

# L

**MAGAZINE**  
lekkerweekend!

**BLOOT?  
VERLOS ONS VAN  
DE SCHAAMTE**

**FILMMAKER  
PIETER KUIJPERS  
HOUDT VAST AAN  
ZIJN LIMBURGSE  
ROOTS**

**ZONDER KAMP  
GEEN ECHE  
ZOMERVAKANTIE**



**ENKELTJE  
GELUK**

# Eet de regenboog

zaterdag 13 & zondag 14 augustus 2016

**De Limburger**



# Eet je gezond(er) en gelukkig

Mede dankzij de killerbody van model Fajah Lourens en de zware stapel superfood-kookboeken van Rens Kroes verovert gezond(er) eten steeds meer een plek in onze keukens. Maar het zijn niet de celebs die ons overtuigen, maar onze zwoegende lijven en spetterende gezondheid. Wordt het de dokter of de (bio)boer?

foto: KIM NOACH foto: THINKSTOCK





## VOEDSEL LEFT

Steeds meer mensen, wetenschapsgenooten, gezondheidsdeskundigen en consumenten zijn voorstander van een verandering van leefstijl als sleutel voor een betere gezondheid. Niet curatief met pillen en poeders, maar preventief aan de slag. Dat boeken als *De Voedselambalgier* en *De mooie voedingsmiddelen/ de charme van je darmen* bestsellert worden, zegt genoegd. Een voorbeeld van 'vet je gezond en gelukkig door levensstijlwijziging' is het project

'Veel diabetes om'. Een initiatief van de stichting Voedsel Leeft, opgericht in 2011 opgericht door zoogroeforganisatie. Zij worden dit jaar een prijs met het 'Veel diabetes om' project, waarmee diabetes type 2-patiënten door aanpassing van voeding en levensstijl minder of zelfs geen medicijnen meer nodig hebben. *Ohewel: the genet lead the gun, but the environment pulls the trigger.* Ons gerecept mag dan wel zekeren of afwijzingen herbergen, het is uiteindelijk onze levensstijl die da door slag geeft.

producten? In deze 24-uurs economie, zo druk-druk-druk! Terwijl het 'makkelijke' alternatief (van de volgens Klosses mechtige en slim sportende pr-machinos van de voedingsindustrie) in vele strekkende meters naar ons loekt in de supermarkten. Een zoals oma dat vroeger maakte. Vets of, vooral: uit wekipoten, zonder dat er chemische hoofdhaarleidsprocessen overlezen gingen.

**Slowfood**  
Het gebruik van verse, seizoensgebonden producten zit niet meer in ons dagelijkse ritueel, weet ook Erik Kaptein, voorzitter van Slow Food Limburg (ambassadeurs van de regionale gastronomie). Hij houdt een vurig pleidooi voor slow food: 'Wij leven van en door de natuur die je om je heenervaart. Als je dat niet hebt, ben je buitengewoon arm en ongezond. Pastfood is niet het antwoord op ons drukke leven en de zoektocht naar gemak.' Kaptein haalt als voorbeeld de bokende documentaire *Super Size Me* (2003) aan. Hierin zit de Amerikaanse filmmaker Morgan Spurlock dertig dagen lang drie keer per dag een McDonald's maaltijd. Hij werd depressief en had de grootste moeite om de hoeveelheden fastfood naar binnen te krijgen. Kaptein rilt bij de gedachte: 'Jeders kan meedelen met slowfood. Doe het ook, in godsnaam. Voor jezelf.'

Een vaak begint dat met educatie. Zoals de workshop die chef-kok Maria Pincelli samen met zakenpartner Maartje Stroeken organiseert voor kinderen in de natuurruimte van het CNMPE Akkerhof in Maastricht. Beide foodlovers leerden elkaar kennen tijdens de training 'Een vanuit het hart' van Stroeken. Voor zowel kinderen als



**J**e bent wat je eet. Misschien een open deur, maar daarom

nuo mindere waar Huisarts Birgit Speermeberg, uit Maastricht ghmacht. Ze vertuudt haar woorden met een voorbeeld. Sja en mals worden massaal als veevoer gebruikt in de reguliere landbouw. Maar de koe is een grazer. Dat is de reden waarom het lichaam van de koe soja niet herkent als voeding. Hierdoor schiet het immuunsysteem in actie tegen deze 'schadelijke' stoffen en treedt een ontstekingsreactie op en dat lovert een 'ontstoken' koe op. Dat vlees van die ontstoken koe eindigt uiteindelijk in de maag van de consument.

Maarnee ze niet beweert dat het eten van een reguler lapje vlees gevaarlijk is voor de volkgezondheid. Maar veel: wees je bewust van wat je in lichaam stop en wat het met of voor je lijf doet. 'Voeding heeft een enorme impact op je welbevinden. Ik zeg niet dat voeding je behoort voor ziekte, maar met goede voeding kun je wel je gezondheid en daarmee ook je geluk een heel eind de goede weg op hetjen. -

Speermeberg, die toekomstige huisartsen oplecht aan de Universiteit Maastricht, is een van de (traditioneel) Hippokrates

## Laat roeding je medijn zijn en je medijn je roeding.

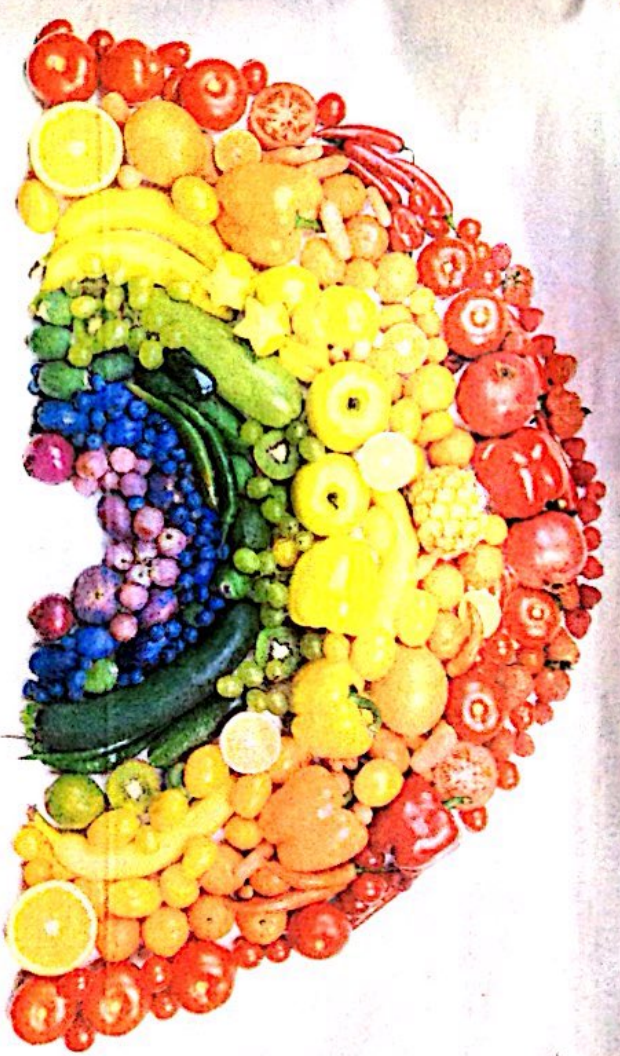
Hippokrates

opgedede woeters) medik die meer en meer beseffen dat onze levensstijl moet veranderen. Dat kan heel eenvoudig door te eten wat Moeder Natuur ons voorziet. Zander tevoegingen van (niet-natuurlijke) ingrediënten, poeders, pillen of hergen geld.

**Te zoet, te zout, te vet**  
Speermeberg's oproep krijgt steun van 'smakprofessor' Peter Klose, oprichter van de Academie voor Gastronomie

mie, lector aan de Hogeschool Maastricht en aanhangen van de 'Voedsel Leeft'-strooming. Een organisatie van voedingsdeskundigen en zorgprofessionals, die eten in combinatie met een bredere levensstijlverandering als remedie zien voor onder meer (vrij)zwaarlijven zoals obesitas, suikerziekte, hart- en vaatandoeningen. Klose (in een eerder interview met deze krant). 'Een westers dieet maakt ons eerder ziek dan gezond. Het is te zoet, te zout, te vet, het is te weinig voedingsstoffen. Alles wat we vinden over eten is voorgekoekt door de Unievers van deze wereld. Die hebben een enorme power om de mening van de massa te beïnvloeden. Hun hobby is ipzestek. Vergelijkbaar met andere machtige lobby's zoals de tabaks-, wapen- en farmaceutische industrie.'

Hoeveel mensen koken nog met verse





Volkswassen staan de zintuigen centraal in de lessen. Omdat, zo legt coach Stroeken uit, we de binding met onszelf en de natuur om ons heen kwijt zijn geraakt. Wat zien we, wat ruiken we, hoe werken de zintuigen in op je genomeel? Dat is het startpunt voor de lessen. Chef-kok Maria - eigenaresse van de Italiaanse delicatessenzaak en restaurant Trattoria Semplice e Buono in Maastricht - weet uit eigen ervaring hoe belangrijk kennis van de natuur is. Ze haalt haar biologische voedsel uit de eigen moestuin, de jusse voor koken heeft ze van haar Sardiniese vader. Mensen zijn niet gewend aan het feit dat seizoensgroenten ook echt seizoensgebonden zijn, plunjacht ze. Ze zijn overgeteldrijpes uit de tractoria erg gewild bij haar klanten. Maar zodra de zomer voorbij is, is het ook afgelopen met de coupette uit de moestuin. En dat is vaak lastig uit te leggen. Zeker nu de consumptie anno 2016 verveerd is met aanbod van groenten en

fruitsoorten het hele jaar door. Dat de sportbevoenjes uit Kenia komen... Ach, wie maakt zich daar nou druk om?

### Gelukshormoon

Maar daar ligt wel een deel van het probleem, merkt Mirreille Adriaansens. De psycholoog-medicus benadrukt het belang van goed voedsel voor je gezondheid en het daaruit voortvloeiende gelukgevoel. Nemen nog eens de zongrijpe tomaten als voorbeeld. De laatste 10 procent van de groei, vlak voordat deze roke karpers rijp zijn, levert nog een keer extra voedingsstoffen op vertelt ze. Wat wij vaak eten is of ontijp geplukt anderszins haalt het de schappen van de supermarkt niet in. Verre staad) of vanuit kassen geproduceerd in plaats van in de volle grond, rijk aan mineralen en andere voordelige stoffen waar we gelukkig van worden. Adriaansens schiedt een tafel. Er zijn meerdere pliers waarop ons geluk rust. Wij die tafel steevast staan, zijn er vier sterke peken nodig. Goede voeding, voldoende beweging, goede sociale relaties, gezondheid en ruimte voor

### ONDERSCHOVEN KINDJE

„Darmen zijn de belangrijkste adviseurs van ons brein“, zegt de jonge Duitse wetenschapper Gudula Enders. Zij scoorde een vijfde met haar boek *De mooie voedselroute/De darmen*. „Het or gaan bestaat uit twee derde van ons immuunsysteem en produceert meer dan twintig eigen hormonen“. Een niet te onderschatten speler voor je welbevinden.

Terwijl het tot voor kort een ondergeschoven kind in de medische wetenschap was, zo eraart Enders. Onze darmen zijn onwaarschijnlijk belangrijk. conclusieren ook psycholoog/medicus Mirreille Adriaansens en huisarts Birgit Meier informeren via [www.kansterdarm.nl/charnien-van-je-darmen](http://www.kansterdarm.nl/charnien-van-je-darmen).

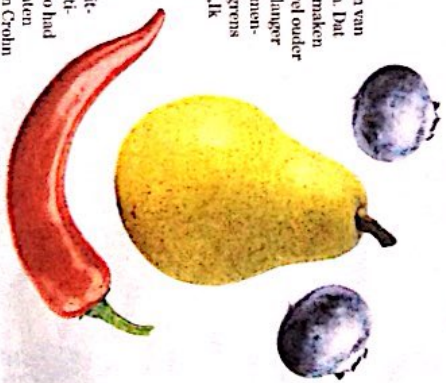
### Kentering

Kan je je gezond en daarmee gelukkig eten? Huisarts Spoorenberg denkt even na voordat ze antwoordt. Met hulp van voeding kan je je gezondheid heel eind stimuleren. En dankzij voeding is onze gezondheid een heel eind achteruit gegaan. Ze merkt een

kentering op in bewustzijn van steeds meer consumenten. Dat heeft volgens haar ook te maken met het feit dat mensen wel ouder worden, maar niet per se langer gezond zijn. Sterker nog: mensen lopen vaker tegen de grens van hun gezondheid aan. „Ik zie meer (jonge) vrouwen met vruchtbaarheidsproblemen in mijn praktijk, mensen met auto-immuunziekten. En je kan met hulp van een uitgedaant werd direct fantastische resultaten boeken. Zo had ik een dame die veel klachten had vanwege de ziekte van Crohn en niet zwanger werd. Ze is nu van haar medicatie af en zwanger. Door haar levenswijze aan te passen, voeding en beweging. Hetzelfde verhaal bij een man met reumatoïde artritis, die is van zijn pijn en ongemak af dankzij een andere levenswijze.“

Maar ervaar het zelf vooral. En niet na een week al opgeven. Dan is de route naar geluk voor iedereen vindbaar.

Voor meer informatie: [www.cursus-salutogenese.nl](http://www.cursus-salutogenese.nl) (Birgit Spoorenberg) of voor workshops van Maria en Maarje: [www.maarjestroeken.nl](http://www.maarjestroeken.nl)



### En wetters diet maakt ons eerder ziek dan groot.

Smakprofessor Peter Kluss

