de autoriteiten hier en elders. De bij ieder hoofdstuk vermelde bronnen maken verdieping voor de geïnteresseerde lezer meer dan mogelijk. Voorzover het verwijzingen naar websites of video's betreft, kan gezien de ontwikkelingen in de wereld, geen garantie worden gegeven dat die ten tijde van een mogelijke raadpleging nog 'in de lucht' zijn.

Voor de goede orde: de slopers (van je gezondheid) roken, alcohol en drugs heb ik buiten beschouwing gelaten. Zo ook de invloed van medicatie, met uitzondering van statinen. Medicatie-fouten zijn overigens de derde doodsoorzaak in Nederland*. Ook wordt geen aandacht besteed aan de zo goed als alle chemicaliën bevattende producten, noch aan herbiciden en pesticiden. Ook niet aan de vervuilde lucht; daar lijden volgens het Longfonds bijna een miljoen mensen aan. En niet te vergeten de gevolgen van chronische stress. Ook aan de opkomende slopers, de microplastics, nanoplastics en mRNA technologie ga ik voorbij. Evenzo aan de problemen die kunnen ontstaan door verslaving aan knutselvoedsel-producten.

**<https://www.nporadio1.nl/nieuws/onderzoek/45ccc35a-d777-416d-be54-6e3d0bd808b3/dood-door-medicatiefouten>*

“De realiteit is dat de meesten van ons opgroeien in een onderwijs-systeem, dat gehoorzaamheid verkiest boven zelfstandig denken. We worden beloond voor het vertrouwen in autoriteit en gestraft voor het uitdagen ervan. We concentreren ons op het uit het hoofd leren van dingen die andere mensen hebben bedacht - formules in de wiskunde, grammaticaregels, theorieën in de natuurkunde, cel-functies in de biologie - in plaats van de logica achter onze belangrijkste wetenschappelijke doorbraken te begrijpen en de voetspo- ren van hun ontdekking te volgen. We beantwoorden testvragen met wat we denken dat onze leraar wil horen. We jagen cijfers na in plaats van kennis. En het ergste van alles is dat we de klas ver- laten zonder dat we beschikken over de denkvaardigheden die er het meest toe doen: hoe we ruimdenkendheid in evenwicht kunnen brengen met scepsis, hoe we vooroordelen kunnen herkennen en hoe we veronderstellingen - ook die van onszelf - op een werkelijk objectieve manier in twijfel kunnen trekken”.

(Denise Minger in “Death by Food Pyramid”, 2013)

DE GROOTSTE SLOPERS VAN JE GEZONDHEID

en hoe je aan die slopers kunt ontsnappen

Bewerkte -geraffineerde- koolhydraten

*(Dit zijn producten van zetmeel en suikers,
met alle mogelijke chemische toevoegingen)*

+

Geraffineerde plantaardige olies

*(Dit zijn in een raffinaderij geproduceerde olies van zaden.
Van katoenzaad tot zonnebloempit en ook van maïs, de korrel
van een gras oftewel graan. De zakelijk meest succesvolle is olie
van de sojaboon)*

=

Chronisch ziek

Inhoud

Proloog	9
Inleiding	17
1. Het begon bij de suiker, de zoetste, maar ook de grootste sloper.	27
2. Fructose, de vileine -verborgen gehouden- schadelijke factor.	43
3. Granen (grassen), planten, knollen, vruchten en vezels zijn allemaal koolhydraten die, met uitzondering van vezels, in je lichaam worden omgezet in glucose (suiker).	61
4. De gevolgen van overdoses bewerkte -geraffineerde- koolhydraten.	79
5. Insulineresistentie is de ware pandemie.	97
6. De valkuilen van plantaardige voeding.	107
7. Het belang van autofagie, ofwel: zestien uur -of langer- niet eten, én nuchter bewegen, dat levert veel méér gezondheidswinst op.	129
8. In de olie en de margarine, hoe en waar het begon en hoe het verder ging.	151
9. In de olie, wat zijn de schadelijke gevolgen? Een oogarts deed er drie jaar over om dat in kaart te brengen en schreef er een wetenschappelijke publicatie en een boek over.	167
10. Statinen, over relatief en absoluut risico en over het verder verlagen van de LDL waarde: hoe lager hoe beter?	181
11. Hoe een medisch verdienmodel lang stand kon houden.	191
Epiloog	199
Bijlage 1: Vitamine C, de tweede mutatie die de aandacht vraagt.	207
Bijlage 2: De rijstplant, nog een gras.	213
Bijlage 3: Met FODMAP koolhydraten op slopershoogte.	217
Bijlage 4: Hoe zit het nu met die andere olie: olijfolie?	221
Bijlage 5: De Vooruitgang, nieuwe richtlijnen van de Gezondheidsraad (2021) en van het Nederlands Huisartsen Genootschap (2021).	227
Bijlage 6: Koemelk is voor het kalf, maar mensen lurken óók aan haar uiers en dat pakt niet altijd goed uit.	233
Met dank aan mijn bronnen.	251

Proloog

Bewerkte -geraffineerde- koolhydraten. Waar ging het mis? Dat was na regelgeving.

In 1961 kwam de AHA, de American Heart Association [1] met de aanbeveling om verzadigd vet zoveel mogelijk te vermijden, ten einde -volgens de Association- hart- en vaatziekten te voorkomen. Maar waar ging het nog veel méér mis? Dat was in 1977. Toen werd het 'McGovern Report' uitgebracht: 'Dietary goals for the United States', uitgegeven door de 'U.S. Senate Select Committee on Nutrition and Human Needs': "Increase consumption of fruit and vegetables and whole grains".

Verhoog je inname van fruit, groenten en volle granen, kortom van koolhydraten. Niet alle fruit en groenten zijn per definitie gezond. En de volle bewerkte granen zijn dat al helemaal niet. Dat alles wordt in het vervolg beschreven. Mijn keuze voor de startdata van waar het mis ging is arbitrair. Dat valt te concluderen na het lezen van het boek van Denise Minger: "Death by Food Pyramid" [2], waarin ze gedetailleerd de geschiedenis blootlegt die aan de door mij gekozen data voorafging. Zij laat die geschiedenis beginnen bij President Lincoln, die in 1862 het "Department of Agriculture" instelde.

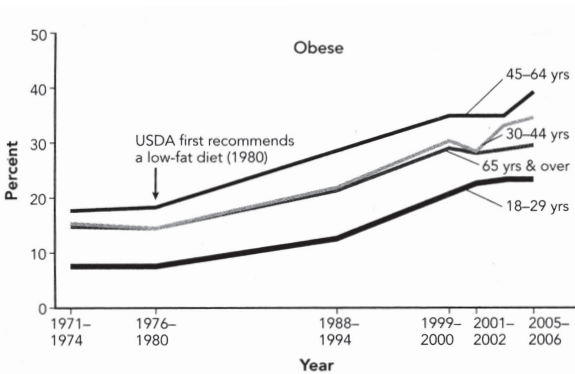
Aan de Amerikanen werd dus geadviseerd om de vetinname met een derde te verminderen -met name verzadigd vet- en nog minder suiker en zout te gebruiken.

De Amerikaanse historicus prof. em. Levenstein schreef in zijn boek: "Paradox of Plenty" (1993): "Ze (de Amerikanen) moesten nu niet alleen *minder* gaan eten, maar moesten ook veel van hun historische favorieten laten staan. Gezondheid bewuste Amerikanen zagen een bord gebakken eieren met ham of spek - in 1942 uitgeroepen tot Amerika's favoriete restaurantgerecht - nu meer als een

natriumrijke, cholesterolrijke, kankerverwekkende tijdbom” [3].

Het McGovern Report leidde in 1980 tot de eerste “US Dietary Guidelines”(DGA). Én tot de promotie van de zogenaamde *heart-healthy* granen en de demonisering van vet, in het bijzonder van verzadigd vet. Vanaf 1980 zie je de obesitas- en diabetes-grafieken sterk oplopen.

Rates of Obesity in the United States 1971 - 2006



Bron: CDC/NCHS, National Health and Nutrition Examination Survey; adapted from "Health United States, 2008: With Special Feature on the Health of Young Adults", National Center for Health Statistics.

Dat de adviezen door de Amerikaanse bevolking werden opgevolgd, bleek wel uit een artikel in het blad *'Mother Jones'* (december 2012), geschreven door onderzoekersjournalisten Gary Taubes en Cristin Couzens.

Daaruit het volgende overzicht:

	1982	2012
Meats	31,3%	21,5%
Fruits and Vegetables	14,5%	14,6%
Grains and baked Goods	13,2%	14,4%
Beverages	11,0%	11,1%
Dairy	13,2%	10,6%
Other foods	5,3%	5,1%
Processed foods and sweets	11,6%	22,9%

De grootste verliezers: “meats” en “dairy”, met $9,8 + 2,6 = 12,4\%$. Een zeer aanzienlijke toename -van 24,8% (13,2 + 11,6) naar 37,3% (14,4 + 22,9), vijftig procent! van de bewerkte -geraffineerde- koolhydraten.



Geraffineerde plantaardige olies - Waar ging het mis?

Dat was in 1911. Toen werd katoenzaad-olie op de markt gebracht als zijnde geschikt, zelfs gezond voor menselijke consumptie. Want er was katoenzaad in overvloed. Tot zo'n vijf procent was nodig voor het opnieuw inzaaien. Van de rest werd deels olie geperst waarmee draaiende onderdelen van machines werden gesmeerd. Ook werd de olie veel gebruikt voor verlichting; de pit in de lamp was gemaakt van wat ze hier lampenkatoen noemen (nog steeds te koop voor boordverlichting bij schepen en voor campingverlichting). Het is de vraag of de uitdrukking “lulletje lampenkatoen” (sukkeltje) uit die tijd stamde... Voor de productie van kaarsen en zeep werd toen nog reuzel (varkensvet) en rundervet gebruikt. Maar dat duurde niet lang meer, want er kwam een slimme fabrikant op het idee om over te schakelen op de goedkopere katoenzaad-olie als grondstof. Toen kwam er nog iemand op het lumineuze idee om er ook voor menselijke

consumptie 'geschikte' olie van te maken. Het werd CRISCO, van Crystalized Cotton Seed Oil. Door een proces dat (gedeeltelijke) hydrogenatie wordt genoemd, kon je het in vaste vorm brengen. Dat noemen we margarine. Geel kleurtje erbij, zodat het op roomboter leek, leuke verpakking, grootscheepse reclamecampagnes, en niet onbelangrijk, goedkoper dan roomboter en het verkoopsucces was daar. Er zouden nog vele olies volgen, zoals zonnebloemolie, sla-olie (meestal een mengsel van soja-olie en raapzaad-olie), saffloer-olie, arachide-olie (pinda-olie), canola-olie, maïs-olie, raap-olie, en het succesnummer bij uitstek: soja-boon-olie (in de VS: 90% van de markt). Sojabonen hebben ruimschoots de leiding genomen. Bewerkte sojabonen vormen 's werelds grootste bron van eiwitten voor veevoeding en zijn in de VS de tweede bron van plantaardige olie voor menselijke consumptie, maar wel tegen een gezondheidsprijs, zoals in volgende hoofdstukken zal blijken. Het zijn allemaal in hoofdzaak meervoudig onverzadigde vetzuren: MOV's (Engels: poly-unsaturated fatty acids, PUFA's).

Maar, het ingewikkelde proces van het raffineren haalt niet alleen de antioxidanten eruit, het maakt de MOV's giftig door het blootstellen aan hitte, druk, metalen en bleekmiddelen. Dit verandert de chemische samenstelling van de moleculen in een grote verscheidenheid van krachtige gifstoffen met zeer lange namen zoals; 4-hydroxy-nonanal, 4-hydroxy-hexanol, aldehydes en andere. Deze moleculen zijn giftig omdat ze vrije-radicalen-reacties veroorzaken die beschadigen aan onze cellen toebrengen, waaronder de mitochondria (de energiecentrales in de cellen), aan enzymen, hormoonreceptoren en DNA...

Na ruim honderd jaar (vanaf 0%) maakt de consumptie van geraffineerde plantaardige olies nu meer dan 8% uit van het Amerikaanse voedselpakket...

Plantaardig, het klinkt aardig, maar dat is het in geraffineerde vorm in de verste verte niet.



Chronisch ziek

Volksgezondheid en Zorg:

“Op 1 januari 2020 hadden ruim 10,2 miljoen mensen in Nederland een chronische aandoening. Dit komt overeen met 59% van de Nederlandse bevolking. Een ‘chronische aandoening’ is hier gedefinieerd als een aandoening waarbij over het algemeen geen uitzicht is op volledig herstel. Chronische aandoeningen komen op alle leeftijden voor. Het percentage mensen met één of meer chronische aandoeningen is echter hoger op hogere leeftijd. Ruim 95% van de mensen van 75 jaar en ouder heeft ten minste één chronische aandoening. De prevalentie onder personen jonger dan 40 jaar is 43%” [4]. Gemiddeld dus.

Uit de grafiek van vzinfo.nl valt op te maken dat dit gemiddelde mede wordt bepaald door het ‘lagere’ percentage bij kinderen van 0 tot 4 jaar, namelijk 28%. Maar dan: kinderen van 5 tot 9 jaar: 45% en kinderen van 10 tot 19 jaar: 50%. De helft van die kinderen heeft chronische aandoeningen... De helft! Dat zijn bijvoorbeeld, maar niet uitputtend: astma, eczeem, autisme, pre-diabetes, bril dragen, kanker, depressies en overige psychische problematiek.

NB: op 1 januari 2016 rapporteerde vzinfo.nl dat 8,8 miljoen mensen leden aan een chronische aandoening. Dus in vier jaar tijd een stijging met 1,4 miljoen chronisch zieke mensen, van 8,8 naar 10,2 miljoen... Zou de stijging in 2020, 2021 en 2022 stoppen?

Bij vzinfo.nl zijn de mensen in het voorstadium van diabetes niet meegenomen, omdat zij niet worden gediagnostiseerd en gerapporteerd. Deze mensen -meer dan 1,1 miljoen volgens het *Diabetes Fonds* [5]- weten nog niet dat zij ziek aan het worden zijn, eigenlijk al zijn (hoofdstuk 4: “De gevolgen van overdoses bewerkte -gegrafineerde- koolhydraten). Dat is, zonder enige terughoudendheid van mijn kant, een schandaal te noemen. Immers, uit dit boek blijkt

dat het voorstadium van diabetes eenvoudig is te diagnosticeren. Vervolgens kan de patiënt worden begeleid in het aanpassen van zijn of haar voedingspatroon en leefstijl. Daardoor kan het eindstadium van diabetes worden voorkomen. Wie zouden er allemaal belang bij hebben om de *status quo* in stand te houden? Wereldwijd waren in 2019 al 463 miljoen mensen diabeet [6]. Dat aantal is in de laatste twintig jaar verdrievoudigd. Projecties van deze Diabetes Atlas: in 2030 zullen er 578 miljoen en in 2045 zullen er 700 miljoen mensen diabetes hebben. Op 14 november is de jaarlijkse Wereld Diabetes Dag. Aardig om even op deze site [7] te kijken wie de sponsors zijn.

Bronnen en verdieping

[1] AHA, American Heart Association, hier zoals zij hun “Lifesaving History” zelf zien:

<https://www.heart.org/en/about-us/history-of-the-american-heart-association>

[2] “Death by Food Pyramid”, ondertitel: ‘How Shoddy Science, Sketchy Politics and Shady Special Interests Ruined Your Health... and How to Reclaim It!’

Schrijver: Denise Minger (1987)

Uitgever: Primal Blueprint Publishing (2013).

ISBN 978-0-9847551-2-7

[3] Levenstein H.A. “Paradox of plenty: a social history of eating in modern America”, Oxford University Press, New York (1993).

https://books.google.nl/books/about/Paradox_of_Plenty.html?id=9zd3-WI5S6QC&redir_esc=y

[4] <https://www.vzinfo.nl/chronische-aandoeningen-en-multimorbiditeit/leeftijd-en-geslacht>

Desgevraagd deelt de redactie volksgezondheidszorg.info mij op 27 juli 2021 mee, dat: “zodra wij de nieuwe cijfers over 2020 ontvangen, zullen wij deze op de website vervangen”.

Bij de WHO hebben ze een ‘oplossing’:

https://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0008/96632/E93736.pdf

“Uit onze analyse blijkt met name dat nieuwe farmaceutische producten en medische hulpmiddelen kunnen bijdragen tot een betere behandeling van chronisch zieken, maar dat zij nieuwe moeilijkheden zullen meebrengen op het gebied van de vergunning voor het in de handel brengen en de terugverdientijd”. De goedkeuringsprocedure moet sneller bedoelen ze. Daar hebben we recentelijk nog een sterk staaltje van meegemaakt...

[5] <https://www.diabetesfonds.nl/over-diabetes/diabetes-in-het-algemeen/diabetes-in-cijfers>

[6] <https://diabetesatlas.org/en/sections/worldwide-toll-of-diabetes.html>

[7] <http://worlddiabetesday.org/about/>

“Het is eenvoudiger mensen te misleiden, dan hen te overtuigen dat ze misleid worden”

(Mark Twain)

Inleiding

Op de website van het Voedingscentrum [1] staat onder meer het volgende:

“Suikers, zetmeel en vezels zijn vormen van koolhydraten in onze voeding. Suikers en zetmeel zijn koolhydraten die een belangrijke bron van energie zijn voor het lichaam. De Gezondheidsraad adviseert dat wie gezond wil eten 40 tot 70% van zijn energie uit koolhydraten haalt”.

Het eerste dat opvalt is dat hier sprake is van een wel héél grote bandbreedte. Bij 40% koolhydraten gebruik je dus 60% eiwitten en vetten en bij 70% gebruik je dus 30% eiwitten en vetten. Dat is 100% verschil. Hoe geloofwaardig is zo'n advies? Hoe werkt dit in de praktijk uit? Daarvoor gaan we te rade bij het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) dat eens in de vijf jaar een voedsel-consumptie-peiling (VCP) uitvoert. In november 2018 publiceerde het RIVM de toen meest recente gegevens van de Voedselconsumptie-peiling 2012-2016 [2].

Daaruit het volgende: “Het grootste deel van de energie wordt geleverd door koolhydraten, dat is circa 45 energie% (=en%). Vet levert circa 35 en% en eiwit circa 15 en%. De overige 5 en% wordt geleverd door vezels en alcohol. Bij kinderen wordt procentueel meer energie gehaald uit koolhydraten en minder uit vet dan bij volwassenen”.

Ja, dat is nu juist het probleem. De gezondheidsschade -bij zelfs al heel jonge kinderen- die door overgewicht vanwege de bewerkte (geraffineerde) koolhydraten en de 'fris'dranken ontstaat, is beschreven door de Zuid-Afrikaanse arts en emeritus professor Tim Noakes (1949) in zijn boek: “*Super eten voor superkinderen, gezond eten met het hele gezin, meer smaak, meer plezier*”. Daarin

geeft hij de oplossingen en de onderbouwingen [3]. Professor Noakes had zich toegelegd op bewegingswetenschappen, aan de Universiteit van Kaapstad. In de jaren tachtig werd hij hoofd van de onderzoekseenheid voor bewegingswetenschappen en sportgeneeskunde en later richtte hij samen met de voormalige Zuid-Afrikaanse rugbyspeler Morne du Plessis het 'Sports Science Institute of South Africa' op. De levensgeschiedenis van deze arts, wetenschapper en 70-voudige marathonloper is meer dan uitzonderlijk. Het wordt beschreven in zijn boek "Lore of Nutrition", ondertitel 'Challenging conventional beliefs' [4].

In het kort: destijds geloofde hij zijn professoren, die hem in de opleiding tot arts vertelden dat verzadigd vet hart- en vaatziekten veroorzaakte. Die hem leerden dat koolhydraten, in de vorm van granen en de producten ervan, supergezond waren. Het leidde er uiteindelijk toe dat hij zelf diabetes werd. In december 2010 [5] kwam hij tot het inzicht dat zijn opleiders hem op dit punt hadden misleid. Zij op hun beurt hadden ook in het dogma geloofd. Zij geloven het in meerderheid nog steeds. Noakes kon toen nog niet bevroeden dat hij vanwege zijn nieuw verworven kennis en inzicht, een *marathon* proces voor rechtbanken zou moeten ondergaan en dát naar aanleiding van een eenvoudige *tweet* in februari 2014.

Haar *tweet*-vraag: "Is Low Carb Healthy Fat (LCHF) eten ok voor moeders die borstvoeding geven? Ben bezorgd over alle aanbevolen zuivel + bloemkool, dat betekent toch veel windjes latende baby's?". Zijn antwoord: "Baby eet de zuivel en bloemkool niet. Alleen zeer gezonde moedermelk met een hoog vetgehalte. De sleutel is om over te stappen op LCHF". Zijn tegenstanders hielden er niet van dat hij sinds 2011 een LCHF voedingspatroon promootte. Met die *tweet* hadden ze hem te pakken. Binnen 24 uur had een diëtiste hem aangegeven bij de 'Health Professions Council of South Africa', voor het geven van wat zij beschouwde als 'onjuist', 'gevaarlijk' en 'potentieel levensbedreigend' advies.

Op alle mogelijk manieren heeft het establishment: artsen, diëtisten, wetenschappers en zijn oud-collega's, geprobeerd Noakes kapot te maken. Uiteindelijk heeft hij alle processen -de laatste in

2017- gewonnen. Citaat van Noakes (geeft tevens een indruk van wat je verder in dit boek kunt verwachten):

“Misschien is het in dit opzicht goed om te bedenken dat essentiële koolhydraten niet bestaan en dat koolhydraten maar drie functies hebben in het menselijk lichaam.

*Ze kunnen worden opgeslagen als glycogeen -het menselijk equivalent van zetmeel- in de lever en spieren;

**ze kunnen worden gebruikt als energiebrandstof;

***of ze moeten worden omgezet in vet. Iets anders doen ze niet. Een groeiende baby kan met koolhydraten geen spier- en botweefsel aanleggen. En ook geen hersenweefsel”.

Het tweede dat bij het Voedingscentrum opvalt is, dat er geen nauwkeurig onderscheid wordt gemaakt in welke koolhydraten. Dat maakt nogal wat uit. Ondanks dat de bevolking kennelijk aan de ondergrens van het advies de voorkeur geeft, is er desondanks sprake van een al maar toenemend probleem: overgewicht, obesitas, diabetes en de daaruit weer volgende andere welvaartsziekten. Zou het kunnen zijn dat het advies niet deugt? Want hier is het bewijs wat het ongezonde advies -dat door veel mensen trouw is opgevolgd- heeft opgeleverd. Zoals in de proloog beschreven hadden op 1 januari 2020 ruim tien miljoen mensen in Nederland een chronische aandoening. Hierbij zijn, zoals gezegd, de mensen met een voorstadium van diabetes niet meegenomen, omdat zij niet worden gediagnosticeerd. Deze mensen weten nog niet dat zij ziek aan het worden zijn, eigenlijk al zijn. Ik kom daar op terug in hoofdstuk 4: “De gevolgen van overdoses bewerkte -geraffineerde- koolhydraten”.

Veel mensen willen in deze eeuw afvallen, vanwege zorgen over hun gezondheid, of om esthetische redenen. Dat laatste lijkt vaak het belangrijkste te zijn. Er bestaan letterlijk honderden diëten en methoden [6], maar de enige die werkt is die van vader en moeder natuur. Hoe kom je aan? Door te eten. Hoe val je af? Door niet te eten. Zo eenvoudig is het eigenlijk. Aankomen gaat geleidelijk.

Soms maar met een pond of een kilo per jaar. Na twintig jaar is dat toch tien tot twintig kilo. Die wil je weer kwijt.

Wat eten wij? Eiwitten, vetten en koolhydraten. Als het goed is zitten de vitaminen en mineralen daar ook in. Maar dat valt tegen, zoals ik in 'Stille Slopers' [7] heb beschreven en daarin pretendeerde ik nog niet eens volledig te zijn. Zonder eiwitten kan een mens niet bestaan. Zonder vetten kan een mens ook niet bestaan. Maar kun je wél zonder koolhydraten? Het antwoord daarop lees je in hoofdstuk 3 ("Granen (grassen), planten, knollen, vruchten en vezels zijn allemaal koolhydraten, die met uitzondering van vezels, in je lichaam allemaal worden omgezet in glucose").

Een van de twee sleutels tot afvallen en aankomen kan hier gevonden worden. Bij de koolhydraten. Want *alle* koolhydraten [behalve de vezels] worden in je lichaam omgezet in glucose, suiker dus. Hier maak ik wel de volgende kanttekening. Glucose uit groenten en fruit vormen niet direct het probleem. Wel is het zo dat huidige fruitsoorten, moderne appelrassen bijvoorbeeld, meer suikers bevatten dan de oudere rassen. In die oudere fruitsoorten zaten meer bitterstoffen en die zijn gezond. Het spreekwoord zegt niet voor niets: 'bitter in de mond houdt het hart gezond'. Bitter activeert de spijsvertering. Maar ook het intens bittere van groenten is er inmiddels wel uitgekweekt.

Na het consumeren van koolhydraten gaat je alvleesklier insuline produceren om al die suiker zo spoedig mogelijk uit je bloed te krijgen. Waar naar toe? Naar je spieren, naar je hersenen, naar je zenuwcellen, naar je hart, naar je lever, naar je botten, je voortplantingsorganen, en de rest gaat... ja, naar je vetweefsel (vetcellen). *Alle* cellen hebben insulinereceptoren. Dat onderstreept het grote belang van insuline. Wist je dat die ongeveer vijf liter bloed in je lichaam, maar ongeveer vijf gram glucose bevat? Dan begrijp je ook wat die overbelasting aan geraffineerde koolhydraten, die allemaal in glucose worden omgezet, betekent voor je lichaam.

Maar bij die vetcellen -je energiereserve- daar kun je je suiker heel lang kwijt. Dus door de hele dag maar koolhydraten te blijven eten (drie maaltijden plus vier keer *snacken*) voedt je je vetcellen. Maar

je belast ook je alvleesklier (pancreas) tot het moment dat deze de insulineproductie niet meer aan kan. De dokter vertelt je dan dat je diabetes bent en dat je de rest van je leven medicijnen moet slikken en in een later stadium insuline moet spuiten en dat je kans loopt op nierfalen en hart- en vaatziekten.

De tweede afvalsleutel is tijd. Afvallen wordt gezien als gewicht verliezen, maar dat is het niet, het is energie verbruiken vanuit je vetcellen. Je kunt eenvoudigweg geen vet ‘verbranden’ als je niet eerst je suiker op maakt. Dus door niet te eten gedurende een voldoende lange tijd. Als je af wilt vallen moet je de tijd van *niet* eten langer maken, bijvoorbeeld zestien uur of achttien uur. Als het goed is lig je de helft van die tijd in bed, dus dat valt dan weer mee. Meer hierover in hoofdstuk 7: “Het belang van autofagie, ofwel: zestien tot achttien uur of langer niet eten én nuchter bewegen, levert veel méér gezondheidswinst op”.

Bedenk ook dat het ziekmakende proces wel tien tot twintig jaar kan duren voordat je klachten krijgt, naar de huisarts gaat en -niet genezende- medicatie krijgt.

Wat zegt het Voedingscentrum onder meer over plantaardige olie? “Er zijn oliën die als olie verkocht worden voor consumptie, zoals arachide- (*van pinda's*), maïs-, olijf-, saffloer-, sesam-, sojaboon- en zonnebloem-olie. Daarnaast zijn er oliën die in voedingsmiddelen zitten. De belangrijkste zijn maïs-, raap-, soja-, katoenzaad- en palm-olie. De oliën worden soms in combinatie gebruikt, zoals in margarine.

Aan oliën kunnen aroma's, specerijen, kruiden, emulgatoren dat zijn natuurlijke of chemische stoffen, die water en olie kunnen mengen), stabilisatoren, extracten en distillaten van specerijen worden toegevoegd. De meeste oliën bevatten veel onverzadigd vet. Oliën met veel onverzadigd vet staan in *De Schijf van Vijf* [8].

Het Voedingscentrum gebruikt hier het deftiger woord *oliën* in plaats van het ordinaire *olies*.

Ook vergeet het Voedingscentrum hier een belangrijke speler,