

Het zou kunnen dat 90% van onze gekende ziekten het gevolg zijn van veel calorieën en weinig voedsel. Veel volume - weinig inhoud.

Vanaf het moment waarop voeding geraffineerd en in hoge mate bewerkt werd, hield het op om voeding te zijn. Nooit meer kan het nog op een normale manier voeding zijn, niet door er iets aan toe te voegen, niet door er iets af te nemen (als dat nog kan). Ongeacht hoe mooi het verpakt wordt, ongeacht hoe hygiënisch het ook behandeld werd, ongeacht dat het de goedkeuring krijgt van de voedselinspectie, ongeacht allerlei kwaliteitslabels en certificaten... het is niet echt. Met een leger van fooddesigners, de medewerking van experts in de voedingspsychologie, worden elke dag tientallen nieuwe producten ontwikkeld die de winkelrekken vullen en die berekend zijn op hun 'onweerstaanbaarheid'. 'Neen' zeggen is geen optie. Vreten is de boodschap. Iedereen moet vallen voor dit gamma van voedingsloze voeding, waarin gegoocheld werd met smaken en texturen die zo minitieuus berekend zijn op elke vorm van appreciatie die de westerse gebruiker kan ervaren: de smaak, de manier waarop het kraakt tussen de tanden, de textuur, de sensatie wanneer het oplost in de mond, de nasmaak...

Goed georganiseerd in wereldwijde netwerken, en hun aandacht erop richtend om de smaak vanaf de wieg op te leggen, baant vals voedsel zich een weg door alle continenten en vindt overal toegang bij mensen die het verwelkomen als de 'onvermijdelijke vooruitgang' of als hemels manna.

Ondanks de mooie verpakking, waar zo mogelijk nog meer aandacht werd besteed dan aan de inhoud, is het waardeloos voedsel en ieder zichzelf respecterend dier zou, als het een andere keuze had, er af blijven.

Je blijft er nog wel van in leven. Het doodt je niet meteen, maar het voedt niet elke cel om ervoor te zorgen dat je het beste uit jezelf kunt halen. (En zo kan het wel het 'leven' doden in je leven.) Het resultaat is, dat de manier waarop je leeft niet is wat je van een goed leven kunt verwachten. Als vrijheid, vitaliteit, onafhankelijkheid, heldere gedachten... hoge waarden zijn voor jou, dan is het jammer... maar dat wordt er niet door ondersteund.

Ik heb maar één raad: breek ermee. Ga voor echt, onvervalst levend voedsel, geproduceerd in de grootste en meest wonderbare fabriek. Het groeit in symbiose met de hele natuur, het ontwikkelt zich, het rijpt, krijgt kleur en geur en is bedacht, ontworpen, gecreëerd voor je beste goed door de MeesterOntwerper die je door en door kent.



De informatie in deze folder werd zorgvuldig geselecteerd, aan de praktijk getoetst, vergeleken, waar mogelijk door wetenschappelijke feiten gestaafd of door de praktijk bewezen en is naar onze mening de moeite waard om kennis van te nemen en te bespreken met uw gezondheidsbegeleider / arts. In ernstige condities is altijd de begeleiding van een arts vereist. Natur-El of de samensteller wijzen iedere aansprakelijkheid voor de toepassing af. Het verstrekken van deze informatie houdt geen verplichtingen in, noch geeft het aanleiding tot correspondentie, aanvullende informatie of verantwoording.

Volg ons op : www.natur-el.org / contacteer ons via info@natur-el.org

Als de alarmbellen luiden tegen ultrabewerkte voeding

Vandaag gaan we kijken naar ultrabewerkt voedsel en de invloed ervan op de energiebalans, oftewel het risico op obesitas. Ik wou daar toch aandacht aan besteden, vooral om aan te geven dat het niet volstaat om zomaar een supplementje te nemen als compensatie voor een compleet verminkt voedingsconcept. Supplementen kunnen hun waarde hebben, maar zijn niet almachtig. Is dit echt zo'n probleem om ultrabewerkte voeding te eten? Mensen eten toch nog altijd een zeker percentage van hun voeding als goed voedsel? Het is een belangrijke vraag, zeker als je bedenkt dat minstens 30% van de Europeanen overgewicht (31%) of obesitas (42%) hebben en dat ongeveer 55% van de calorieën afkomstig is van ultrabewerkt voedsel.

Ik ga niet in op de effecten op het microbiom of het risico op andere ziekten, alleen op de energiebalans. Maar ik denk dat je dit onderwerp zeer interessant zult vinden...

Zoals je ziet, begon de mainstream media in Amerika dit onderwerp in 2019 uitgebreid te behandelen, met een aantal opvallend 'Hoog Tijd'-achtige koppen:

- **New York Times:** [Why eating processed foods might make you fat](#)
- **Time:** [Here's what eating processed foods for two weeks does to your body](#)
- **NBC News:** [Ultraprocessed foods cause people to gain weight, study finds](#)
- **CNN:** [Overprocessed foods add 500 calories to your diet every day, causing weight gain](#)

Dat zijn Amerikaanse media, maar ongeveer een jaar geleden begonnen ook in Europa de bellen te rinkelen. Maar is dit niet wat we sinds 1982 met Groen e Dag en later met NaturEl keer op keer hebben gezegd? We hebben het allerlei namen gegeven: Industrievoeding en sinds 2000 noemden we het de Anti-Voeding. Toen ik in 2004 de cursus Voeding en Gezondheid wou herwerken ging ik op internet zoeken naar uitbreidende informatie, maar de naam "Industrie-voeding" kwam er niet eens op voor. "Industrieel bereid voedsel" werd toen als een voordeel gezien "geloofd als een voorbeeld van productiviteit en hygiënische voedselproductie met verminderde kansen op contaminatie". Maar we gaan dieper in op dit onderzoek en zullen er een beter begrip van krijgen.

De tijden veranderen, en met veel vertraging - omdat de gevolgen van die voeding schromelijk onderschat zijn en van een hele generatie mensen verslaafden heeft gemaakt, en daarom bespreken we vandaag ... hoe ultrabewerkte voeding een overmatige calorie-inname en gewichtstoename veroorzaken, aan de hand van een gerandomiseerd, gecontroleerd onderzoek onder opgenomen patiënten met onbeperkte voedselinname

Hoe definiëren we "ultrabewerkt"? Het NOVA-classificatiesysteem is ontwikkeld om voedingsmiddelen in te delen in 4 hoofdcategoryën: onbewerkte voedingsmiddelen (Groep 1), bewerkte culinaire ingrediënten (Groep 2), bewerkte voedingsmiddelen (Groep 3) en ultrabewerkte voedingsmiddelen (Groep 4).

TIME zocht de aandacht van zijn lezers met volgende titel:

Wat doet het eten van bewerkte voedingsmiddelen gedurende twee weken met je lichaam?

Sterk bewerkte voedingsmiddelen – de soorten die onweerstaanbaar zijn gemaakt door suiker, vet en zout – zijn alomtegenwoordig in de rekken van de warenhuizen en winkels en vormen maar liefst 45-55% van het gemiddelde dieet. Maar een kleine, intensieve studie gepubliceerd in het tijdschrift Cell Metabolism laat zien dat de lage prijs en het gemak ervan ten koste gaan van de gezondheid. Op termijn lijkt het erg duur te gaan worden.

Onweerstaanbaar, je hebt het me zo vaak horen zeggen. Hoe kan het ook anders? Het is erop bestudeerd dat je het lust, dat je er van weg bent, dat je niet stopt nadat je er je lippen aan gezet hebt. Dat pak moet op.

Fooddesigners en voedingspsychologen en andere experts in menselijke smaak en voorkeur, bestudeerden alles: verpakking, het openen van het pak, de geur bij het openen, de kleur, het eerste mondcontact, de beet. Ja het is zelfs mogelijk dat de verpakking de “voedingswaarde” vermeldt. Zoveel calorieën uit koolhydraten, eiwitten en vetten... En misschien is het zelfs “verrijkt”. Wat een misleiding. Na het over de ganse lijn te hebben verarmd en verminkt, worden nu aan het einde twee of drie vitamines - of wat calcium toegevoegd... en het heet “verrijkt”.

Laten we eens naar een onderzoek kijken.

Wanneer mensen twee weken lang een sterk bewerkt dieet volgden, consumeerden ze veel meer (lege) calorieën en kwamen ze meer aan in gewicht en lichaamsvet dan wanneer ze een minder bewerkt dieet volgden – zelfs al bevatten beide diëten dezelfde hoeveelheden voedingsstoffen zoals suiker, vet en natrium.

Het was geen verrassing dat ultrabewerkt voedsel ongezond bleek te zijn – ander onderzoek heeft ze al in verband gebracht met een verhoogd risico op kanker en obesitas. Wat wel onverwacht was, was dat suiker, vet en zout niet de oorzaak leken te zijn van overeten.

"Ik was verrast door de resultaten", zegt Kevin Hall, hoofdauteur van de studie en senior onderzoeker bij het National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases van de National Institutes of Health. "Het is de eerste studie die daadwerkelijk kan aantonen dat er een oorzakelijk verband bestaat tussen iets in ultrabewerkt voedsel – onafhankelijk van die voedingsstoffen – en overeten en gewichtstoename."

Dat is natuurlijk ook weer misleidend: het zijn niet suiker, vet en zout, maar wat dan wel? De combinatie met wit meel, met smaakstoffen en aromaten, de vorm waarin het werd gepresenteerd? Alles wat ik hier nu noem: suiker, vetwit meel... zijn voeding zonder verzadiging. Hun verzadigingscoëfficiënt is nul. En als je daar nu een aantrekkelijke smaak en textuur kunt aan toevoegen,

kan je mensen hiervan eindeloos laten eten - zonder dat ze ophouden.

In het onderzoek verbleven 20 gezonde volwassenen een maand lang in een laboratorium, waar al hun maaltijden en snacks voor hen werden bereid. De twee maaltijdplannen bestonden uit ofwel sterk bewerkte ofwel onbewerkte voeding. Iedereen at het ene dieet en wisselde vervolgens twee weken lang van dieet. (Voedsel zoals ravioli uit blik, kipnuggets, bagels en light limonade vormden het sterk bewerkte dieet; het onbewerkte dieet bestond uit salades, roerei, havermout en noten.)

Beide diëten hadden vrijwel identieke voedingsprofielen, met dezelfde hoeveelheid suiker, vet, natrium, vezels en meer. Maar de maaltijden hadden zeer verschillende effecten. Wanneer mensen een sterk bewerkt dieet volgden, consumeerden ze ongeveer 500 calorieën meer per dag dan wanneer ze een minder bewerkt dieet volgden. Ze kwamen ook ongeveer een kilo aan in de loop van twee weken met het sterk bewerkte dieet en verloren ongeveer hetzelfde gewicht met het onbewerkte dieet.

Ze aten ook sneller, wat een van de redenen zou kunnen zijn waarom ze meer aankwamen. "Sterk bewerkt voedsel is zachter, waardoor het makkelijker te kauwen en te slikken is", zegt Hall. "Een van de theorieën is dat als je sneller eet, je darmen niet genoeg tijd krijgen om je hersenen te signaleren dat je genoeg calorieën hebt binnengekregen, dat je vol zit en dat je moet stoppen met eten. Tegen de tijd dat de hersenen dat signaal ontvangen, is het te laat: je hebt al te veel gegeten."

Ook de hormonen van mensen veranderden afhankelijk van hoe bewerkt hun maaltijden waren. Hoewel mensen aangaven zich bij beide diëten even vol en voldaan te voelen, leidde het onbewerkte dieet tot een toename van het eetlustremmende hormoon PYY en een afname van het hongerhormoon ghrelin. "Beide hormonale veranderingen, die plaatsvonden, lijken onze observatie te ondersteunen", zegt Hall. Bij een dieet met onbewerkte voedingsmiddelen "verminderen mensen spontaan hun calorie-inname, wat leidt tot gewichtsverlies en verlies van lichaamsvet, zonder dat ze calorieën hoeven te tellen of dit zelfs maar bewust hoeven te doen."

Natuurlijk zal je zeggen dat dat “minder bewerkte dieet” helemaal niet lijkt op het NaturEi-voedingspatroon (zie 1V - Het Dagelijks Dozijn). Dat zou nog heel andere uitwerking kunnen geven. Want laten we eerlijk zijn, ons lichaam is zeer geduldig. De effecten van voeding moeten gezien worden over jaren, decennia... en dergelijke onderzoeken worden niet gevoerd.

In feite is het shockerend te moeten vaststellen dat er echt en vals voedsel is en dat 70% van al het voedsel dat door mensen wordt gegeten, de naam ‘voeding’ niet verdient. Nochtans spenderen veel mensen daar het grootste deel van hun budget aan en kiezen dit ‘voedsel’ boven al de rest. Maar het is vals omdat het een vals spel speelt in het lichaam. Het is vals omdat het de natuurlijke kringloop negeert. Versta me niet verkeerd, het bevat calorieën en wordt berekend op zijn ‘voedingswaarde’, maar het is geen voedsel. Als calorieën voor jou synoniem staan voor voeding, dan verschillen we van mening. Calorieën zijn een maatstaf voor het beschrijven van de potentiële energie die iets bevat. Potentieel, maar daarom geen realiteit. Het is zelfs mogelijk dat, om al die energie te benutten, je al je voedingsstoffen moet inzetten en je nadien er slechter voorstaat dan tevoren. Met calorieën alleen maak je geen gezondheid. Zelfs al zouden die calorieën afkomstig zijn uit biologisch gekweekte producten, kunnen ze toch nog vals zijn.