Van ‘Moeizame eter’

Uit de film “Knofje” – producers Bosbros – fotograaf Victor Arnolds

naar

Voeding in Evenwicht

Voor en beter begrip is het goed om eerst ee inleiding te lezen

‘Een gezonde eter’

Zo noem je een kind, dat met smaak zijn bordje leeg eet en de meeste voedingsmiddelen wel lust. Ook voor zijn moeder voelt dat goed**:** de zorg waarmee zij het eten heeft klaargemaakt wordt duidelijk gewaardeerd, én het toont dat haar kind gezond is. Fijn is ook, dat zo’n kind ook bij anderen, bij familie of vriendjes thuis een welkome gast aan tafel is.

Als je kind echter geen zin in eten heeft, dan spreekt het vanzelf dat je als ouder je daar zorgen over maakt. Als hij ziek of hangerig is, dan is die slechte eetlust goed te begrijpen – al hoop je, dat hij ook dan toch wat zal eten – maar zelfs voor een ziek kind blijkt het beter te zijn om niet meer te eten dan waar hij trek in heeft.
Maar als hij **niet ziek** is, dan moet hij toch lekker kunnen eten? En als hij dat niet doet en vaak zelfs helemaal geen trek heeft, dan is dat toch zorgelijk? Ook al heeft de dokter je kind goed nagekeken en niets bijzonders gevonden, zijn advies om maar rustig af te wachten tot hij (weer) gaat eten, en vooral niet te dwingen stelt je nog niet echt gerust, want je kind gaat er echt niet beter door eten. Er moet dan toch wat aan de hand zijn?

Laten we daarom even samen proberen na te gaan wat er speelt en wáár je je nu werkelijk zo veel zorgen over maakt – en of dat nu terecht is, want misschien zijn die zorgen helemaal niet nodig. Want wat bedoel je met ‘mijn kind eet zo slecht’? Waar gaat dat precies om?**:**

- **A- Onevenwichtigheid** tussen de verschillende voedingsmiddelen. Dat is het geval als**:**
    - **1-** Hij **een bepaald voedingsmiddel** niet lust. Als dat voedingsmiddel van wezenlijk belang is voor een goede gezondheid – zoals bijvoorbeeld groente – dan is er inderdaad een probleem.
    - **2-** Maar het kan ook zijn, dat je dácht, dat zijn voeding goed in balans was [12], maar dat dit bij nadere beschouwing toch tegenvalt. Dit zien we vooral als er veel alternatieve calorieën binnenkomen, zóveel dat je kind nauwelijks meer aan de gewone maaltijden toe komt.
- **B-** Weinig eten, maar met een goede **balans** tussen de verschillende voedingsmiddelen.
    - Dat is het geval als je kind naar jouw idee weinig van alles eet tijdens alle **drie de hoofdmaaltijden**, maar wel evenwichtig qua voedselbestanddelen, en hij dus nauwelijks tussendoortjes krijgt. Dan zou dit zomaar ‘normaal’ kunnen zijn. Dit zien we bijvoorbeeld bij een tenger kind, dat relatief weinig nodig heeft. Jouw idee van hoeveel je kind nodig heeft zou wel eens anders kunnen zijn dan zijn werkelijke behoefte. En kinderen (mensen) kunnen daar flink in verschillen.

Om uit te maken of jouw kind in een situatie als A1 of A2 verkeert, of dat je vooral met situatie B te maken hebt, is het nodig om nu een **‘Voedings-dagboek’** (zie blz 3) te maken van je kind, gedurende drie dagen. Hierin dien je álles te noteren wat je kind binnenkreeg.

- Als ‘slecht eten’ van je kind evenwel periodiek optreedt, dus als na een periode goed gegeten te hebben hij een tot twee weken veel minder eet, dan moet je vooral denken aan een infectie(tje) als oorzaak daarvan, meestal door een virus (‘griepje’, verkoudheid e.d.). Daarna zie je, dat hij (soms maar even) weer beter eet - tót het volgende virusje zich aandient (zie het webblad ‘Vaak ziek’ op deze site).

- **C-** Iets heel anders is, als je kind vooral ‘s mórgens helemaal geen trek heeft, zodat er **bij het ontbijt** weinig binnenkomt. Dat hoeft geen probleem te zijn, maar wel is het goed om je daarbij toch enkele dingen af te vragen**:**
    - Is de **sfeer tijdens het ontbijt** wel prettig en ontspannen? – dit geldt natuurlijk ook voor de andere maaltijden. Nemen jullie er echt even de tijd voor? En is er tijd voor kindervragen over de dag die komen gaat?
        - Of verloopt jullie ontbijt juist gehaast? Komt iedereen (te) laat aan tafel? Eet je daardoor zelfs niet meer gezamenlijk en pakt elk gezinslid maar even een snelle hap voor hij de deur uit gaat? Als de situatie tijdens het ontbijt zo is, weet dan wel, dat haast en eten slecht samengaan. De oplossing is dan ook om minstens een half uur eerder op te staan, zodat je echt even de tijd kunt nemen voor het ontbijt en voor elkaar, in een sfeer van aandacht voor elkaar en voor het eten.

- Of heeft je kind vooral **'s morgens helemaal geen eetlust?**

Dit laatste **lijkt** vooral een probleem, als je zelf nog het gezegde in je hoofd hebt zitten**:** "Ontbijt als een keizer, lunch als een prins, en dineer als een bedelaar". Maar eigenlijk hoeft dat niet, want dit gezegde berust op fantasie en is even onwerkelijk als het klinkt.
Hoewel veel mensen een ontbijt prettig vinden, berust een noodzaak tot ontbijten niet op de menselijke aanleg of op onze erfelijke eigenschappen. Onze oer-ouders (blz 8) hádden gewoon geen ontbijt, en zij kwamen daardoor echt niet in de problemen. Zij waren al blij als ze overdag hun kostje bijeen konden scharrelen; en tegen de avond was dat echt op – want met wat er eventueel nog van over was zou ongedierte aan de haal gaan zodra je sliep.
Een 'goed' ontbijt is dus lang niet zo vanzelfsprekend of noodzakelijk als vaak wordt gedacht. De behoefte aan een ontbijt verschilt voor iedereen. Dus, heb je 's morgens trek, ontbijt dan gerust – maar wees niet ongerust over een kind dat 's morgens geen trek heeft.

Maar let wel op, want menig kind zonder ontbijt krijgt in de loop van de ochtend wél trek en gaat dan op zoek naar iets lekkers. Zorg er dan voor, dat je kind in de ochtendpauze een boterham of een Liga op zak heeft om zijn trek te stillen, en niet gaat 'snaaien' (d.w.z. gaat snoepen uit de koektrommel, of uit de 'automaat-met-lekkers', want die is jammer genoeg in veel scholen te vinden).

- **D-** Er zijn nog **meer**, vooral zeldzame **redenen** om geen eetlust te hebben, maar die hebben een meer medische oorzaak. Je vind een aantal daarvan in Bijlage U op blz 32.

Via welke route kwam je op dit punt van onze website?

Indien je hier kwam na doorverwijzing uit de flipboeken "Buikpijn", "Poep-problemen", of "Te dik / Vetzucht", dan had je al een Voedings-dagboek gemaakt, en heb je al zo veel van de achtergrond van onze voedingscultuur gelezen, dat je daarmee de **donkerblauwe gekleurde tekst-delen** zou kunnen overslaan. Tekst-delen zijn donkerblauw als deze ook in andere flipboeken op deze website voorkomen. Maar voor we toekomen aan de Aanpak van eetproblemen (blz 21) is er toch nog de nodige achtergrondinformatie te delen. Want wil je je kind echt helpen hierin, dan dien je goed gemotiveerd te zijn tot een duidelijke aanpak. Daartoe is de nodige kennis van de verschillende achtergronden echt van belang.

MAAK svp DIT – Voedings-dagboek – *VOOR JE VERDER GAAT*

Van wat aan tafel gegeten wordt dient genoteerd te worden**:**
- brood: Is het voorgesneden door de bakker of snijd je het zelf, het aantal boterhammen per dag, het soort brood, waarméé wordt het belegd en hoe dik is het beleg?
- het aantal aardappelen, hoeveel rijst of pasta,
- hoeveel volle eetlepels groente,
- hoeveel vlees,
- toetjes e.d.
- tussendoortjes: Welke snoepjes, chips, fruit, snacks, en hoeveel daarvan die dag.
- en alles wat gedronken is, wat en hoeveel? (meet met een maatbekertje even hoeveel er gaat in zijn eigen kinderbeker).

Het is belangrijk om nu eerst te gaan zorgen voor zo'n drie dagen durend voedings-dagboek en om nu nog niet verder te lezen, want als je nu verder leest gaat dat nu al je voedings-keuzes beïnvloeden, en dan krijg je geen echte duidelijkheid meer.

Wat er uit het voedingsdagboek komt

Het beoordelen van voeding is best lastig als je dat goed wilt doen – dan heb je echt 'Voedseltabellen' [13 & 14] nodig. Maar zodra je het volgende hebt doorgelezen, krijg je aan de hand van het voedingsdagboek dat je van je kind hebt gemaakt toch al een goede indruk van wat er aan de hand was.

A1- Een onevenwichtige voeding (sluit aan op A1 van blz 2)

Een voeding wordt 'evenwichtig' (of in balans) genoemd, als deze in samenstelling lijkt op de verhoudingen zoals aangegeven in de 'Schijf van vijf' [12 & blz 35]. Indien er een wezenlijk voedings-middel uit ontbreekt of niet (of te weinig) wordt gegeten, dan is die voeding 'uit balans'. Meestal betreft het hier groenten, maar het kan natuurlijk ook om een ander heel nuttig product gaan, zoals vis.
Daarom is het vreemd, dat er nog steeds [27] goedwillende professionals in de jeugdzorg (zowel lichamelijke zorg als psychische) zijn, die adviseren om maar 'rustig af te wachten' als een kind bepaald voedsel weigert, zelfs als dat product van groot belang is voor een gezonde voeding. En groente ís echt belangrijk voor een gezonde voeding [12] (voor fruit geldt dit in veel mindere mate).
Met dit al jaren verstrekte advies om maar 'rustig af te wachten' zijn er inmiddels twee generaties kinderen groot geworden, van wie velen geen of nauwelijks groente eten – want deze problematiek speelt al sinds de zestiger jaren (zie 'Voedingsrevolutie' op blz 9). Hun argument daarbij luidt**:** 'Dwang is nooit goed om een voedingspatroon te verbeteren'. Hoewel je het daarmee slechts eens kunt zijn, mag dit toch geen excuus zijn om het er daar maar bij te laten, want dan blijft het kind echt met een probleem zitten. Een voeding zonder een behoorlijk groenten-aandeel kan nu eenmaal nooit evenwichtig en vezelrijk zijn. En 'rustig afwachten tot je kind zelf (bv) groente gaat eten' is zinloos, dat gebeurt veelal niet. Zo'n advies is niet meer dan je kop in het zand steken – met als nadelig gevolg dat het kind geen groenten leert eten, en nogal eens opgroeit tot een groente-loze volwassene.
Natuurlijk zijn er kinderen bij wie dit advies wel al voldoende is om ze 'aan de groenten te krijgen', zij het vaak wel met de nodige overredingskracht van de ouders en dankzij allerlei foefjes. Maar ook dan betekent dit vaak wel jarenlang 'gezeur' over het eten, waarbij het plezier in de maaltijden er nogal eens lelijk bij inboet.
Onze bezorgdheid geldt vooral de vele kinderen bij wie die foefjes jammerlijk faalden. Heel wat van hen kreeg ik op mijn spreekuur, zelfs nogal eens een generatie later, dus als ze zelf als ouder met hun kind kwamen. En ook dan hadden zij nog moeite met groente, of aten ze het helemaal niet – en hun kind dus evenmin.
Als dit advies om maar rustig af te wachten alleen maar zinloos was, kon je je schouders erover ophalen. Maar een **onevenwichtige voeding heeft op den duur consequenties**, en die worden dan ook in toenemende mate gezien. We zien ze volop in de vorm van klachten op de kinderleeftijd (zie op deze website de flipboeken Poep-problemen, Buikpijn, Vetzucht , maar daar komen in toenemende mate Diabetes type 2, en zelfs leverproblemen [28] bij).
En op volwassen leeftijd hebben we een enorme toename gezien van dezelfde problemen – de 'welvaartsziekten' – plus daarbij hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, nierproblemen, hersenaandoeningen en bepaalde kankersoorten, dit alles met flink toegenomen sterfte-cijfers. Dit zijn goeddeels de consequenties van een onevenwichtige voeding, en die liegen er niet om.
Het is niet mijn taak om jullie als ouders bang te maken voor aandoeningen in de toekomst, maar anderzijds getuigt het niet van wijsheid om de ogen te sluiten voor de kwalijke gevol-gen van een onevenwichtige voeding. Maar als ouder kun je dit wel ten goede keren.

A2 – Een voeding, die in balans lijkt maar het niet is – sluit aan op blz 2

De belangrijkste veroorzakers van het uit evenwicht trekken van voeding, zijn zoete dranken en 'tussendoortjes' (blz 13). En natuurlijk snoep, en hoewel je daar al rekening mee hield, vind je wat verder hieronder ook nog een hoofdstuk "Ongemerkt snoep" (blz 14), waarin op aspecten wordt gewezen die je je misschien niet zo gerealiseerd had.
Ook dan is het de kunst om de voeding dan toch weer in balans te brengen – en daarmee is het probleem dus eigenlijk niet zo heel anders dan de onevenwichtige voeding bij A1.

B – Een voeding die evenwichtig van samenstelling is =

Samengesteld volgens de 'Schijf van vijf' [12] – **dit sluit aan op B van blz 2**

Het gaat daarbij niet om wat je aan je kind aanbiedt, maar wat hij ook werkelijk eet. Als dat eigenlijk steeds wat 'te weinig' is naar jouw idee, dan zal je je moeten afvragen of dit werkelijk zo is, of dat jouw idee misschien wat bijgestuurd zou moeten worden. De kans is groot, dat je kind bijvoorbeeld tenger van postuur is. Tengere kinderen hebben veelal niet zo veel voeding nodig om in goede conditie op te groeien – en daar is echt helemaal niets mis mee. Het wordt pas echt een probleem, als jij als ouder niet tevreden kunt zijn met een tenger kind, omdat je je bij 'een gezond kind' een heel andere voorstelling had gemaakt. Maar als je een gezond tenger kind er meer 'gevuld' wilt laten uitzien, als 'Hollands welvaren', wat soms lukt door hem allemaal 'lekkers' voor te schotelen, dan levert dát zeker geen gezondheid op. Want eigenlijk komt dat neer op 'vet mesten', en daarmee raakt de voeding volledig uit balans, wat alles behalve 'gezond' is.
Voor een 'mager' kind geldt overigens hetzelfde. De indruk dat je kind 'mager' is kan een eigen idee zijn, of voortkomen uit een opmerking van een kennis – en 'mager' klinkt niet leuk. Maar het consultatiebureau en de schoolarts kunnen duidelijkheid bieden. Dat zullen ze niet doen in een opmerking over 'dun' of 'dik' zijn, want daarin zijn allerlei gezonde gradaties. Waar het werkelijk om gaat is, of een kind gezond is of niet. En 'niet gezond' kan samenhangen met 'te weinig groeien' of met 'wat te dik' zijn. Dit beoordelen zij op de groeicurve van je kind. Daarin gaat het er vooral om of je kind met zíjn curve 'meegroeit', of 'afbuigt'. Het maakt helemaal niets uit of hij wat zwaarder of lichter is dan het 'gemiddelde' – véél lichter of véél zwaarder kunnen wel een punt van aandacht zijn.

Maar het is inderdaad wel verwarrend om te zien, hoeveel meer het ene kind eet dan het andere, en kennelijk ook meer nodig heeft. Ook bij volwassenen zie je dat. Dit hangt samen met de intensiteit van de lichaamsbeweging – arbeid, sport of zittend bestaan – maar ook met de stofwisseling. Die kan van persoon tot persoon nogal verschillen. Waarom de een met drie boterhammen bij de lunch al in gewicht aankomt, terwijl een ander aan tien boterhammen niet genoeg heeft, dat is nog niet echt duidelijk. Dikkere mensen kunnen misschien wát troost putten uit het feit, dat in schrale tijden (zoals in oorlogssituaties) zíj het veel gemakkelijker zullen hebben – maar in onze tijd van overvloed juist niet. Daar valt niets aan te veranderen. Het is dus afhankelijk van het kind, van zijn postuur en van zijn stofwisseling, of hij veel of weinig nodig heeft om in een goede conditie te blijven, beide is goed – als zijn voeding maar in balans is.

Evenwichtige voeding, zónder ouderlijke dwang

"Maar als je niet mag dwingen om een kind iets te laten eten wat hij niet blieft, dan houdt het toch op? Of ís er toch nog een andere manier om je kind evenwichtig te laten eten, zonder dwang? Want dwingen willen we niet, en hem overreden met een moeilijke uitleg, dat gaat niet lukken. Zaken als 'welvaartsziekten', dat is toch veel te moeilijk voor een kind?"
Natuurlijk is dat te moeilijk, en zulke 'lange termijn consequenties' zijn ook nog helemaal niet te overzien voor een kind. Maar een kind ervaart heel goed de 'korte termijn consequenties' die de natuur zélf ons biedt en bij ons allemaal zitten ingebouwd. Over die aanpak, waarin je als ouders heel 'consequent' dient te zijn, zullen we het straks hebben. Met die aanpak leert je kind in één, hooguit twee weken om 'te eten wat de pot schaft', en dat in een verhouding aan voedingsmiddelen die jij belangrijk vindt - gewoon, omdat de verhoudingen in de 'Schijf van vijf' nu eenmaal belangrijk zijn. Geen jarenlang 'geëmmer' rond voedsel, maar vlot duidelijkheid, en daarmee ook binnen enkele weken een goede sfeer aan tafel.
"Een 'sprookjes-scenario'", denk je? Nee, integendeel, want deze aanpak is al twintig jaar echt heel effectief gebleken bij de meeste kinderen die mijn spreekuur bezochten. Gepubliceerd had ik deze aanpak niet, tót nu, bij het verschijnen van deze website.

'Consequent te zijn' is een sleutelwoord om deze aanpak te doen slagen. En omdat je pas consequent kunt zijn als je het hoe en wat van voeding een beetje kent, samen met de verwerking ervan in ons lichaam, én van de cultuur rond voeding. Daarmee zal je gaan begrijpen hoe wezenlijk anders wij nu eten in vergelijking met **ál** onze voorouders, zelfs nog

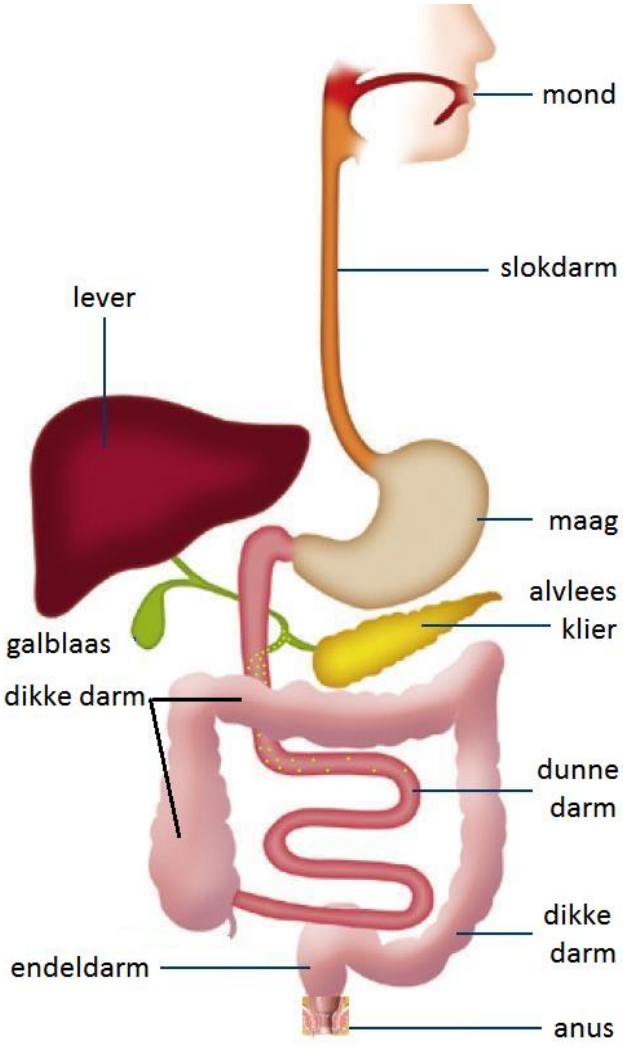
ten opzichte van de generatie die in de vijftiger jaren opgroeide (dus nog vóór de Voedingsrevolutie van de zestiger jaren – blz 9). Het is ook nodig om overtuigd te zijn van het nut van een evenwichtig samengestelde voeding. Daarom volgt er nu een uitleg, die wellicht wat langer is dan je misschien gewend bent, maar waar goed doorheen te komen is als je er de tijd voor neemt.

Voorheen gaf ik deze uitleg aan ouders tijdens voorlichtingsmiddagen in ons ziekenhuis. Voorlichting werd gegeven voor ouders van kinderen met klachten als Verstopping, Buikpijn Vetzucht, en dus ook eetproblemen. De achtergrond van al deze klachten bleek eigenlijk vrijwel identiek, en daarom sloot deze voorlichting daar goed bij aan.
Groepen ouders deden hieraan mee, en ook grootouders voor zover die in de buurt woonden / invloed hadden op de dagelijkse gang van zaken in het gezin. Maar ook de kinderen om wie het ging zelf – als ze oud genoeg waren om deze drie uur (waarin twee pauzes) mee te beleven, dus vanaf 6 á 8 jaar en ouder. Die voorlichtingsmiddagen zijn er niet meer, en daarom is er nu deze website. Dan nu eerst wat ***achtergrondinformatie:***

De werking van ons maagdarmkanaal, van gebit tot poepgaatje

Omdat we het hier over voeding hebben, en dus over wat ermee gebeurt, is het nodig om de werking van ons maagdarmkanaal beter te begrijpen, en daar beginnen we dus mee – (deze tekst is ook voor veel kinderen vanaf een jaar of acht goed te begrijpen)**:**

Spijsverteringskanaal, van mond tot anus [3]



Alle voedsel komt via de mond binnen - dat is het begin van je darmkanaal. De anus, het poepgaatje is het uiteinde. Tussen mond en anus speelt zich dus alles af (zie de afb. links).
Om alle voedselbestanddelen goed te kunnen benutten, zullen we ervoor moeten zorgen dat elk voedsel zo klein mogelijk gemaakt wordt – en dat begint met kauwen. Want voedingsstoffen moeten door de darmwand heen kunnen glippen om in het bloed opgenomen te worden, en vervolgens verwerkt. Dat lukt het beste, als de voedingsstof is opgelost in water. Niet alles in de voeding is oplosbaar - maar daar heb ik het straks nog over. Sommige stoffen drink je al in opgeloste toestand, zoals bv. de suiker in limonade - of lossen snel op, zoals het zout op je eitje. Wat in elk geval niet oplost, zijn voedselbrokjes die niet goed zijn fijngekauwd. Als je mais gegeten hebt en je ziet nog hele maiskorrels in je poep ziet zitten, dan is dat niet de schuld van je darm, maar dan komt dat door slecht kauwen. Voor voedingsmiddelen, die niet zo snel oplossen als suiker of zout, maakt ons darmstelsel speciale hulpstoffen aan om voedingsmiddelen op te lossen. Deze hulpjes heten ‘enzymen’ en zij zorgen voor het zó klein maken van voedingsstoffen, dat deze gemakkelijk via de cellen van de darmwand in het bloed opgenomen kunnen worden. Enzymen zitten in het speeksel, in de darmsappen

en in het sap van de alvleesklier. En dan is er nog het maagzuur, een heel sterk zuur, bedoeld om weer andere voedingsstoffen klein te maken.
Na de maag komen we in de dunne darm met zijn enzymen. Daar wordt ook gal bij de voeding gevoegd. Het doel van gal is om van grote 'vetogen' uiterst kleine vetbolletjes te maken, zodat ook die weer via de darmwand in het bloed kunnen worden opgenomen.
Na de dunne darm komen we dan in de dikke darm. Deze heeft als belangrijkste functie het verzamelen van afval. De afgewerkte voeding die uit de dunne darm komt is waterig, en ziet er uit als diarree. Dat water was nuttig om de voedingsmiddelen in op te lossen, maar dat water zelf willen we liever niet samen met de poep kwijt, want water hebben we juist hard nodig voor de werking van onze nieren. Je nieren zorgen voor het wegfilteren van de afvalstoffen in je bloed, en dat lukt alleen in opgeloste toestand. Opgelost in water plas je die afvalstoffen uit, als urine.
Daarom is het lichaam dus zuinig met water, en dat lukt ook goed door het meeste water weer te onttrekken aan die waterdunne drek. In je dunne darm was dat water nog nodig, maar zodra alle nuttige opgeloste stoffen er uit zijn opgenomen, niet meer. En dus wordt ná de dunne darm, in je dikke darm het restwater aan die dunne drek onttrokken. Je dikke darm, met als laatste stuk de endeldarm, dikt de poep dus in. Hij heeft als het ware een 'droog-functie' waardoor al dat inmiddels overtollige water weer in het bloed terechtkomt om naar de nieren te gaan. Deze 'droog-functie' is dubbel nuttig, omdat daardoor én je nieren goed kunnen werken, én omdat dit voorkomt dat je frequent waterig dunne ontlasting zou moeten poepen. Want je merkt al gauw hoe nuttig die droogfunctie is zodra je darm ziek is. Dan lukt het die zieke dikke darm niet meer om al dat water aan die waterdunne drek te onttrekken en loos je dus 'diarree'.
Het bijna-einde van de dikke darm heet 'endeldarm'. Daar wordt alle ingedikte poep verzameld. Zodra er voldoende van is, krijg je 'aandrang' en ga je poepen. Helemaal automatisch gaat dat gelukkig niet, want je lijf biedt je nog wel de gelegenheid om te zoeken naar een passende plek en een geschikt moment. Daarom blijft dat verzamelde hoopje poep in je endeldarm nog even rusten voor een drempeltje, een spierlaag die we de 'bekken-bodem' noemen. Dat is een gespierd 'vloertje' binnen je bekken, waar je darmen op rusten, dus ook je endeldarm. Ook je blaas rust daar trouwens op, en daarom zitten er twee openingen in dat vloertje, een voor de endeldarm en één voor de plasbuis (bij meisjes is er nog een derde opening, voor de vagina). Die bekkenbodemspieren liggen als lussen om de openingen van darm en blaas, en sluiten deze af. Zodra er genoeg poep in je endeldarm zit en deze daardoor wat opgerekt wordt, krijg je een signaaltje dat je zou kunnen gaan poepen - een lichte aandrang. Als je daar naar luistert, op de WC gaat zitten en daarbij dan wat perst, geeft die bekkenbodem wat ruimte voor doorvoer en komt er dus poep in het allerlaatste stukje van je darm, het anale kanaal. Dát veroorzaakt een sterkere aandrang, waardoor je lijf ook zelf wil gaan persen.
De laatste afsluiter is dan nog je poepgat, de anus.

Dit is dus de 'normale' gang van zaken in ons lijf. Maar als je denkt, dat bij 'normale' mensen dit ook allemaal op dezelfde 'normale' manier verloopt, dan heb je het mis. Mensen eten niet hetzelfde, en over wat je beter wel en wat je juist beter niet zou moeten eten, wordt oever-loos gepraat en geadviseerd**:** Geen 'junkfood', allerlei diëten, voedingssupplementen, vitami-nes, probiotica, lactobacillen, vezelrijk, of zogenaamd 'darmreinigend'. En ondertussen word je overspoeld met allerlei reclame van voedingsmiddelen die 'o zo gezond' heten te zijn.
Wat ons maagdarmkanaal doet met al die verschillende manieren van eten is dus ook wat verschillend. Sommige mensen poepen eens per 2 of 3 dagen, of nog minder, en als ze daar geen last van hebben noemen ze dat 'normaal'. Maar ís dat ook 'normaal'? Ook 'even een pilletje' tegen het zuur, tegen de buikpijn of om te poepen wordt al 'normaal' gevonden. Daarmee blijkt een middel tegen maagzuur (door volwassenen) zó frequent gebruikt te worden, dat het op plaats 3 staat van 100 meest gebruikte medicijnen, en een middel om soepeler te poepen op plaats 21 [29]. En dat, terwijl je zou denken dat heel Nederland (en de westerse wereld) met al deze 'gezonde' voedingsmogelijkheden juist zou blaken van gezondheid. En dat blijkt niet zo te zijn**:**

De laatste halve eeuw zien we naast de medische vooruitgang op volwassen leeftijd juist ook een enorme toename van 'ongezondheid', van 'welvaartsziekten' (blz 4), die voortkomen uit een ongezonde levensstijl en dito voeding. En daarnaast nog de meer 'gewone' problemen als verstoppingsklachten, buikpijn (IBS).
Bij kinderen zien we ook heel veel van deze laatste klachten**:** Poep-problemen (vooral verstoppingsklachten), Buikpijn en Vetzucht (zie de betreffende flipboeken), terwijl diabetes type 2 en leververvetting nu ook bij dikke kinderen steeds vaker voorkomt [28].
Dit alles is tamelijk 'gewoon' geworden, maar moeten we het ook 'normaal' vinden?

Wat is 'normaal'? – dát is de 'hamvraag'

bij zowel de voeding als het poeppatroon

We zouden hier eindeloos over kunnen redetwisten, maar dat doen we niet. Want binnen het woord normaal zit het woord 'norm'. En om deze vraag te kunnen beantwoorden dien je dus **'de norm'** vast te stellen. Maar welke norm? Wiens norm? Want je wilt het hebben over 'de mens' en 'zijn darmvulling', en dus over 'zijn voedsel'.
Je zou Nederlandse voedingsgewoonten als 'norm' kunnen nemen. Maar neem je dan de voeding van nu als 'norm', of die van honderd jaar geleden? En zou je ons land wel als norm willen nemen voor 'De Mens' - want dat is toch eigenlijk de norm die we zoeken. Daarom zou je het liefst een veel ruimer kader kiezen voor 'de norm' van voedsel en wat er in je lijf mee gebeurt, bij voorkeur zelfs een 'wereldwijd' kader. Maar hoe dan? Want voedsel in bv. Amsterdam ziet er zo heel anders uit dan bv. op het Afrikaanse platteland, en binnen Amsterdam én binnen Afrika zijn er ook nog heel grote verschillen. Met al die verschillen tussen menselijke gewoontes komen we er dus niet uit om een 'norm' te vinden.
Maar waarin zijn er dan géén verschillen tussen mensen qua voedsel? Dat is de verwérking van al dat verschillende voedsel in onze darm. Want wat er op al die plekken in de hele wereld wél (vrijwel) gelijk is, dat is ons lijf en onze darm zelf, zowel in bouw als in functiemogelijkheden. Dat is een wereldomvattend en universeel gegeven, en dus een ankerpunt in onze de zoektocht naar 'normaal'. Het zou dus het heel logisch zijn om de verwerking van ons voedsel in ons lijf, in onze darm als uitgangspunt te nemen.
Onze darm heeft zich in de loop van miljoenen jaren geëvolueerd (ontwikkeld) tot die van de 'moderne mens' (homo sapiens sapiens). 'Modern' wil hier zeggen**:** de mens zoals die sinds honderdduizend jaar geleden (of volgens het Bijbelse scheppingsverhaal: zesduizend jaar) zijn huidige vorm kreeg. In de miljoenen jaren durende ontwikkeling van de mens heeft de ontwikkeling van onze darm steeds gelijke tred moeten houden met de beschikbare voeding – en die voeding veranderde qua basale samenstelling opmerkelijk weinig. Onze darmen hebben niet alleen een vorm en functie die al duizenden eeuwen dezelfde is gebleven, deze **vorm en functie is bij de darmen van alle mensen op alle plekken op aarde ook nog eens vrijwel gelijk.** Dát is een helder gegeven, en daarmee is dat een goed **uitgangspunt** voor het vaststellen van wat als '**normaal**' beschouwd zou dienen te worden.
Daarom nu eerst nog wat meer over de oermens.

De oermens en zijn voeding

In die miljoenen jaren heeft de zich ontwikkelende mens voedsel gezocht, rondtrekkend, jagend, plukkend en gravend. Heel basaal voedsel dus dat bijeen werd gescharreld, nu eens meer van dit, dan weer van dat, al wat de natuur hem bood. Dit verschilde ook per plaats waar hij zich bevond**;** en bij te weinig voedsel moest hij verder trekken. Het verschilde ook sterk met het jaargetijde. Wat hij in de natuur vond selecteerde hij voornamelijk op wat 'eetbaar' was en wat niet. En omdat er moeilijk aan voedsel te komen was, was hij al blij als hij geen honger hoefde te lijden.
Pas 'recent', zo'n tien- tot vierduizend jaar geleden zorgde de intrede van de landbouw, met de erbij horende vaste woonplek, voor een duidelijke verandering in het voedingspatroon, doordat voorraden aangelegd konden worden. Over de voeding van de oermens weten we uit archeologisch onderzoek best veel, al is er over die zogenaamde 'oervoeding' (ook wel 'paleo-voeding' genoemd) nog wel de nodige discussie [5]. Het was in elk geval een zeer

sobere voeding, die voornamelijk bestond uit **knollen, zaden, bonen, noten, wat blad, en mager vlees of vis** bij een geslaagde jacht (wilde dieren hebben alleen in het najaar wat meer onderhuids vet). Een sobere voeding, meestal zonder veel smaak, welke daardoor in onze tijd nogal eentonig gevonden zou worden – maar wel met voldoende diversiteit. In het voorjaar ook eieren, en als 's zomers en in het vroege najaar allerlei fruit rijpte kon men zich daar tegoed aan doen – een factor overigens, die ons nu flink lijkt op te breken [6]. Een voeding ook waarin vanuit de natuur als vanzelf enig evenwicht tussen de verschillende voedselbestanddelen (**brandstoffen, bouwstoffen en vezels**) aanwezig was.

"OK, maar dat was de oermens van duizenden jaren geleden, en die is voor ons toch niet zo relevant meer, want wij leven gelukkig in een veel betere tijd. En we zoeken nu naar voeding die we als 'normaal' kunnen bestempelen".

Dat is zo, maar relevant is het nog wel degelijk. Want die oertijd heeft qua voeding voor 'de gewone man' nog heel lang voortgeduurd. Pas **honderd jaar geleden** kwam daar wat verandering in. Honderd jaar geleden leek het voedingspatroon van de meesten van ons nog steeds veel meer op dat van onze oer-ouders dan op onze huidige voeding. Juist in deze laatste honderd jaar is er heel veel veranderd. Je hoeft het ouderwetse boekje "Afke's tiental" [7 - 1903] maar te lezen, of "Bartje" [8 – 1935], boeken over boerenarbeidersgezinnen uit het begin van de 20e eeuw. Toen had men nog slechts het weinige 'dat de pot schafte' om de honger mee te stillen, en viel er nauwelijks iets 'extra lekkers' te kiezen. Dan realiseer je je hoe groot het verschil is met onze huidige luxe voeding. Arbeiders in de steden hadden het nóg slechter.

Dit boeren volksvoedsel van honderd jaar geleden leek dus weinig op ons huidige voedsel, maar het leek qua soberheid én samenstelling juist wel erg op het voedsel van onze oer-ouders – én op voeding zoals die ook nu nog door de meerderheid van de mensheid buiten de westerse wereld gegeten wordt – de hongergebieden laat ik hier buiten beschouwing. Daardoor kan je ook nu nog aan de voeding in de verschillende derdewereldlanden redelijkerwijze afkijken wat ónze oer-voorouders zo'n beetje gegeten moeten hebben.

Derdewereld-observaties

In de jaren, die ik als tropendokter in het noordoosten van het land Zaïre in Centraal-Afrika doorbracht (nu R.D. Congo) zag ik helemaal geen verstoppingsklachten. Wel buikpijn, die vooral door allerlei darmparasieten werd veroorzaakt. Het volksvoedsel was ruim voor-handen. Het was sober en, doordat daar niet alleen de knol van de cassaveplant gegeten werd – zoals op de meeste andere plaatsen in de wereld – maar ook het blad, was dit voedsel extra vezelrijk.

Wést-Afrika ken ik vooral doordat ik er in de loop van vijfentwintig jaar veel te voet ben rondgetrokken. De voeding is er uiterst sober en bestaat voornamelijk uit dikke pap van parelgierst, een beetje ui en tomaat, en soms een pietsie vlees. Doordat de gierstkorrels niet helemaal ontdaan worden van hun kaf, bevat deze voeding nog redelijk wat vezel - hoewel lang niet zóveel als in Noordoost-Zaïre.

Rond de dorpen kom je veel poep tegen, ook veel mensenpoep, omdat er op de meeste plaatsen nog geen toilet of poepputje te vinden was en iedereen voor de 'grote boodschap' dus even het dorp uitloopt. Hard keutelig is die poep zelden. Lang blijft het er trouwens niet liggen, want allerlei dieren doen zich er graag tegoed aan. Over de steden in deze ontwikkelingslanden heb ik het nu niet – daar is het traditionele voedingspatroon zich in rap tempo aan het 'verwestersen'. Wat je hebt aan zulke observaties? Ze vertelden mij, dat verstoppingsklachten op z'n minst ongebruikelijk zijn bij gebruik van een sobere (en daardoor meer vezelhoudende) voeding. Maar echt onderzoek is dit nog niet.

Veel basaal onderzoek op poep-gebied is er trouwens niet verricht.

Ene professor Burkitt deed dit wél. Hij deed in de zestiger jaren van de twintigste eeuw bevolkingsonderzoek [9], afwisselend op een Londense kostschool en op het platteland van Uganda. Op beide plaatsen woog hij de hoeveelheid poep die iemand dagelijks produceerde. En wat bleek**:** iemand in Londen produceerde gemiddeld zo'n 125 gram poep per dag, maar iemand in Uganda wel 450 gram, dus 3½ x zo veel! Daarbij was de voedsel-passagetijd in de

darm bijna 3 x zo kort. Hoewel er ten aanzien van de conclusies van dit onderzoek de nodige kritiek klonk (dat betrof vooral uitspraken over het vóórkomen van darmkanker, moge duidelijk zijn dat je met zo'n Ugandese poepproductie geen verstopping kunt krijgen. Met bijna een pond poep zal je toch minstens eenmaal per dag moeten poepen - voor 125 gram hoeft dat niet. Een andere wetenschapper [10] had de kans om voeding en poep te onderzoeken bij een van de nog weinige hedendaagse jager/verzamelaarvolken, de Hadza in Tanzania. Hun voedsel bestaat in belangrijke mate uit knollen, en is daarmee flink vezelrijk.

Hoewel ook in de niet-rijke werelddelen de samenstelling van de dagelijkse kost per landstreek flink kan verschillen, vind je er ook veel overeenkomsten in volksvoedsel, zoals de soberheid van de voeding, en daarmee bijna automatisch ook de vezelrijkdom ervan. Hiermee mogen we m.i. dan ook gerust aannemen dat de vezelconsumptie bij al onze oervoorouders veel hoger lag dan bij ons, net zoals dit buiten de moderne westerse wereld op de meeste plekken nog steeds het geval is. En omdat de ontwikkeling van onze darm gelijke tred hield met de beschikbare voeding, mogen we dan ook concluderen dat onze darm zich in erfelijke aanleg en functie ontwikkeld heeft tot een flinke poepproducent met een ruim dagelijkse stoelgang.

Hiermee is, wat mij betreft, de vraag **"Wat is normaal?"** voldoende beantwoord**:** **"Een dusdanige voeding, dat de verhouding tussen de verschillende voedingsmiddelen in balans is, en er genoeg poep mee geproduceerd wordt om dagelijks een ruime hoeveelheid zachte gevormde poep te kunnen lozen".**
In de westerse wereld is die balans vaak verstoord, en dagelijks goed poepen is voor veel mensen niet gewoon meer. Dát is eigenlijk abnormaal, en hangt samen met ons huidige voedingspatroon, dat naast Poep-problemen nog een reeks andere klachten veroorzaakt (bij kinderen dus vooral 'Buikpijn' en vetzucht).

Honderd jaar geleden – aandacht voor gezonde voeding

Zulke basale sobere voeding was op veel plaatsen van ons platteland nog heel gebruikelijk, en veelal ook binnen bereik van de boerenarbeider. Maar in de steden was het, mede door de industriële revolutie, helemáál 'armoe troef'. De voeding in de achterbuurten was karig, eenzijdig en slecht, met honger en een tekort aan bepaalde voedselbestanddelen, met als gevolg ondervoeding, deficiëntie-ziekten en een grotere kans op infecties.
In het kielzog van de sociale beweging kwamen er vanaf het einde van de negentiende eeuw huishoudscholen, waar aan meisjes werd geleerd om aandacht te geven aan voeding en de voedselsamenstelling. Via die daar opgeleide meisjes verspreidde de aandacht voor en kennis van de gewenste diversiteit in voeding (brood- of papmaaltijd, aardappelen, vlees en groente) zich naar alle lagen van de bevolking. De armoede, die weer ruim de kop opstak door de economische recessie in de dertiger jaren van de 20ste eeuw betekende voor velen weer een stap terug, met een nog heftiger dieptepunt in de Tweede Wereldoorlog. Maar juist daardoor werd tóén gestart met voedings-voorlichting als publieke functie, zodat wij allen vanaf het begin van de vijftiger jaren via de 'Schijf van vijf' [11] geïnformeerd werden over de noodzaak om de bestanddelen in onze voeding evenwichtig te kiezen. In die 'Schijf' zaten alle voedingsmiddelen verdeeld over vijf hoofdgroepen, te weten**:** melkproducten, vetten, koolhydraten, groenten, vlees en vis. Vezels vormden geen aparte groep, maar waren ondergebracht bij de koolhydraten en groenten. Vitamines en sporenelementen zaten in dit alles verweven (de huidige schijf van vijf [12 & blz 35] lijkt hier sterk op). Het leek de opmaat naar een evenwichtige voedingskeuze door de hele bevolking, en daarmee tot een gezonde natie **……** Maar toen ging het mis.

De Voedingsrevolutie van de zestiger jaren

Na de schaarste van de oorlogsjaren pakte men de draad weer op. Aanvankelijk karig, want alles was 'op de bon' en daardoor slechts beperkt verkrijgbaar, maar allengs kwam met hulp van onze bevrijders de industrie goed op gang en hoefden we niet meer zo zuinig te doen. Tóén werd in de vijftiger jaren vanuit Amerika het supermarkt-concept geïntroduceerd, en daarmee kwam de grote ommekeer. Supermarkten vonden zo enthousiast navolging, dat

geen kruidenier er aan ontkwam zijn winkel om te bouwen. Daarmee veranderde ook het boodschappen doen drastisch. Want tot in de jaren vijftig kocht iedereen nog bij een winkelier, die achter een toonbank stond en de spullen voor je pakte en inpakte, zoals dat nu nog bij de warme bakker gebeurt. Of je kocht van leveranciers die langs de deur kwamen. Boodschappen deed je aan de hand van een boodschappenlijstje om niets te vergeten, en zo kocht je 'wat je nodig had'. Maar **met de intrede van de supermarkten veranderde dit koopgedrag** van de Nederlander ingrijpend. Van het boodschappenlijstje waar alles op stond wat je nodig had, stapten we over op het winkelwagentje, waarmee je tussen volbeladen schappen met allerlei 'lekkers' doorrijdt, en waar je naar hartenlust uit kunt pakken wat je belieft – zolang de portemonnee dat toelaat. Hierdoor wordt er veel gekocht 'omdat het er zo lekker uitziet', of je het nu nodig hebt of niet. En dat het er lekker uitziet, daar zorgen fabrikant en winkelier wel voor. Want door jou op deze manier tot aankoop van van alles en nog wat te verleiden (blz 30) stijgt de winst. En dus programmeren zij hun productie vooral op wat wij 'lekker' vinden. Voor de vorm 'versieren' ze hun aanbod nog wel met iets waardoor ze het als 'gezond' kunnen aanprijzen – dat 'doet het altijd goed'. Maar 'lekker' verkoopt nu eenmaal veel beter dan 'gezond', en mét het predicaat 'gezond' verkoopt 'lekker' nóg beter.
Daarbij ging door de industrialisatie voeding (en snoep) relatief ook steeds minder kosten. Dit alles veroorzaakte een ware revolutie in de voedingsmiddelen-consumptie, een revolutie die vanaf circa 1950 over de westerse wereld – en daarmee over ons land – trok in een tijdspanne van zo'n 30 jaar. Een extra factor in deze veranderingen werd gevormd door enorm uitgebreide reclamemogelijkheden, met als summum het nieuwe medium Televisie, dat het 'lekkers' tot in de huiskamer op verleidelijke wijze wist te presenteren. En inmiddels kan iedereen ook nog via het Internet online kiezen uit een schier eindeloze reeks mogelijkheden, met verlokkend fraaie afbeeldingen. Dit is allemaal zo gewoon geworden, dat het voor de meeste mensen van nu niet gemakkelijk meer is om zich te realiseren, wat die verandering werkelijk betekende voor ons dagelijkse voedsel. Zelfs de meeste opa's en oma's, die deze verandering zelf nog goeddeels hebben meegemaakt, realiseren zich nauwelijks meer de enorme impact van deze omslag in keuzemogelijkheden. Daarom is het goed om hier eens ons dagelijkse voedingspatroon te vergelijken – in de tijd**:**

Voeding in de Vijftiger jaren vergeleken met de Voeding van Nu

Broodmaaltijd	Vijftiger jaren	en Nu
boterham	Zelf gesneden boterham**:** deze is 1½ x tot 2x dikker dan …….	….. de voorgesneden boterham
boter / margarine	Dun besmeerd: Het brood kon je dóór de 'boter' heen zien.	Dik smeren volgens STER-reclame-norm, wat betekent dat een boterham met één grote lik uit de boterpot dicht geplamuurd is.
beleg	Dun belegd: De boter zag je nog door het beleg heen. En als je de hagelslag te dik gestrooid had, dan werd je boterham boven de hagelslagpot leeggeschud en bleef er héél weinig over. In veel gezinnen gold de regel: "Je mag 2 (of 3) boterhammen mét beleg, de boterhammen daarna krijg je 'met tevredenheid'", d.w.z. zonder beleg.	Voor beleg geldt hetzelfde: Dik smeren volgens STER-reclame-norm.

Hiermee was in de vijftiger jaren het **'aandeel brood'** per gegeten boterham veel groter dan nu. Met die dikke laag beleg krijg je op je huidige voorgesneden (en dus dunne) boterham al

véél meer calorieën binnen dan toen met dun beleg op een dikke boterham. Het brood-gebruik per hoofd van de bevolking is dan ook sterk verminderd sinds de vijftiger jaren, zelfs gehalveerd – en kinderen krijgen mede daardoor dus minder brood en minder vezels binnen.

En voor wat betreft het **drinken** (zie hieronder) betekent dit, dat je kind nu alléén al daardoor zoveel calorieën binnenkrijgt (bv 600 Kcal/dag), dat hij weinig trek meer heeft in een echte maaltijd. Als ik in de negentiger jaren aan ouders vroeg: Wat kregen jullie als antwoord als je vroeg "Mama ik heb dorst"? Bij het antwoord "Daar is de kraan" knikten velen, omdat zij dit uit hun eigen jeugd goed kenden. Om dit antwoord ook weer aan hun eigen kinderen te geven was voor die ouders daarom niet moeilijk.
De meeste ouders van nu kennen zo'n antwoord hooguit nog 'van horen zeggen', en dan is het veel lastiger om hierin even duidelijk naar je kinderen te zijn.

Drinken	Vijftiger jaren	en Nu
Melk	Van melk werd 200 tot 400ml per dag per kind gedronken (dit mede 'dankzij de schoolmelk') - hoewel er "3/4 kan per man" werd gepropa-geerd door de zuivelindustrie.	"Pak maar uit de koelkast" - Onbeperkt melkproducten, vaak met extra suiker.
Water	"Mama ik heb dorst!" – antwoord: "Daar is de kraan"	Daarnaast ook andere zoete dranken (die allemaal al gauw 400 kcal/liter bevatten). Water is voor de meeste kinderen niet meer "de dorstlesser". Heel wat ouders vinden het zelfs 'zielig' om hun kinderen kraanwater te laten drinken, of 'een teken van armoede'.
Zoete dranken	Eén, hooguit twee glazen "Ranja", en dat alleen op zon- & feestdagen.	En omdat dit alles 'lekker' is, drink je niet zozeer voor de dorst, maar voor het 'lekker' = snoepen.

Snoep	Vijftiger jaren	en Nu
Tractatie *of* 'gewoon'?	Door de week af en toe een koekje of snoepje. Bij een verjaardag op - school was een groter snoepje (peredrup of wijnbal) een traktatie.	Alle dagen is er snoep te kust en te keur. Toch is er wel degelijk al serieus aandacht voor snoep, én voor het inperken daarvan. Bijvoorbeeld bij traktaties op school wordt daar al rekening mee gehouden. Maar wat zou je allemaal onder 'snoep' moeten verstaan? Daarover heerst veel onduidelijkheid. Verderop wordt hier meer over uitgelegd. Want snoep bederft nog steeds in belangrijke mate de eetlust.

Fruit	Vijftiger jaren	en Nu
1 stuk *of* "pák maar"	- "Een stuk fruit per dag is goed voor je" : - een peer of mandarijntje, soms een banaan e.a.	- "Pak maar van de fruitschaal" - onbeperkt, omdat het 'zo gezond' zou zijn, met een verschuiving naar de gemakkelijk te schillen banaan. - Maar zo veel fruit heeft een mens helemaal niet nodig, het is 'lekker', maar het bevat minstens 10% suiker.

Warme maaltijd	Vijftiger jaren	en Nu
Kiezen *of* …..	"Eten wat de pot schaft"	Er is heel veel te kiezen, en de keuze valt dus steevast op 'extra lekker'.
	Drie maaltijden per dag, en lang niet elke dag vlees / vis.	De hele dag door krijgt je kind al zó veel 'tussendoortjes' en 'lekkers', dat het nauwelijks nog aan 'gewoon warm eten' toekomt. En "omdat je je kind toch niet zonder eten naar bed stuurt", is moeder blij, dat het tenminste nog het toetje eet. Dit 'de hele dag door wat eten en drinken' wordt ook wel "Graasgedrag" genoemd, omdat ook een koe de hele dag aan het eten is.

'Extra Lekker' verstoort het evenwicht - tegenover 'Nodig'

"Nou, dan hebben wij het nu toch een stuk beter dan een halve eeuw geleden, want het lijkt me niks om niet lekker te kunnen eten".

Dat valt erg mee, want ook toen was het eten, mits goed klaargemaakt, smakelijk – zij het veel minder luxe dan nu. We moeten echt onderscheid leren maken tussen gewoon 'eten met smaak' en 'eten ***omdát*** het zo lekker is'.

'Extra lekker' betekent dat de lekkere smaak versterkt is, en/of er toevoegingen zijn van suiker, zout en vet – producten die vroeger schaars en kostbaar waren maar nu ruim voorhanden zijn. Een sterkere smaak wordt bereikt door deze te concentreren, maar vooral ook door (veelal chemische) toevoegingen. 'Extra lekker' betekende voor veel vezelstoffen dat zij werden uitgebannen, want vezels hebben weinig smaak, en door ze er uit te zeven concentreer je de lekkere smaak van een ander ingrediënt. Daarbij geven vezelstoffen aan een product een wat grovere textuur (een wat minder glad gevoel in de mond), iets wat veel kinderen/mensen minder prettig vinden – en voor fabrikanten dus een extra reden om vezels uit voeding te verwijderen. Ook door groenten erg gaar te koken heb je daar minder 'last' van, want door het langere koken gaat de celwand van de vezel kapot en hoef je nog nauwelijks te kauwen. Al met al levert 'extra lekkere' voeding veel minder vezels en dus veel minder poep op, vaak 'te weinig' om nog dagelijks te kunnen poepen.

Maar bij 'extra lekker' eten gaat het lang niet alleen om het verdwijnen van vezels of om een meer geconcentreerde smaak. Zeker zo belangrijk is, dat het evenwicht tussen de verschillende voedingsbestanddelen uit balans is – met als zwaarste boosdoeners overmatig suiker, vet en zout.

Waar is het mis gegaan met onze voeding?

Gedurende het hele bestaan van de mensheid heeft de mens 'gegeten wat de pot schafte', en dus wat de natuur hem bood – aangestuurd door die belangrijkste prikkel**:** 'honger'. Dat voedsel was niet veel, maar meestal net genoeg, en ook met net voldoende variëteit om te overleven. En omdat ons lichaam op deze manier altijd ook wel voldoende vezels binnen kreeg, en meestal wel genoeg bouwstoffen, was de voeding redelijk 'evenwichtig'. Dat is iets waar ons lijf ook nu nog steeds met stelligheid op rekent **…….** En daar gaat het fout, want in onze tijd is dat een misrekening, dit automatisme van evenwicht in de samenstelling van onze voeding is er niet meer. Wij hoeven niet meer zelf ons kostje bij elkaar te scharrelen, dat doet de voedingsmiddelenindustrie nu goeddeels, samen met de leveranciers.

En zij weten precies wat wij 'extra lekker' vinden en dus graag kopen – en omdat 'lekker' nu eenmaal beter verkoopt, zorgen zij voor een ruim aanbod aan 'lekkers' in de supermarkten. En zo hebben wij steeds de keuze in een overdaad aan allerlei lekkers. Deze focus op 'lekker' heeft de aandacht voor 'nodig' verdrongen. En omdat 'extra lekker' vooral extra suiker en vet betekent, is de samenstelling van onze voeding volledig 'uit balans' geraakt. Over het extra aan smaakstoffen hoeven we het niet te hebben, dat heeft minder impact, maar ook dat extra zout en het ontbreken van vezels in dat 'lekkere' heeft wél weer flinke consequenties.

Natuurlijk, onze overheid doet al ¾ eeuw haar best om ons over gezonde voeding te informeren, en sindsdien zijn er heel wat instanties bij gekomen met een vergelijkbaar doel. En dat is goed, zij het met de kanttekening, dat de waarde van een ruim vezelaandeel in de voeding nog onvoldoende benadrukt wordt. Goede voorlichting bestaat dus, maar hoe vaak (of liever hoe zelden) zie en bekijk jij zulke voorlichtings-pagina's of -programma's, in de krant, tijdschrift, op TV of Internet? En als je zo'n voorlichtingsprogramma ziet langskomen, luister je dan ook werkelijk? Daar staat tegenover dat je wordt overspoeld met allerlei reclame voor lekkere dingen, TV-spotjes die meestal veel leuker zijn dan de officiële voorlichting, en die te pas en (meestal) te onpas op het scherm verschijnen. En niet te vergeten de Internet-reclame. Tegen die gigantische reclamebudgetten kan onze 'gezonde voedingsvoorlichting' nooit op.

Toch zijn wij het uiteindelijk wel zelf die vooral het 'extra lekkers' kiezen uit al dat overvloedige aanbod in de schappen, en die daarmee de noodzaak van dat 'evenwicht' negeren, of misschien nog niet kennen. Want je moet al een duidelijk idee hebben van wat het lichaam van je kind werkelijk 'nodig' heeft om goede keuzes te kunnen maken.
Én daarbij moet je wel heel stevig in je schoenen staan om als klant tegen al die verleidingen (blz 30 & Bijlage G] bestand te zijn. Dat valt niet mee, en daarmee raakte in onze tijd van overvloed het 'nodig' steeds verder op de achtergrond. Het gevolg daarvan is, dat veel kinderen onevenwichtig eten, en daardoor klachten krijgen – ze krijgen 'Buikpijn'-klachten, last van poep-problemen, worden te dik. Daarbij komen ze ook krap te zitten in sommige micronutriënten, voedingsmiddelen waar je maar weinig van nodig hebt, maar te weinig is niet goed. Niet elk kind krijgt daar trouwens duidelijke klachten van – de mate waarin én de soort klachten wisselt per persoon.
Het ene lichaam heeft in aanleg kennelijk meer compensatie-mogelijkheden om te kunnen omgaan met zo'n onevenwichtige (lees slechte) voeding dan het andere. Zo'n aanleg is erfelijk en dus aangeboren, en daar is (nog) niets aan te veranderen. Overigens is ook hoe je in mentaal opzicht met 'extra lekker' omgaat deels door je aanleg bepaald, maar gelukkig valt daar wél het een en ander zelf in aan te leren. Wij zijn er tenslotte ook zelf nog, en wij kunnen met de juiste keuzes zorgen voor een evenwichtige voeding (blz 20 & 21). Daar is dan wel extra aandacht (en wat scholing) voor nodig. Dat is niet alleen nuttig voor onze kinderen, maar ook voor onszelf, want op volwassen leeftijd eist deze 'lekkere voeding' ook zijn tol, en die is steeds hoger aan het worden.

Snoep, het ultieme 'lekkers'

"Nee, over snoep hoef je het niet te hebben. Iedereen weet dat veel snoep niet goed is, en dus zijn wij als ouders daar zuinig mee".
Heel goed, en na wat je hiervoor gelezen hebt, zal je er misschien nog zuiniger mee worden. Want in de lijstjes, die je vond in het hoofdstuk 'Voeding in de Vijftiger jaren vergeleken met de Voeding van Nu' viel je toch al op, dat het 'lekkers' nu wel erg overheerst in vergelijking met vroeger. En daardoor is 'lekkers' ook nu nog steeds het grootste struikelblok op de weg naar een evenwichtige voeding.
"Wat betékent 'snoep' nu eigenlijk?" Snoep is vooral 'extra lekker', en bestaat voornamelijk uit brandstof, met weinig of geen bouwstoffen of vezels. Snoep is door dit eenzijdige accent dus dé manier om het evenwicht uit elke goedbedoelde voeding omver te trekken.

'Ongemerkt Snoep' – 'Loze calorieën'

Eigenlijk zou je het zelfs moeten omkeren, en dat doe ik nu dan ook**:** "Onder snoep dien je alle voedingsmiddelen te verstaan, die een evenwichtige voeding (d.w.z. volgens de 'Schijf van vijf') [12] uit balans kan trekken". En hoewel die 'Schijf' best tegen 'een snoepje op z'n tijd' kan, raakt hij volledig ontregeld door de huidige continue stroom aan 'lekkers'. Want dat is niet alleen het snoepgoed dat iedereen wel herkent, maar zeker ook 'Ongemerkt Snoep'.

Het zijn vooral de calorierijke voedingsmiddelen die je niet direct 'snoep' zou noemen, maar die toch dat evenwicht flink verstoren. Wat veelal niet herkend wordt als 'snoep' (wat dus wil zeggen: 'lekker maar niet nodig'), dat zijn **alle dranken anders dan water** (en slappe

thee). In bijna alle 'lekkere' dranken zit minstens 10% suiker, en dan maakt het weinig uit of je Cola drinkt, Ranja of vruchtensap. Vruchtensap is echt niet gezonder dan Cola of Ranja, hoewel er over vruchtensap vaak veel positiever gedacht wordt. In druivensap zit zelfs 18% suiker. Melk gerelateerde drankjes spannen zelfs de kroon en zijn ware calorie-bommen. Zo zit er in Chocomel zelfs 14% suiker, en in Yoki-drink 16%.
Met een liter drinken per dag (op warme dagen zal het zeker meer zijn) krijgt een kind dus al ruim meer dan een ons pure suiker binnen. Dat is meer dan een ons opgeloste snoepjes of een suikerpot vol, oftewel ruim 400 kilocalorieën die het in een dag ongemerkt naar binnen klokt. Vind je het dan gek, dat je kind 's avonds geen trek meer heeft? Dan heb ik het nog niet over die enorme bekers frisdrank bij Mac Donalds. Extra kwalijk zijn de zogenaamde 'energiedrankjes' – de naam zegt het zelf al.

De gezoete melk-drankjes noemde ik al, maar voor gewone melk geldt dit ook, zij het in wat mindere mate. Het idee dat melk zo gezond is, is ons door de zuivelindustrie aangepraat [zie Bijlage G op blz 29]. Het is weliswaar niet helemaal onzin, want melk is een gemakkelijke bron van kalk, en dat heeft een kind nodig, maar in een evenwichtige voeding zit al redelijk wat kalk. Verder bevat 'gewone melk' zélf al 5% suiker, plus nog eiwit en room (= calorierijk en dierlijk vet, vooral in volle melk), en aan die stoffen kwam je al niet te kort. 300 ml melk per dag is voor de kalk eigenlijk ruim voldoende. Realiseer je wel, dat driekwart van de wereldbevolking na de moedermelk helemaal geen melk meer drinkt, meestal zonder kalktekort te vertonen. En melk of yoghurt die 'nog lekkerder' gemaakt is met een smaakje en wat extra suiker, dat is eigenlijk gewoon 'snoep', en niets meer.

"Dan kiezen we wel voor light drinks" zeg je? De moeilijkheid daarbij is, dat we over een mogelijk ongezond effect van (veel) zoetstof op een zich ontwikkelend kind nog te weinig weten [31] – het advies is dus om zeker **bij kinderen zuinig te zijn met zoetstof**.
"Maar fruit dan, fruit is toch gezond?" Met die gedachte in het achterhoofd mogen veel kinderen bijna onbeperkt fruit van de schaal pakken. Maar voor fruit geldt eigenlijk hetzelfde als voor vruchtensap - en dus ook voor 'smoothies' en dergelijke**:** fruit bestaat uit water met 10% vruchtensuiker (fructose), de suikersoort dus die rechtstreeks je speklaag in gaat [6]. Verder bevat het nog een beetje vezel en wat vitamine-C. Aan één stuk fruit per dag heb je meer dan genoeg. De voorlichting over fruit lijdt dus aan hetzelfde euvel als de zuivelvoorlichting [Bijlage G].

"Wat blijft er dan over om te drinken?" – Water, water en nog eens water ! Saai hè? Maar als je je er van bewust bent wat een rijkdom het is om zomaar schoon water, zó uit de kraan te kunnen drinken, dan is het veel gemakkelijker om al die zoete dranken de deur uit te doen. Ons leidingwater is even goed als de beste kwaliteit bronwater. En steeds meer kinderen drinken water – weliswaar is dat vaak bronwater uit een flesje, en dus onnodig duur – maar kennelijk begint water er al wat in te komen. Een nieuwe en ook aardige ontwikkeling is om water bij gelegenheden net iets 'lekkerder' te maken door een caloriearme toevoeging van een pietsje fruit, zoals gekneusde bessen, meloen, citrusvrucht in schijfjes en dergelijke. Maar ook een kruid als munt in een kan koel water geeft een vleugje smaak dat veelal als positief wordt beoordeeld. Of, zoals een website hierover schrijft: "minder saai dan water', maar dat laatste is een negatieve kenschets van kraanwater, die ik zeker niet deel.
Er is weinig tegen een glaasje 'lekkers' op zon- en feestdagen. Maar dan voor het 'lekker' en niet tegen de dorst. Want een dorstig kind klokt al dit zoet bijna ongemerkt naar binnen.
Bij dorst is het dus veel logischer om deze eerst met gewoon water lessen, zodat daarna het 'lekker' bedachtzaam gedronken kan worden, in een dan toch wat speciale 'zondagse' sfeer.

Kort en goed**:** Calorierijke drankjes zijn dus vooral 'ongemerkt snoep', maar er is veel meer wat daartoe gerekend moet worden. Want naast 'gewoon' wat snoep (per rol of per zakje), koek (per pakje), chocola (per reep of chocobar) krijgt een kind ook nog allerlei 'tussendoortjes', zoals rozijnen (per doosje), allerlei zogenaamd 'gezonde' koek, chips (per zak of zakje) en wat al niet meer. De term die we voor al deze eetlust-verstorende brandstof gebruiken is **'loze calorieën'**, oftewel **'snoep'**.

En nu we het toch over snoep hebben: Wellicht is het aardig om ook ons snoep eens te spiegelen aan snoep in de derdewereld, en daarmee aan onze eigen oertijd, de kinderen van onze verre voorouders. Vergelijk al het bovenstaande calorierijke lekkers eens met het

snoep van een kind in West-Afrika. Snoepjes zoals wij die kennen heb je daar vrijwel (nog) niet. Wat een kind daar wel kan vinden hangt af van plaats en seizoen**:** bijvoorbeeld Baobab zaden – oneetbaar harde pitten in een dun stoffig wit laagje dat je er af kan sabbelen en dat iets zurig smaakt. Of Tamarinde zaden – eveneens oneetbaar hard, maar nu 'verpakt' in een iets zoetzuur taai-stroperig dun laagje, dat je er af sabbelt. Of een stukje suikerriet – als kind moet je hard werken om bij het wat zoetige sponzige merg te komen. Dat alles kost bijna evenveel energie als het oplevert, maar vezels voor een goede darmfunctie krijg je er wel mee binnen. Inmiddels sluipt ook in de derde wereld, beginnend bij de steden, onze westerse luxe voeding binnen. En dus ook snoep, én daarmee de 'steeds terugkerende buikpijn' en vetzucht, plus het schrikbarende rijtje 'welvaartziekten' van de volwassen leeftijd.

Afstemmen op de behoeften van je lijf

Zoals al genoemd bij 'De oermens en zijn voeding' (blz 8) heeft ons lichaam ook in de 21e eeuw nog precies dezelfde bouw, functie en behoeften als in alle eeuwen ervoor. En hoewel mensen in onze tijd veel aandacht aan hun lichaam besteden, gaat die aandacht niet zozeer uit naar de behoeften van ons lijf. Waar we ons nu vooral druk om maken is ons uiterlijk en ons vóórkomen, met een hang naar ideaalbeelden. En wat de inwendige mens betreft zorgen allerlei (vooral zinloze) natuurpreparaten en diëten voor een idee dat je gezond bezig bent, terwijl ook de handel in (goeddeels onnodige) vitamines en voedingssupplementen bloeit als nooit tevoren. Maar voor wat je lijf werkelijk nodig heeft is weinig aandacht. Gelukkig is er wel aandacht voor enkele belagers van onze gezondheid, giftige stoffen zoals alcohol, roken en drugs, maar ook voor slaaptekort, stress e.d. Daarbij kun je leren hoe we ons gedrag zo kunnen aanpassen dat we minder last hebben van de schadelijke effecten ervan. Voor wat betreft voedingsmiddelen begint het besef eindelijk door te dringen, dat suiker in al die drankjes en in allerlei andere voedingsmiddelen niet goed voor ons is. Maar er is veel meer aanpassing nodig, en daartoe zullen we eerst moeten leren wat ons lijf werkelijk aan voeding nodig heeft, en wat nadelig of zelfs schadelijk zou kunnen zijn. Want we nemen maar aan, dat ons lichaam in staat is zich automatisch aan te passen aan elk nieuw voedingsproduct. Maar dat blijkt niet het geval. Voedselproducenten produceren alles wat wij 'extra lekker' zouden kunnen vinden, en daarin beschikken zij over onbeperkte mogelijkheden – die geen rekening houden met de beperkte capaciteit van ons lijf om dit op een gezonde manier te verwerken. Eigenlijk is dit de wereld op zijn kop, en dus zullen wij ons in onze voedingskeuze echt moeten gaan aanpassen aan de mogelijkheden van ons lijf.

"Aanpassen?" Ja, het gaat echt om afstemmen op wat je lijf nodig heeft, en in ander opzicht gebeurt dat al doorlopend. Je realiseert het je misschien nauwelijks, maar ook jij past je al doorlopend aan aan wat je lijf nodig heeft, of nog net aankan, en omgekeerd houdt ook je lijf continu rekening met jouw doen en laten. Het stuurt alle processen doorlopend bij en geeft waar nodig steeds de juiste seintjes – dat gebeurt 'als vanzelf' en dat vinden we heel gewoon. Zo kies je je kleding naar de buiten-temperatuur, en help je daarmee je lijf, dat zelf al de binnen-temperatuur regelt door zweten of kippenvel. Je eet hete soep, maar té heet wordt voorkomen door een pijnsignaal bij de poort (je mond). En zo zijn er duizenden voorbeelden te noemen.

Ook qua voedsel past ons lijf zich voortdurend aan**:** het maakt meer maagzuur aan voor een betere opname van het ene voedsel, en meer gal bij het andere, enzovoorts. Ook zelf houden wij hierin al rekening met de mogelijkheden van ons lijf**:** we kiezen datgene waarvan we geleerd hebben dat het eetbaar is, en dus geen gras of boomschors. Dat is duizenden eeuwen goed gegaan **…..** tot nu toe.

Nú hebben we te maken met 'welvaartsziekten', waaronder ook de eetproblemen van jullie kind. Kennelijk zijn we met al dat 'extra lekker' een grens over gegaan, waarvan je merkt, dat het niet goed meer gaat. Dat is niet uniek, want van allerlei andere 'lekkere' producten zijn we ons de schadelijke effecten wél al gaan realiseren – roken en drugs zijn goeddeels afgezworen, en in alcohol beperken we ons. Voor wat betreft die 'extra lekkere' voedingsmiddelen? 'Terug naar de basis', zou ik zeggen – oftewel**:** 'wat heeft ons lijf echt **nodig** – en wat niet?"

Waarom geeft ons lijf niet duidelijker aan wat het 'Nodig' heeft?

Je kind leeft en moet groeien. Hij speelt, leert, sport, maakt ruzie en plezier. Voor groei en onderhoud heeft hij **bouwstoffen** nodig (vooral eiwit, maar ook kalk, ijzer, micronutriënten en vitamimes), en voor leven, leren en spel **brandstof**. En om dit allemaal binnen te krijgen heb je een goede darmfunctie nodig, en dus ook **vezels**.

"Maar hoe weet je lijf wat het echt nodig heeft, en hoe geeft je lichaam dat aan?"

Je lijf blijkt zich daarin nog steeds op de oer-manier te laten aansturen, en wel door die **voedingsstof die het 't slechtst kan missen**. Als het daar in het verleden voldoende van had binnen gekregen, dan was daarmee de rest 'automatisch' ook redelijk aangevuld. Welke voedingsstoffen kon ons lijf het slechtst missen, wat had de hoogste **prioriteit**? Waren dat**:**

– **Vezels**? Nee, want bij een ernstig tekort aan vezels kan je verstoppingsklachten krijgen, of buikpijn. Ook heb je ook een grotere kans om te dik te worden (vetzucht) – heel vervelend, maar niet diréct levensbedreigend. Op latere leeftijd maak je kans op nog andere klachten.

– **Bouwstoffen**? Nee, ook niet. Bij een ernstig tekort aan bouwstoffen stagneert de groei – dat is niet goed, slecht zelfs, maar niet diréct levensbedreigend. Bouwstoffen zijn bijvoorbeeld eiwitten (voor je spieren en organen) en kalk (voor je botten), maar ook vitamines, nodig voor onze stofwisseling (enzymen).

– **Brandstof** dan? Brandstof heeft ons lijf nodig om 'de motor draaiend te houden' – de energiewaarde ervan wordt uitgedrukt in calorieën. We eten (en drinken) brandstof vooral in de vorm van **zetmeel** (brood, pasta en aardappelen) en **suiker** – samen de zogenaamde 'koolhydraten'. Ook **vet** bevat calorieën, zelfs tweemaal zo veel als koolhydraten. En ook de bouwstof **eiwit** kan, als je er meer van eet dan je nodig hebt, als brandstof dienen – het heeft dan een caloriewaarde gelijk aan die van koolhydraten. Aan brandstof hebben wij in onze tijd geen gebrek. De meesten van ons krijgen er zelfs te veel van binnen en worden dik, doordat dit 'te veel' als reserve vet opgeslagen wordt, onder de huid en in de buik. Als dit érg 'te veel' is, word je 'te dik' en spreken we van 'vetzucht' (obesitas – zie flipboek 'Te dik' op deze site). Maar onze voorouders kenden nauwelijks 'te dik' – zij moesten juist erg hun best doen om voldoende voedsel bijeen te scharrelen. En bij een wérkelijk tekórt aan brandstof – zoals in hun situatie – dreigt gevaar. Zonder brandstof kan de 'motor' ineens stil komen te staan en dreigt je leven ineens te stoppen. Dát moet dus hoe dan ook worden voorkomen, want wat er ook gebeurt, het basale leven moet doorgaan, het 'levensvuurtje' moet blijven branden, in elke cel van het lichaam. En ons lijf reageert dan ook op élk seintje dat een aanwijzing zou kúnnen vormen voor een tekort aan brandstof – zelfs als er nog genoeg reserve-brandstof (spek) is. En daarmee ligt de **allerhoogste prioriteit** van het lichaam dan ook bij 'Brandstof'. En het is dat tekort aan brandstof, dat ons direct op zoek doet gaan naar voedsel – zelfs als het alleen maar líjkt dat er een tekort is bij ruim voldoende spek-reserve. Dat (al dan niet schijnbare) tekort aan brandstof heet 'trek' (Bijlage I op blz 31) of zelfs 'honger'.

HONGER ontstaat al bij een geringe daling van het suikergehalte in ons bloed (bloedsuiker = glucose). Dit is de brandstof die alle lichaamscellen nodig hebben. Het bloed haalt deze suiker voor een klein deel meteen uit onze voeding, maar het meeste haalt het uit de directe voorraadkamer van ons lichaam (de lever), en pas in laatste instantie uit het reservevoorraad-magazijn, onze speklaag. Daar ligt het opgeslagen, niet als bloedsuiker, maar in een compacte vette vorm die nog niet direct beschikbaar is. Het lijkt misschien vreemd, dat zelfs bij een overvol brandstofmagazijn, dus bij een dikke speklaag, iemand nog honger kan krijgen, maar zo gaat het wel – vandaar dat ik dit hierboven een 'schijnbaar tekort' noemde. Onze oer-ouders werden door die steeds terugkerende hongerprikkel voortdurend gedwongen om op zoek te gaan naar voedsel, om daarmee het (beetje) spek dat ze in het najaar hadden opgebouwd te sparen – want dat hadden ze hard nodig als nood-reserve om de winter door te komen.

Met een echt díkke speklaag heeft het lijf van onze oer-ouders nooit rekening hoeven houden – en daar hóúdt ons lijf dus ook nu geen rekening mee. Al bij een geringe bloedsuikerdaling krijg je het seintje 'trek', en als het bloedsuiker nog iets verder daalt wordt dit signaal nog sterker: 'honger'. Honger is een zo krachtig en dwingend signaal dat je er wel naar móét luisteren door te gaan eten, om daarmee het suikergehalte in je bloed weer op

peil te brengen. In de oer-situatie en in de hongergebieden in Afrika is dit een erg nuttig signaal, maar in onze 'wereld van overvloed' is het bijna overbodig en zelfs contraproductief. Dat dit alles niet bij iedereen precies hetzelfde werkt heeft met aanleg te maken – hierdoor wordt de een gemakkelijker dik dan de ander. Maar voor iedereen geldt**:**

'Honger is de onbedwingbare behoefte aan brandstof, aan energie'.

In dit mechanisme speelt voedingsvezel trouwens een dempende rol.

Het lijkt misschien vreemd, dat het lichaam alleen honger heeft naar brandstof en niet naar bouwstoffen of naar voedingsvezel, want die zijn toch ook nodig voor een goede functie. Maar denk dan weer even terug aan de situatie waarin onze oer-ouders leefden. Om hun honger te stillen hadden zij een zeer beperkte keuze aan heel basale voedingsmiddelen, zoals knollen en bonen. Om daar voldoende energie uit te halen moest je er heel wat van eten. Als voorbeeld kan ik onze oranje worteltjes noemen, een relatief zoet knolgewas. In 100 gram rauwe wortel – en dat is heel wat om weg te kauwen – zit nog geen 6 gram koolhydraat (1½ theelepel suiker), maar wel ook nog bouwstoffen én vezels. De voeding van onze voorouders bevatte, zodra je je (energie-)honger gestild had met vooral koolhydraten, meestal ook wel voldoende bouwmateriaal en vezel. Hun voeding was daarmee sober, maar 'vanzelf' toch redelijk evenwichtig.
Over de rol van voedingsvezels in het reguleren van je bloedsuiker had ik het al. Vezel zorgt namelijk niet alleen voor een goede poepproductie, maar ook voor een meer geleidelijke afgifte van suikers uit je darm naar het bloed. Dat heeft het enorme voordeel, dat de regeling van je bloedsuikergehalte meer geleidelijk verloopt en niet zo springerig op en neer gaat. Als je namelijk iets nuttigt dat 'lekker zoet' smaakt, komt dat doordat er oplosbare koolhydraten in zitten – suikers. Door die opgeloste toestand worden suikers snel vanuit je darm in het bloed opgenomen, wat (met uitzondering van fructose) zorgt voor een snelle bloedsuikerstijging. Daardoor wordt je alvleesklier direct aangezet tot een piek in de insulineproductie. Insuline is het hormoon dat er voor zorgt dat het teveel aan suiker in je bloed meteen wordt opgenomen door die cellen van het lichaam die op dat moment suiker kunnen gebruiken. Maar tenzij je toevallig aan het sporten bent, heb je die suikers niet direct nodig, en wordt die suiker meteen in de voorraadkamers (lever en speklaag) opgeslagen. Verder is het gevolg van dit 'pieken' van suiker en insuline, dat na een half uur je bloedsuiker alweer zo sterk daalt dat je weer trek krijgt in iets – enzovoorts. Ideaal voor je speklaag, maar niet voor jou. Vezelrijke maaltijden en/of vezelrijke snacks (vezelrijke liga, of vezelrijke rauwkost als worteltjes of koolsoorten) zorgen voor een meer geleidelijke opname van glucose, en voorkomen dit pieken. Ze voorkomen daarmee ook de hang naar allerlei lekkers (snaaien).

De voedingsrevolutie is extra problematisch voor kinderen

Al met al is in ons rijke westen de voeding in de afgelopen eeuw veel meer veranderd dan in de hele ontwikkeling van de mensheid ervóór. Wij leven nu in 'overvloed' – nog maar 15% van ons gezinsinkomen besteden wij gemiddeld aan voeding, terwijl dit aan het begin van de twintigste eeuw nog 50% was. Bijna niemand hoeft nu nog 'honger' te lijden, en dat is geweldig. Waar we tot honderd, zelfs tot zestig jaar geleden nog aten 'wat de pot schaft', verkeren we nu in de luxe omstandigheid steeds te kunnen uitkiezen, en dus kiezen we massaal voor 'extra lekker'. Maar dat heeft zijn keerzijde: Al dat lekkers voorkomt dat we zelfs maar de kans lopen om honger te krijgen, en zorgt uiteindelijk voor een voeding met een onevenwichtige verdeling tussen de verschillende voedingsbestanddelen – met klachten en vetzucht tot gevolg. Want de mogelijkheden van ons lijf om voedsel te verwerken zijn nog dezelfde als bij onze oer-ouders, die niet anders hadden dan een sobere, evenwichtige en vezelrijke voeding.

Onevenwichtigheid in de voedselsamenstelling speelt bij kleine kinderen nog een extra grote rol. Want juist door onze goede bedoelingen zijn vooral zij hierin nog eens extra 'het kind van de rekening'. Dit komt doordat de overvloed aan 'lekkers' welke wij inmiddels 'heel normaal' vinden, hen extra raakt. Want waar het ons zelf al niet lukt om op een verstandige manier met die overvloed aan lekkers om te gaan, daar is het effect van zo'n

overvloed voor hen buiten-proportioneel. Dit doordat onze kinderen vaak nog eens extra de 'pech' hebben getrakteerd te worden op een portie lekkers welke even groot is als die van de volwassene – "we gunnen het ze zo graag". We wéten wel dat een kind minder nodig heeft en gewoonlijk dus van een kleiner bordje eet, maar we vergeten bij een traktatie vaak hier rekening mee te houden. En zo zie je, dat waar vroeger een klein bolletje ijs op een klein hoorntje een 'kinder-ijsje' heette, je daar nu kennelijk nauwelijks meer mee aan kunt komen. Een peuter met een 'grote mensen portie' ijs of snoep is bijna 'normaal' geworden. Hetzelfde geldt voor chips, een stuk taart, een koek, frikandel, portie frites enz. Waarom zulke eetlust verstorende porties? Die zorgen er, samen met de tussendoortjes en de zoete dranken voor, dat je kind al vóór de hoofdmaaltijd 'vol' zit en aan een echte maaltijd nauwelijks nog toekomt. En dat is meer dan jammer, niet alleen voor nu, maar ook voor later. Want als je als kind niet gewend bent aan bijvoorbeeld groente als dagelijkse kost, dan is de kans niet klein dat groente ook later geen vast onderdeel van de maaltijd zal uitmaken. Ook dat verhoogt de kans op aandoeningen. Maar als ouders hoef je dat niet te laten gebeuren. De voedingsvoor-lichting hieronder wijst je een bruikbare weg, niet alleen voor je kind, maar voor je hele gezin.

Voedingsvoorlichting

Het Voedings-dagboek van je kind, dat jullie gedurende drie dagen nauwkeurig hebben ingevuld, is van belang om de hoeveelheid voedingsvezel te berekenen die hij per dag binnen kreeg. Bij die berekening wordt (door jullie of je diëtist) gebruik gemaakt van de voedings-middelentabel op het internet [13]. Dan weet je het vezelgewicht /per dag in grammen. Dit zal hoogstwaarschijnlijk een getal onder de 15 gram zijn (wat overeenkomt met minder dan 10 gram ruwvezel per dag) bij kinderen met deze klachten – maar bij de meeste andere kinderen trouwens ook. Dat wil zeggen, dat zijn voeding 'vezelarm' genoemd moet worden, zelfs als er volkorenbrood en al wat groente op het lijstje stonden. Daarbij zal ook het evenwicht tussen de verschillende bestanddelen niet in overeenstemming zijn met de Schijf van vijf [12].
Vezelarm en niet in balans – dat vind je wellicht raar, en misschien ook wel vervelend.
En voor wie alleen vertrouwd was met ons huidige voedingspatroon, zei het niet zo veel toen ik hierboven stelde, dat 'onze voeding in de afgelopen eeuw een ware revolutie heeft doorgemaakt'. Maar nu heb je hier al wat meer gelezen / gehoord over die enorme verandering in voedingspatroon halverwege de vorige eeuw, waardoor de verhouding tussen de verschillende voedingsmiddelen uit balans raakte**:**
Wat moet je doen om voeding weer in evenwicht te brengen, en ben je werkelijk bereid om daar met je gezin toe over te gaan?

Om hier 'Ja' op te antwoorden, betekent nogal wat. Voor zo'n keuze moet je echt overtuigd zijn van de nadelen van jullie huidige voeding, en/of de weigering van je kind om bijvoorbeeld groenten te eten. Dit ligt wat gemakkelijker indien er nu al duidelijke klachten zijn (buikpijn, verstoppings-klachten, vetzucht/te dik), en als je kind hier al geregeld hinder van ondervindt.
Maar bij de weigering om bijvoorbeeld groenten te eten hoeft er van zulke klachten (nog) helemaal geen sprake te zijn – en hoe zwaar til je daar dan aan?
In groenten zitten vitamines, mineralen en vezels, en daarmee behoren zij een wezenlijk bestanddeel van onze voeding te zijn – en zeker niet alleen op de kinderleeftijd.
Maar het is niet alleen groente, dat vaak geweigerd wordt. Een ander product dat vaak wat gewenning nodig heeft is vis. Vis levert 'gezond vet' aan ons, en natuurlijk ook eiwit. Daarbij ook nog Jodium, een mineraal waar we zonder vis maar moeilijk aan kunnen komen.
Hier zal ik niet op allerlei afzonderlijke voedingsmiddelen ingaan, want met een evenwichtige voeding (dus volgens de Schijf van vijf [12]) kom je zonder verder veel nadenken toch aan alle noodzakelijke bestanddelen toe.
{Eén uitzondering nog: Van nog een mineraal krijgen we standaard te weinig binnen, en dat is Fluor. Maar daar kunnen we goed een mouw aan passen door te kiezen voor een Fluor bevattende tandpasta – dus niet zozeer via de voeding}.

Een zwaar argument om voor een meer evenwichtige voeding te kiezen is, dat je daarmee flink minder kans maakt op 'welvaartsziekten'. Op de kinderleeftijd betreft dat de hiervoor genoemde aandoeningen, met daarbij het probleem van niet goed willen / kunnen eten.
Op oudere leeftijd komt daar nog bij een sterk verhoogde kans op hart- en vaatziekten, hersenproblemen, diabetes type 2, leververvetting, en enkele vormen van kanker. Een 'normale' voeding, die dus 'sober, evenwichtig en vezelrijk' is, blijkt effectief tegen die aandoeningen op de kinderleeftijd, en vermindert de kans op latere 'welvaartsziekten' sterk. Dit komt niet doordat een evenwichtige voeding een panacee (mythisch medicijn tegen allerlei klachten) zou zijn, maar omdat al deze klachten het gevolg zijn van een en hetzelfde probleem**:** een dusdanig 'verlekkerde' voeding, dat ons lichaam daar niet goed meer raad mee weet.
Waarom zou je als ouders wél je uiterste best doen om je kind qua scholing een zo goed mogelijke toekomst te bieden, terwijl je dat qua voeding (en dus gezondheid) zou nalaten?
Er is nog een heel ander argument voor het leren 'eten wat de pot schaft', en dat vind je in de sociale acceptatie. Een kind dat geen groente lust, of anderszins een kieskeurige miezemuis is aan tafel, is geen welkome gast. Hij zal een keer uitgenodigd worden bij een vriendje, maar daarna niet meer. En hij komt er mee in de problemen op schoolkamp, werkweek en dergelijke. Als je hem thuis al hebt kunnen leren om te 'eten wat de pot schaft', in zijn eigen veilige omgeving, dan levert hem dat in de toekomst veel meer 'vrijheid' op. Hij hoeft daarmee natuurlijk nog niet alles even lekker te vinden, maar hij schrikt dan qua voeding nergens meer van terug.

Niet alleen andere voeding, maar ook mentaliteits-switch

Ouders van een kind, dat al lichamelijke klachten ondervindt, zullen wellicht nu al overtuigd zijn van de noodzaak om werkelijk wat te veranderen. Maar om de nu voorgestelde verandering van het voedingspatroon thuis ook werkelijk door te voeren, dat is een wezenlijke stap, die wel de nodige moed van beide ouders vergt, want in de praktijk gaat het echt om meer dan alleen wat voeding. Het in evenwicht brengen van een voedingspatroon betekent over het algemeen een flinke versobering van de voeding voor het hele gezin, en houdt daarmee ook een verandering van lifestyle in. Een keuze voor een sobere evenwichtige en vezelrijke voeding kan pas slagen als zo'n voeding voor het héle gezin een vanzelfsprekendheid is. Het zou niet eerlijk zijn om alleen het kind met klachten of het kind dat geen trek in (een deel van) zijn maaltijd heeft, deze voedingsaanpak in zijn eentje te laten opknappen. Dat voelt voor dit kind als strafwerk en is geen doen, én het gaat dan niet lukken ook.
Dus, als ouders sta je nu voor de volgende keuze**:**
Volg je deze nieuwe aanpak, of blijf je bij de keuze voor de onevenwichtige, en vooral 'extra lekkere' voedingkeuze die jullie nu gebruiken – voeding die eigenlijk een 'erg energierijk en vezelarm dieet' zou moeten heten, en dus niet zo gezond is.
Het zal duidelijk zijn, dat de hier voorgestelde aanpak niet tijdelijk zal zijn, omdat we nu eenmaal niet te maken hebben met een 'kinderziekte die ooit wel zal overgaan'. Als je bij zulke klachten al over 'ziekte' zou willen spreken, dan is het onze voeding die ziek is, en niet het lijf van je kind, dat niet opgewassen blijkt tegen deze onevenwichtige voeding.

Sobere evenwichtige vezelrijke voeding, wat houdt dat in?

De voeding die hier geadviseerd wordt is een stuk 'soberder' en vezelrijker dan de 'extra lekkere' luxevoeding die jullie nu gebruiken. Dat 'sobere' is niet alleen nodig om een evenwichtig voedingspatroon te bereiken, maar je kind moet ook de kans krijgen om 'trek' te krijgen. En dus zullen overdaad en luxe er van af moeten, en dat is lastig. Alleen al de vraag: wat is nou 'luxe'? Want voedsel dat je elke dag eet of drinkt vind je heel gewoon en helemaal niet 'luxe' of 'snoep'.
De bedoeling van onze aanpak is, dat we eigenlijk teruggaan naar voeding zoals die begin vijftiger jaren gebruikelijk was, een 'gewoon smakelijke voeding' zoals de opa's en oma's van nu die in hun vroege jeugd kregen. Die vergelijking is ook wel prettig, want juist de opa's en oma's kunnen beamen, dat zij zich als kind echt niet tekort gedaan voelden met die voeding

en het weinige snoep dat daar slechts af en toe bij hoorde. Kijk nog maar eens naar het hoofdstuk “Voeding in de Vijftiger jaren vergeleken met de Voeding van Nu” (zie blz 11). Een nóg soberder voeding (zoals ‘oervoeding’) biedt naar mijn idee geen extra voordelen.

Advieslijst voeding

Bij de keuze voor een evenwichtige voeding dient vooral gekeken te worden naar ‘wat heb ik nodig’ en veel minder naar ‘wat vind ik lekker’. Het is niet nodig om ‘extra lekker’ helemaal uit te bannen, maar de geríchtheid op ‘lekker’ verdwijnt met deze aanpak goeddeels uit het dagelijks leven. ‘Extra lekker’ zal vooral beperkt blijven tot wat extra’s op zon- en feestdagen. En door de week? Kies dan hooguit voor een beker vruchtensap (liefst aangelengd met water) om mee naar school te nemen als jouw kind de enige in zijn klas zou zijn die water in zijn schoolbeker heeft, want dat is niet leuk. Overigens begint ook bij kinderen water aan pleit te winnen, maar dat vooral nog in de vorm van bronwater uit een flesje (wat echt in niets beter is dan ons kraanwater). En verder?
1 (één) koekje of snoepje voor het moment dat je kind uit school komt – maak daar (zo mogelijk) even tien fijne minuten van, met een kopje thee en een koekje, en een luisterend oor om wat over zijn schoolbelevenissen te horen.

*In onderstaande tekst wordt gesproken over **‘Loze calorieën’.** Daarmee worden de voedingsmiddelen bedoeld die vooral een overmaat aan brandstof opleveren, calorieën die je eigenlijk niet nodig hebt en die daardoor het evenwicht in de voeding verstoren.*

Beperking van Loze Calorieën:

– Geen zoete dranken, want daar zit minstens 10% suiker in, wat neerkomt op 1 ons suiker per liter, of het nu vruchtensap, limonade of frisdrank is. Ook geen ‘ongezoet’ appelsap, want dit betekent alleen dat er geen éxtra suiker is toegevoegd. Ook liever geen ‘light drinks’. Zoete drank is eigenlijk in water opgelost snoepgoed. Koolzuurgas maakt niet uit.
Wat mag je wél drinken?**: Water** - we hebben prima kraanwater, minstens zo goed als ‘Spa’. Verder slappe thee, en ongezoete melkproducten. In gewone melk zit zelf al 5% suiker, maar ook vet en eiwit, dus daarom liever niet meer dan 300 á 400 ml melkproducten. Méér melk kan ‘lekker’ gevonden worden, maar is niet gezonder en valt dus onder ‘snoepen’.
Maak één uitzondering op deze regel, bv. 1 beker na schooltijd thuis.
– **Dun boterhambeleg**, zowel de ‘boter’ als wat er op zit. Welke soort beleg je kiest maakt niet uit – bijna alle beleg is calorierijk en vezelarm. Alleen van kokosbrood weten we dat het vezelrijk is, maar ook calorierijk.
– **Geen snoep** (met één uitzondering per dag), en nauwelijks tussendoortjes – áls je een tussendoortje kiest, kies dan voor vezelrijk (zoals vezelrijke Liga e.d.).
– **Oppassen met éxtra vet.** Weet, dat een mens echt wel vet nodig heeft (zie de ‘Schijf van vijf’ [12]), en het is dus zeker niet de bedoeling om vetarm te eten. Kies daarbij liever plantaardige olie/vet en vette vis, dan room(boter) of ander dierlijk vet. Maar éxtra vet (mayonaise, slagroom, chips, frites, speklapje, vette jus of sausen) dien je te vermijden.
– **Eén stuk fruit per dag.** Méér kan wel lekker zijn, maar is niet gezonder, niet nodig en valt dus onder ‘snoep’.

Vezelrijke Voeding: Voor iedereen is een gezonde functie van de darm, met gevoel van verzadiging en een goede bloedsuikerregulatie van belang. Een vezelrijke voeding draagt daar goed in bij. Vezelverrijking van voeding verkrijg je door **consequent te kiezen voor vezelrijke producten en door vezelarme producten zo veel mogelijk te mijden.** Grof gezegd komt dit er op neer, dat je je bij elke aankoop van een voedingsmiddel afvraagt**: “Gaat dit poep opleveren, of niet”.** En als het geen poep oplevert, laat je het staan en koop je het niet. Dit komt vooral neer op **‘Volkoren’** producten plus **ruim groente.**
– Volkoren brood (de termen ‘tarwebrood‘ of ‘meergranen-brood‘ zeggen op zich niets over het vezelgehalte, maar betekenen vaak wel ‘volkoren‘). De beste keus is Allison brood, daar

dit compacter gebakken is. Daardoor zijn de boterhammen kleiner, en past er dus minder beleg op – Kies er ook echt voor om het brood zelf te snijden, zodat je dikkere boterhammen krijgt, en er meer brood per boterham wordt gegeten ten opzichte van de hoeveelheid beleg. Als zelf-brood-snijden niet gaat, beleg dan een halve boterham dun, en vouw deze dubbel.

– Volkoren pap, bijvoorbeeld Brinta of volkoren Bambix, All Bran Flakes, havermout e.a. De meer 'fancy' ontbijtgranen met 'lekkere' toevoegingen zijn veelal minder vezelrijk.
– Vezelrijk knäckebröd (zoals die met de naam 'VEZELRIJK').
– Roggebrood (zelf snijden).
– Volkoren pasta's (macaroni, spaghetti) en zilvervliesrijst. Vooral volkoren pasta levert meer vezel dan aardappelen (ca. 2x zo veel) - maar dat is geen reden om aardappelen te laten staan – aardappelen zorgen ook nog voor wat vitamine C. Wissel liever maar wat af.
– Volkoren tussendoortjes (Liga Evergreen, Switch, volkoren biscuit Verkade of Aldi e.d.)
– Groente niet gaar koken, maar 'beetgaar'. Wat verder verwarrend is, is dat rauwkost als 'gezond' gepresenteerd wordt, maar vaak nogal vezelarm is. De rauwkost zoals die meestal wordt aangeboden, bestaat veelal uit geschilde komkommer, tomaat, stukjes paprika en een blaadje sla. Dit zijn waterrijke groentes die weinig vezels opleveren. Dat is natuurlijk geen reden om nu geen tomaat of komkommer meer te eten, maar áls je komkommer eet, eet hem dan met schil. Werkelijk vezelrijke groenten zijn de hardere koolsoorten (witte, rode en boerenkool) en peulvruchten, maar deze dienen dus niet zacht-gaar gekookt te worden.
– Fruit bevat wel ruwvezel, maar niet erg veel, en het zit vooral in de schil. Kies voor één stuk fruit per dag, met een voorkeur voor een peer (met schil). Deze is per ons ruim 50% vezelrijker dan een appel (met schil), en die weer 50% vezelrijker dan een sinaasappel (in partjes) of een banaan. Een banaan bevat per ons echter twee maal zoveel calorieën, en dus kun je banaan beter beperken tot bijvoorbeeld enkele schijfjes in de yoghurt of op de boterham. Vezelrijk zijn ook (gedroogde) vijgen, eventueel dadels en krenten, maar ook zij zijn erg suikerrijk. Pruimen (ook gedroogde) hebben een wat laxerend effect, vooral door de stof prunisine, en niet zozeer door de vezels.
– Toevoeging van nog extra vezels in de vorm van bijvoorbeeld zemelen (zie blz 29 van het flipboek 'Poep-problemen') kan nodig zijn voor een kind met klachten (verstopping / 'Buikpijn') om dagelijks te poepen. Bovendien kun je met een extra zemelenportie – bijvoorbeeld in een pap- of yoghurt-ontbijt – er voor zorgen dat je kind ook tijdens een (vezelarme) feestdag toch nog redelijk wát vezels binnenkrijgt.

Zoals al eerder gesteld: Probeer de gedachte, dat deze voedingslijst zou neerkomen op een dieetlijst te laten varen. Veel eerlijker is het om te stellen, dat de voeding die de meeste mensen op dit moment gebruiken een 'streng calorierijk en vezelarm dieet' genoemd zou moeten worden. Deze **'Advieslijst voeding'** wordt vanaf nu je **handleiding:**

Prik deze lijst aan de binnenkant van een keukenkastdeurtje om hem steeds weer te kunnen nakijken. Dit vooral bij het opstellen van je boodschappenlijstje om steeds weer te kunnen checken wat je wel, maar vooral ook wat je beter niet meer in huis kunt halen.

Hoe ziet die aanpak er in de praktijk uit?

"Zo'n 'Advieslijst' is aardig, maar is het praktisch? Want je kunt dat **lekkers toch niet allemaal weglaten**? Dat is geen doen!", hoor ik je al zeggen.
Een begrijpelijke reactie, maar het is echt de bedoeling om alles van die **'Advieslijst'** ook werkelijk uit te voeren. En het is wel degelijk haalbaar om al dat 'extra lekkers' uit het dagelijks leven te bannen – en ook nodig, want 'extra lekker' betekent 'onevenwichtig', en verhindert daarbij dat een evenwichtige voeding binnenkomt. Natuurlijk zal dit niet gemakkelijk zijn, want waar je ook bent, als je om je heen kijkt is er een overvloed aan 'lekkers'. En dan valt het niet mee om thuis je te beperken tot een sobere voeding, vooral ook omdat bij familie en vriendjes thuis nog wel 'gewoon 21e eeuws' wordt gegeten en gesnoept.

Maar laten we niet doen alsof sober eten niet lekker zou zijn. Ook voeding die is afgestemd op de behoeften van je lijf is, indien goed klaargemaakt, echt smakelijk – al zal het voor menigeen wel even wennen zijn. 'Eten omdát het zo lekker is' kan ook nog steeds,

maar dan alleen bij speciale gelegenheden. Maar inderdaad, soberheid vergt wel een wat andere manier van leven. Mocht je toch willen vasthouden aan een lifestyle van 'altijd extra lekker', dan lijkt dat wellicht gemakkelijker voor jezelf, maar dat ís het niet voor jouw lijf en zéker niet voor het lijf van je kind, wiens eetlust (en gezondheid) er onder te lijden heeft. Naast dus ook het risico van allerlei klachten in de toekomst.
Zo'n aanpassing in voedingsgewoonten is ook aan kinderen goed uit te leggen met: "Andere ouders kiezen dáár voor. Wij vinden dít gezond en wij eten hier nu zó". Leg het alsjeblieft niet uit met een voorbeeld zoals 'omdat je broertje er last van heeft', want dan krijgt broertje daarmee als het ware de 'schuld' van de voedingsverandering, en dat is niet eerlijk. Hooguit waren zijn klachten voor jullie een nuttig signaal om eens goed naar jullie voeding te kijken.

"**Vezelrijke voeding** hebben we allang geprobeerd, maar dat hielp niets".
Nee, dat zal best. Als alleen het kiezen voor wat vezelrijke producten de oplossing zou zijn, dan zou deze hele voorlichting niet nodig zijn geweest. Waar het in wezen om gaat bij het hanteren van deze 'Advieslijst', is om een gezond **evenwicht** te bereiken in de samenstelling van de voeding – en inderdaad spelen vezels daarbij wel degelijk een heel belangrijke rol, althans dat zouden ze moeten spelen.
Het evenwicht tussen de verschillende bestanddelen in de voeding zoals de natuur die ooit aan onze oer-ouders bood, is zoek geraakt door de steeds toenemende gerichtheid op 'extra lekker'. 'Extra lekker' was er altijd al in de vorm van honing, fruit en wildgebraad, maar het was schaars – en feestelijk. Met de suikerproductie en de toename van welvaart kwamen 'extra lekkere producten' binnen het dagelijkse bereik van veel meer mensen. Kookboeken (eerst van huishoudscholen) zorgden voor de ontwikkeling van een meer verfijnde smaak. Maar het is toch vooral de ongebreidelde groei aan goed betaalbare 'kant-en-klaar-producten' geweest die de feestelijke uitstraling van 'extra lekker' deed verbleken tot 'de norm voor alledag' en het daarmee een plaats gaf binnen onze eerste levensbehoeften.
De 'Advieslijst' is een praktisch hulpmiddel om een natuurlijk en noodzakelijk evenwicht in de voedselsamenstelling terug te vinden, en daarmee om van een gebrek aan eetlust en van allerlei klachten af te komen, maar ook om toekomstige 'welvaartsziekten' te voorkomen.

Begin drastisch

Zodra je eenmaal voor deze sobere, evenwichtige en vezelrijke voeding hebt gekozen, dien je dit ook aan je kinderen uit te leggen, niet te uitgebreid en niet op vragende toon, maar als ouderlijke beslissing – "omdat het goed voor ons is".
Daarna raad ik je sterk aan om de overstap naar deze voeding van het ene moment op het andere te maken. Dat klinkt nogal drastisch, en dat is het ook, want het betekent dat je alles wat 'snoep' zou kunnen heten in een klap de deur uit doet. Mocht je het idee hebben, dat zo'n drastische overstap ineens te moeilijk zal zijn, zodat je liever kiest voor een meer geleidelijke overgang, dan garandeer ik je dat dit een eindeloos gesoebat gaat worden - heel vervelend voor jezelf, maar vooral ook voor de kinderen die elke keer weer aanlopen tegen 'wéér iets lekkers dat ineens niet meer mag'. Dat werkt echt niet en het plaagt je kind en het gezin veel meer en veel langduriger dan één rigoureuze overstap, waarbij jullie allen in één keer samen 'door de zure appel heen moeten bijten'. Zelfs alle 'lekkers' die je nu nog in huis hebt dient verdwenen te zijn op het moment dat je begint, dus ook alle lekkere drankjes enz. (weggeven aan familie, buren e.d.). Sjoemel niet, en beperk 'extra lekker' (dus feest-eten) tot alleen zon- en feestdagen, want alles waar je nu toegeeflijk in bent maakt het straks weer moeilijk om terug te draaien. Dat je met feestdagen 'extra lekker' eet is goed, dat doet recht aan de feeststemming – maar beperk 'feest' dan echt tot die ene dag.
En ook hierbij is het goed om al tevoren hierover spelregels op te stellen en af te spreken.

Maar dan, hoe krijg je je kinderen er toe deze voeding te eten?

'Gezonde kost' is sobere evenwichtige en vezelrijke voeding. Het is gewoon smakelijk eten, maar je kinderen zijn het nog niet gewend, en misschien jijzelf ook niet. Veel kinderen zullen dit dan ook in het begin 'niet zo lekker' vinden, of zelfs 'vies'. Maar het went echt. Ze zullen dus moeten leren om de veel minder uitgesproken smaken van deze producten te leren waarderen. Daartoe zal je als ouders dit voedsel ook zélf niet 'vies' dienen te vinden. Want als een van de ouders zelf 'met lange tanden' eet, dan merkt je kind dat direct en weigert hij deze voeding te eten, en terecht. Een kind houdt namelijk het gezicht van zijn moeder (ouders) goed in de gaten, net zoals een kuiken naast de kop van de kip hippend, precies hetzelfde oppikt wat de kip eet. Dat is een aangeboren veiligheidssysteem dat prima werkt, bij de kip en bij de mens. Het is dus belangrijk, dat je kunt laten zien deze 'nieuwe' voeding goed en smakelijk te vinden (oefen anders maar een paar keer zodra de kinderen naar bed zijn, want het went heus).
Dit geldt evenzeer voor ouders die zelf geen groente eten 'omdat ze het niet lekker vinden'.
Maar dan **…..** , "want m'n kinderen willen het echt niet eten". Realiseer je goed, dat er voor een kind slechts twee echte redenen zijn om te eten, en dat zijn 'honger' en 'lekker' [Bijlage I op blz 32]. Andere redenen om te eten zijn er niet of werken amper. Belonen of straffen om een kind meer te doen eten werkt hooguit even. Bij een peuter kun je nog iets bereiken door te flemen ("een hapje voor mama – en nu een hapje voor **….**"), maar dat werkt nauwelijks.
Dan blijven dus over**: óf honger óf lekker. Meer redenen zijn er echt niet.** En als iets 'niet zo lekker' gevonden wordt – en minder luxe voedsel smaakt nu eenmaal wat minder lekker – dan blijft slechts 'honger' over. Dat is een simpele consequentie, die met 'straf' of 'zielig' niets van doen heeft [Bijlage K], want met deze aanpak bepaalt je kind zelf hoe veel of hoe weinig hij wil eten. Maar hoe logisch dit ook klinkt, de huidige situatie is meestal andersom**:**

- **Tot nu toe wilden veel ouders bepalen hoevéél** er gegeten moest worden.
  Dat lukte vaak niet, en door de dan gekozen oplossing bepaalde je kind uiteindelijk wát er gegeten en gedronken werd.

……. Dit ga je nu omkeren naar:

- **Vanaf nu bepaalt je kind zélf hoevéél hij eet en drinkt**, maar bepalen jullie als ouders wát er gegeten en gedronken wordt, en in welke **verhouding** (en dus ook, wat er in huis komt aan voedsel en vooral ook: wat níét) – en dat zonder enige dwang [Bijlage J, blz 32].

Groenten en voedingsvezels worden vaak al helemaal niet lekker gevonden, zeker als je dat nog niet gewend bent. Maar als je er als ouders echt voor zorgt dat er niets anders in huis is dan sobere vezelrijke voeding, dan komt die trek vanzelf, en wordt het op een gegeven moment dus toch wel gegeten – en uiteindelijk zelfs smakelijk gevonden, want het went echt.

Het is de kunst, zoals bij veel opvoedingsaspecten, om als ouders **samen consequent** te zijn en één lijn te trekken, anders werkt het niet. Als je als ouder één keer te toegeeflijk bent, dan heeft dat als gevolg dat je kind een volgende keer tien keer langer doordramt om weer zijn zin te krijgen – vervelend voor jou als ouder, maar zéker zo vervelend voor je kind zelf. Wat de ouderlijke aanpak ook lelijk kan ondergraven is, als grootouders zich met jullie aanpak gaan bemoeien en deze nieuwe aanpak 'zielig' of zelfs 'flauwe kul' vinden. Daarom dat ik graag ook grootouders bij onze voorlichting zag – en laat ze dit dan ook graag lezen. Want zeker als zij dichtbij wonen, dienen ook zij het nut van gezonde voeding in te zien – zij kunnen anders sterke stoorzenders worden. Maar anderzijds weten vooral ook zij, dat de kinderen uit de vijftiger jaren zich toen helemaal niet 'zielig' of 'tekort gedaan' voelden.
Deze aanpak kan ook pas lukken, als je er werkelijk van overtuigd bent, dat de voeding die jullie kind nu gebruikt niet in overeenstemming is met wat zijn lichaam nodig heeft. Wellicht overbodig te zeggen, dat je ook zelf helemaal achter deze aanpak moet staan, en je dus ook niet 'voor je zelf' een zak chips of zo apart moet gaan zetten 'voor als de kinderen slapen'. Want dan ben je als ouder niet geloofwaardig meer – je moet er als gezin echt samen voor

gáán. Eén kanttekening plaats ik hierbij: Voor tieners met eigen zakgeld ligt dit natuurlijk lastiger – zij zullen vooral zélf overtuigd moeten worden om goede keuzes te maken.

De meeste ouders lukt het om deze leidraad te volgen. Maar mocht je al bij voorbaat denken dit als opvoeder niet aan te kunnen, of als het na meerdere pogingen toch te moeilijk blijkt te zijn, dan kan je hier pedagogische begeleiding bij krijgen [Bijlage K, blz 32]. Wees hier alsjeblieft open over, want opvoeden ís gewoon moeilijk. En als het om eten en snoep gaat is dit nog extra lastig – snoep staat zo vaak voor 'beloning', en dat vervalt nu goeddeels.

Het ene kind zal met deze voedingsverandering meer moeite hebben dan het andere, maar als je als ouders duidelijk bent gaat het lukken. En het werkt. Meerdere ouders konden mij zelfs vertellen, dat hun kind op een gegeven moment strenger voor zichzelf was dan een ouder zelf als die soms wat meer toegeeflijk was - gewoon omdat hun kind zich veel prettiger voelde bij die vezelrijke voeding. Natuurlijk is het ook voor de ene ouder moeilijker dan voor de ander om met deze voedingsaanpak om te gaan en daar consequent in te zijn. Want gemakkelijk is dit voor niemand. Het is veel moeilijker om 'Nee' te zeggen tegen je kind dan om toe te geven – zeker als hij ook nog eens zo lief kijkt. En om 'Nee' te zeggen tegen al dat verleidelijke lekkers is minstens zo moeilijk.

Boodschappen doen & Keuzes maken: Hoe worden we verleid?

- om voeding te gebruiken die eigenlijk niet goed voor ons is? of
- om méér te kopen dan we eigenlijk nodig hebben - of dan goed voor ons is?

……. en hoe bieden we weerstand ?

Je probeert bewuste keuzes te maken in het leven – ook met betrekking tot voeding.
Maar hoe bewust wás je keuze werkelijk toen je kocht?
'Verleiders' zijn een sterk middel om je toch iets te laten kopen / eten, hoewel je dat niet van plan was. Dat is geen nieuw fenomeen, want belangenverstrengeling tussen productie en voorlichting zorgde ruim een halve eeuw geleden al voor oneigenlijke argumenten, waarmee bijvoorbeeld 'veel melk' en 'veel fruit' succesvol gepromoot werden [Bijlage G, blz 30]. Sindsdien zijn de verleidingstechnieken, die vooral berusten op 'conditionering' oftewel de 'Pavlov reflex' [Bijlage H op blz 31], veel sterker en inventiever geworden. Niet alleen het openlijk aanprijzen, maar ook allerlei '**Verborgen verleiders**' dwingen ons ongemerkt tot het kopen van iets wat we niet van plan waren.

Anticiperen = tevoren er al rekening mee houden

De verleiding om iets 'lekkers' te kopen ligt overal op de loer. Hoe sterk je ook in je schoenen staat, een afbeelding van iets lekkers of een heerlijke geur die plots je neus bereikt kan je al het water in de mond doen lopen en je hand naar de geldbuidel doen grijpen. Maar vaak kun je het zien aankomen, en dat biedt de mogelijkheid om je hier bij voorbaat tegen te wapenen.

– **Reclameborden** staren ons overal aan. Reclame kan je op een idee brengen, maar voordat je dit idee tot jouw idee maakt**:** Vraag je even af of je het werkelijk nodig hebt (**'time-out'**). Want de functie van reclame is vooral om geld vanuit jouw zak naar hun zak te sluizen.
– **TV**-programma's worden in toenemende mate door reclame onderbroken. Daarin word je verleid om een Cola, stukje kaas of wat al niet aan lekkers te gaan gebruiken. Zelfs super-korte reclameshots blijken daar heel effectief in te zijn. Om je daar tegen te verweren zou je tenminste het geluid tijdens TV-reclames kunnen uitzetten, of een bepaald programma pas de volgende dag gaan bekijken, zodat je alle reclame kunt overslaan.
– Het **internet** bestookt je voortdurend met op jouw wensen toegespitste Reclames.
– In de supermarkt staan zaken die kinderen lekker vinden, op kinderooghoogte. Een jengelend of zelfs krijsend kind in de winkel is heel vervelend, en om maar van dat gejengel af te zijn, koop je het maar. **–** Je **ruikt** er ook heerlijke geuren, o.a. van de 'vers-bakker' of van rookworst, en je **ziet** er allerlei proefhapjes. Advies**:** Ga boodschappen doen met een boodschappenlijstje en hóúd je daar dan aan. En ga vooral niet met een lege maag boodschappen doen, maar ná het eten.

– Heerlijke geuren bij de bakker, notenbar, viskraam met lekkerbekjes, friteskraam, oliebollenkraam en dergelijke. Het voornemen (en vooral de gewoonte) om alleen aan tafel te eten en nooit staand bij een eetkraam e.d. is op zich heel goed, maar ook dan kan je het lekkers kopen en mee naar huis nemen. Dat schiet dus niet echt op.
Anticiperen: – Effectiever is, zodra je zo'n plek ziet of iets lekkers ruikt, om al bij de eerste vleug geur in je neus de adem even in te houden zodat die geur niet verder kan doorwerken. Kijk ook weg, want "zien eten doet eten". Dan ook even flink doorstappen tot je buiten het 'geurbereik' van de kraam bent. Doe je dat niet, dan loop je voor je het weet je neus achterna en koop je toch weer dat lekkers. (Mocht dat toch gebeuren, ruik dan goed, proef goed en geniet er nu van. En **…** een volgende keer beter, dán gaat het vast wel lukken om je door dit lekkers niet wéér in te laten pakken).
– En verder**: Zorg**, dat je geen lekkers in huis hebt. En krijg je gasten of wordt het feestelijk op een andere manier**:** Koop niet te veel in en stop het lekkers in een afgesloten kast, met de sleutel in je portemonnee, zodat het niet al vóór de feestdag op is.

De praktijk

Hoe begin je, als je een voedingspatroon in balans wil brengen – wat is praktisch?
Wel, daar heb je je eigen voedingspatroon als ouders bij nodig. Dát wordt de 'spiegel' die je je kind voorhoudt, niet in hoeveelheden, maar in verhoudingen.
De hamvraag daarbij is dus**:** Is jullie eigen ouderlijke voedingspatroon wel in balans? Oftewel, welke rol speelt de 'Schijf van vijf' [12 & blz 35] op dit moment in jullie leven? Daarmee bedoel ik niet, dat je steeds bewust met de daarin genoemde adviezen rekening houdt als je eet. Maar als je nu terugblikt op jouw voedsel van een dag, komt dat dan een beetje overeen met die Schijf van vijf? [12]. Als dat zo is, dan zal het niet zo heel moeilijk hoeven te zijn om als gezin echt evenwichtig te gaan eten.
Lastiger wordt het als jullie zelf al geen groenten eten, of als een van jullie een dieet volgt of erg aan de lijn doet. Indien dat op doktersvoorschrift is, is dat wel aan de kinderen bekend, waarmee jij dan een uitzondering gaat vormen. En indien de andere ouder wél in evenwicht met de Schijf van vijf eet, dan kan díé ouder als 'spiegel' dienen. Zo'n spiegel is belangrijk, want kinderen kunnen zich heel goed naar een ouder richten – als het maar duidelijk is dat deze bewust in verhouding zijn voeding kiest. En dan komt het belangrijkste**:**

Het dient vanaf nu volstrekt oninteressant te zijn hoe veel of hoe weinig je kind eet – **als het maar in evenwicht is.** 'Oninteressant' wil ook zeggen dat het je vanaf nu 'koud moet laten' als hij iets laat staan waarvan jij hoopte dat hij dit wel zou eten, maar ook dat je als ouder je niet verheugd toont als je kind ergens wat meer van eet dan je had verwacht. Een 'emotie-neutrale' houding (niet blij, boos of verdrietig) voor wat betreft hoeveelheden.
"Maar je mag toch wel emoties delen met je kind? Ook waar dit het eten betreft!"
Natuurlijk, maar dan wel waar dit er toe doet, zoals over smaak**:** Wees met je kind blij als hij iets erg lekker vindt, en aai hem over z'n bol als iets hem in smaak tegenvalt. Maar over de hoeveelheid die hij eet beslist hij echt in zijn eentje – in goed overleg met zijn hongergevoel.

Je kind kan nu ook zelf goed beoordelen of de verhoudingen op zijn eigen bordje kloppen, door wat daar op ligt te vergelijken (te 'spiegelen') met wat er op het ouderlijke bord ligt. Als ouder dien je je dan met wat je zelf op je eigen bord neemt, natuurlijk wel te richten naar de 'Schijf van vijf', en daarmee ook naar de 'Advieslijst Voeding' zoals die hiervoor (blz 22) is uitgelegd. Tijdens de voorlichtingsmiddagen vroeg ik aan ouders letterlijk hoeveel zij zelf aten van de verschillende voedingsmiddelen – te beginnen bij de avondmaaltijd, omdat groente meestal het grootste probleem vormt. Omdat we nu niet bij elkaar zitten kan ik je dit nu niet vragen, en daarom neem ik gewoon een standaard gezond voorbeeld - de afbeelding op de volgende bladzij. In dit voorbeeld zien we het bord van een ouder die drie aardappels, een stuk vlees en twee groentelepels groente voor zichzelf heeft opgeschept. En daarnaast zie je als voorbeeld het kind bij wie het helemaal niet lukt om groente te eten, maar die wel aardappelen en vlees eet – we noemen hem voor het gemak 'je kind'.
– 1/6e – Er gaan drie eetlepels in een groentelepel. Je kind at geen (of nauwelijks) groente.

We hopen nu, dat je kind toch 1 eetlepel groente gaat eten. Dat komt overeen met 1/6^{e} van de hoeveelheid groente op jouw bord. Daarom geef je dit op een klein bordje, zodat het qua grootte wat beter past bij die 1/6e portie groente – dus een gebakschoteltje of klein kinderbordje. Naast die ene eetlepel groente schep je op zijn bordje een kleine hoeveelheid aardappel (1/6e van wat er aan aardappels op jouw bord ligt – dat komt dus neer op ½ aardappel) én 1/6e van jouw stukje vlees – niet meer. Bij elkaar ziet dat er uit als op het plaatje. Als ouder mag je nu blij zijn (je niet blij tonen) als hij dit alles eet, want dan heeft hij 'in evenwicht' gegeten. Sta vooral niet te juichen, want dit dient 'gewoon' te zijn.

1/6e van de ouderlijke portie

Die halve aardappel en dat heel kleine stukje vlees heeft hij snel op, en hij wil dus meer daarvan. Dan wijs je hem op de verhoudingen op je eigen bord - "Ook de groente hoort er bij. Kijk, ik at zoveel aardappel, zoveel vlees, en dus ook zoveel groente. Ook jij mag natuurlijk meer, maar alleen samen met de groente – die horen bij elkaar, net zoals op mijn bord". Kinderen snappen 'verhoudingen' goed, zeker als ze wel eens naar Sesamstraat of Klokhuis kijken, waar 'minder', 'meer' en 'evenveel' geregeld de revue passeren. En mocht je daar aan twijfelen**:** Laat kinderen onderling maar eens wat verdelen, dat gaat heel precies, niemand meer dan een ander.

Eet hij zijn groente toch niet op, dan blijft zijn warme maaltijd beperkt tot wat hij op zijn bordje had. "Ja maar, dan krijgt hij alleen maar een halve aardappel, dat kan toch niet?" Toch wel, dat kan heel goed. En kennelijk heeft hij nog niet veel trek, anders zou hij ook de groente wél eten. En dan nu het 'toetje'**:**

Toetje 180 ml

30 ml

Ook van het toetje, bijvoorbeeld een bakje vla (150 ml) krijgt hij 1/6e van wat je zelf eet.
En dat verwondert je misschien, omdat velen van ons zijn opgevoed met “Eet eerst je bord leeg, dán pas krijg je je toetje” – een soort stok achter de deur. Maar dat zouden we juist niet meer doen, want hiervóór hadden we afgesproken dat “Je kind bepaalt hoevéél hij eet en drinkt, maar jullie als ouders bepalen wát er gegeten en gedronken wordt, en in welke verhouding”. En dít gaat nu precies over ‘verhouding’.
Er is geen reden om blij of teleurgesteld te zijn over de hoevéélheid die hij eet – het gaat alleen om verhoudingen, om een ‘balans’ in de voeding te brengen.

Doe zo’n kleine hoeveelheid vla alsjeblieft niet in eenzelfde bakje als jullie eigen toetje, want dat ziet er niet uit. Wat wel goed kan is om het voor hem in een heel klein bakje doen, bijvoorbeeld in een eierdop, met een theelepeltje er bij (zie de afbeelding op blz 27). Neem dit heel serieus, en maak er vooral geen grapjes over – hij moet zichzelf ook serieus genomen voelen, en het ís ook een serieuze zaak.

“Ja maar, dat pikt hij niet, want hij krijgt altijd wel een toetje, omdat ik hem niet met een lege maag naar bed wil sturen”.

Hij kríjgt ook een toetje, al is het klein. En hij hééft niet een lege maag – maar zijn maag is wel minder gevuld dan anders. Daarbij valt er door hem niet zoveel ‘niet te pikken’, want hij weet wat de bedoeling is. Júllie zijn het, die nu het heft in handen hebben – ten behoeve van zijn gezondheid. Een kind dwingen om wat te eten is onmogelijk [Bijlage J op blz 32], maar om hem een deel van het eten te onthouden is wél goed mogelijk. Niet dat dit altijd even gemakkelijk zal zijn, want hij zal wellicht boos reageren of verdrietig worden. En dat is o zo begrijpelijk, want het ís gewoon niet aardig dat jullie ineens een heel ander beleid voeren dan voorheen – maar het is wel nodig! Gun hem dus die boosheid of dat verdriet.
En dus is het dan heel belangrijk om **niet zelf als reactie ook boos of verdrietig** te worden. Blijf vooral vriendelijk, zo nodig troostend met een aai over de bol, maar wel duidelijk en houd vast aan die 1/6e.

De volgende ochtend**:** Eet je zelf twee boterhammen? (svp volkoren brood, en spaarzaam belegd). Dan krijgt je kind 1/3e boterham (als je dat onhandig vind, maak je daar ½ boterham van). En tussen de middag, als je zelf drie boterhammen eet? Dan krijgt je kind dus weer ½ boterham. En als hij thuiskomt van school, een koekje bij de thee? Nee, niet een heel koekje, maar omdat het lastig is om een koekje in zessen te delen, en 1/6e koekje wel heel erg weinig is**:** 1/4e koekje.

Daarna is het weer avond. En bij de warme maaltijd schep je weer die ene eetlepel groente op zijn bordje, naast die ½ aardappel en 1/6e van jouw stukje vlees. Laat hij weer de groente staan, dan volgt er weer een dag precies als deze **– 1/6e –**.
Eet hij die ene eetlepel groente nu echter op, dan krijgt hij nóg eenzelfde 1/6e portie van alles opgeschept. Laat hij van die tweede portie de groente toch weer staan, dan heeft hij wel al wat extra aardappel en vlees gehad, maar zal wat er op volgt nog niet wijzigen – dus 1/6e toetje, en de volgende ochtend en als lunch weer 1/3e boterham enzovoorts.

En die volgende dag komt weer de warme maaltijd. Inmiddels heeft hij zoveel trek, dat hij na de eerste 1/6e portie weer een tweede wil, en van die tweede 1/6e portie toch ook maar die tweede eetlepel groente opeet. Dan mag hij nog een derde keer 1/6e van de hoeveelheid van jullie warme maaltijd opgeschept krijgen. Als hij daar de groente toch weer van staan, dan mag dat weer. En wees weer blij (maar toon je niet verheugd), want inmiddels eet hij al meer in evenwicht. En de verhouding staat hiermee niet meer op 1/6e maar op 2/6e = **– 1/3e –** van de ouderlijke portie. Dat geldt nu ook voor het toetje, en eveneens voor de volgende dag.

Voor wat betreft het drinken: Je kind mag natuurlijk zo veel drinken als hij wil – vooral water – zoals jullie zelf ook. Die ene beker ‘lekker’ drinken per dag hoef je niet tot 1/6e te beperken. Die drinkt hij als ook jullie ‘er even voor gaan zitten’, bijvoorbeeld in jullie ‘koffietijd’ of bij het thuiskomen na school. Ook fruit hoef je niet verder in te perken, gewoon een stuk fruit per dag.
Zo breng je geleidelijk de voeding in balans. Als je dat als doel voor ogen houdt, lukt het. Maar alleen dan als je als ouders samen consequent bent en in elk geval niet boos, maar juist troostend reageert. De meeste kinderen begrijpen al heel gauw hoe dit werkt, in een of

enkele dagen, omdat het vergelijken met jullie eigen bord zo duidelijk is en inzicht biedt – en omdat er iets bínnen henzelf gaat dwingen, namelijk 'trek'. En die werkt heel natuurlijk.

In dit voorbeeld ben ik uitgegaan van de groente, die slecht werd gegeten, maar het had ook een ander voorbeeld kunnen zijn van iets wat het slechtst gegeten wordt – bv. volkoren brood bij een kind dat alleen witbrood wil eten. Als je dit op dezelfde manier aanpakt en geen witbrood meer in huis hebt, dan is ook dit probleem in enkele dagen over.

Dat zo'n gang van zaken best eng lijkt voor jou als ouder, kan ik mij goed voorstellen. Dat was dan ook de reden, dat ik als kinderarts altijd bereikbaar wilde zijn voor ouders zodra zij met deze aanpak startten. We spraken dan af, dat zij hiermee niet moesten beginnen als ik niet bereikbaar was. Het startmoment vond dus plaats in onderling overleg.
Maar bang voor 'verhongering' of voor schade hoef je bij een gezond kind eigenlijk niet te zijn. Zelfs grotere baby's kunnen prima uitmaken hoeveel of hoe weinig ze willen eten [30]. En eerlijk gezegd heeft in al die jaren nog nooit een ouder buiten de diensturen mij hierover hoeven opbellen – het verliep gewoon 'vanzelf' goed, snel en probleemloos.
Veel sterkte en succes gewenst bij het nemen van deze belangrijke stap.

Bijlagen – Bijlagen zijn genummerd van A t/m V. Ze zitten verspreid over de verschillende flipboeken op deze website – al naar gelang de relevantie bij betreffend boek.

G - Valse Voorlichting & Verleiding

We leven in een tijd van overvloed. Dat is fijn, maar ook erg lastig om mee om te gaan. Want er valt zoveel te kiezen, en daarin probeer je als ouders de juiste keuzes te maken, voor 'gezond' en toch ook wel voor 'lekker'. Maar waar mag je op afgaan? Alle aanbieders van voedingsmiddelen proberen ons te verleiden om hún product te kopen. Zij allen proberen om jouw geld in hun zak te krijgen, en ze zullen zich daarbij nauwelijks om jouw gezondheid bekommeren. Ze dóén wel graag alsof zij zich jouw gezondheid aantrekken, maar dat is slechts een manier om jou over te halen hun product te kopen. Dit zou je een 'poging tot misleiding' kunnen noemen. Op zich hoeft daar niet eens zo veel mis mee te zijn, als je het je maar steeds zou realiseren, maar dat is natuurlijk niet zo. En zo kan gedurende lange tijd een beeld in stand gehouden worden, dat in wezen vals is, met hier enkele voorbeelden :

– Dat was bijvoorbeeld het geval met de vertrouwde **melkreclame** van de nationale zuivel-voorlichting. In de loop der jaren toeterden zij een reeks bekende slogans rond, die heel bekend werden en heel betrouwbaar leken, maar het niet zijn**:**

- Joris Driepinter - Driekwart kan per man - Melk is goed voor elk - Met melk meer mans - Melk de witte motor - Een sporter drinkt melk !" enzovoorts.

Hoe leuk ook gebracht, maar eigenlijk is dit valse voorlichting.
"Is melk dan niet goed voor ons?" Oh, best wel, maar met mate. Want melk is niets meer dan water, wat eiwit, suiker en vet. Van dat alles kwamen we al niets tekort, en melkvet ('room') behoort, omdat het dierlijk vet is, tot de niet zo gezonde vetten [16] voor een mens – beter dus om magere melk te kiezen. Er zit ook nog kalk en wat vitamine B12 in, en daarmee is melk wel een gemakkelijk voedingsbron voor deze stoffen. Met 300 ml melk per dag krijg je, naast je 'gezonde kost', al ruim voldoende kalk binnen [17], en als je nog een boterham kaas zou nemen volstaat 200 ml – want kaas is geconcentreerde melk. Alles wat je meer drinkt aan melk (of wat je meer eet aan kaas) is dus eigenlijk 'snoep' en trekt je voeding uit even-wicht. Daarmee ontneemt het je de eetlust voor nuttige voedingsmiddelen, zoals 'vezels'. Door naast de natuurlijke melkproducten ook nog allerlei extra gezoet spul op de markt te brengen – en dit als 'melkproduct, dus gezond' aan te prijzen - zagen de melkproducenten hun omzet flink stijgen. Dit heeft de volksgezondheid echter bepaald geen goed gedaan.

– "En de voorlichting dat **kaas** zo gezond zou zijn, klopt die dan ook niet?" Voor kaas geldt hetzelfde als voor melk. En daarbij heeft kaas een jaar of twintig geleden nog een vreemde, en eigenlijk nogal cynische verandering ondergaan. Vóór die tijd had gewone kaas een vetgehalte van ruim 40% - dat heette 40+ kaas. Vet levert per gram gemeten 9 kilocalorieën

op, dat is ruim twee keer zo veel als de 4 kilocalorieën die koolhydraten of eiwit per gram opleveren. Het vet in kaas is hetzelfde dierlijke vet als in melk, en daarmee niet zo gezond. Maar wat was er een jaar of twintig geleden dan aan de hand? Wel, er werd in Nederland veel te veel melk geproduceerd, zodat de melkfabrieken veel room overhielden. Een deel daarvan kon men kwijt als room en in koekjes, cakes, brownies enzovoorts. En van het overige teveel aan room werd roomboter gemaakt, zodat ook daar veel te veel van ontstond, en men van een 'boterberg' sprak. Die moest men érgens kwijt, zodat deze boter goedkoop werd verkocht aan het Oostblok, en aan ons zelf als extra goedkope 'kerstboter' - opdat wij maar extra vet zouden consumeren. Dat leverde echter geen winst op, en dus verzonnen ze wat anders: Als je nu nóg meer van dat vet in die 40^+ kaas zou stoppen? En dus werd er toen 8% meer (ongezond) vet in de kaas gestopt en heette gewone kaas ineens '48^+ kaas'. Daarmee betaal je dan zomaar de prijs van kaas voor dat (ongewenste) extra vet.
Het verhaal bij het melkeiwit is nauwelijks minder beschamend: Veel ervan ging als melk-poeder onder het mom van 'ontwikkelingshulp' naar Afrika e.a. – dus naar mensen die niet of nauwelijks gewend zijn aan melk, en er daardoor buikpijn of zelfs diarree van kregen.
De zuivelindustrie is slechts één voorbeeld uit vele producenten die zich te buiten gaan aan voedingsvoorlichting die onze gezondheid als focus zegt te hebben, maar die in werkelijkheid vooral gericht is op de eigen winst.
– Zo is ook **fruit** gezond, maar hoeveel fruit heb je echt nodig? Voedingtechnisch is fruit niet veel meer dan suikerwater, wat vitamine-C en wat vezels. Voor wat betreft deze vitamine zou je aan één stuk fruit per dag al voldoende hebben. En de hoeveelheid vezels in fruit valt niet echt mee. Alles wat je meer dan dat ene stuk fruit eet is dus eigenlijk onnodig, ontneemt je de 'gezonde eetlust', en is dus: 'snoep'. Ten aanzien van fruit vind je ook in de meest recente versie van de Schijf van vijf nog steeds wat scheefgroei (voedingscentrum.nl). Want van het advies "Veel groente en fruit" is slechts veel groente nuttig.
Dit steekt nog eens extra doordat modern inzicht [6] duidelijk heeft gemaakt, dat fructose 'het hele jaar door' toch niet zo gezond is – fructose wordt in ons lichaam heel anders verwerkt dan glucose [6] – hooguit nuttig voor een speklaag om een barre winter door te komen. Maar fruit kent door onze koelpakhuizen en wereldwijde transport geen seizoen meer en is het hele jaar volop te koop, terwijl wij door goed verwarmde huizen aan den lijve geen barre winters meer ervaren. Jammer dus, dat het Voedingscentrum nog steeds adviseert om "veel fruit" te eten, terwijl dit in gezondheidsperspectief achterhaald is. Net zo jammer overigens als hun zuiveladvies: "genoeg zuivel, zoals melk, yoghurt en kaas", een vaag advies, dat nog steeds ruimte overlaat voor een (te) ruime zuivelconsumptie. Ten aanzien van de zuivelvet-consumptie adviseren ze inmiddels wel om dit te reduceren, maar dit heeft nog steeds niet geleid tot het afstappen van 48+ kaas als standaard.

Reclame en (valse) voorlichting vormen slechts één manier om ons te verleiden tot het nuttigen van producten die eigenlijk niet goed voor ons zijn, of om er meer van te kopen dan we nodig hebben – of meer dan goed voor ons is. Maar er zijn in het dagelijks leven heel veel manieren, waarop producenten ons proberen te verleiden om hun 'lekkers' te kopen. En conditionering ('verborgen verleiders') vormt daarin het sterkste wapen.

H - Conditionering

Ivan Pavlov was een Russische wetenschapper, die in 1904 de Nobelprijs won.
Hij verwonderde zich over het verschijnsel dat honden al beginnen te kwijlen wanneer ze het voedsel zíén, dat hen zal worden aangeboden.
Hij ging een stap verder en liet een bepaald geluid horen vóórdat hij het voedsel aanbood. Daarna onderzocht hij of deze honden ook al begonnen te kwijlen (en maagzuur aan te maken) zodra ze alleen nog maar dit geluid hoorden – en dat bleek inderdaad het geval.
Dit fenomeen noemen we 'conditionering'. Het speelt een belangrijke rol, ook bij de mens. En het treedt niet alleen bij 'horen' op, maar veel meer nog bij 'zien', en al helemaal bij 'ruiken'. Denk nu bijvoorbeeld even goed aan het uitknijpen van een partje citroen – door de gedachte alleen al aan dit zure beeld loopt het water je in de mond. Conditionering is een heel sterk wapen, dat door de producenten van voedingsmiddelen (en bepaald niet alleen door hen) volop wordt ingezet.

I - Trek of honger?

Nog even een opmerking over 'trek' en 'honger'**:** honger is heel sterke trek. Maar trek betekent vaak ook de behoefte aan iets lekkers, en dat is verwarrend. Want ook zonder de geringste honger kan je wel degelijk trek hebben in ('snakken naar') iets lekkers.

J - Dwang en voeding verstaan elkaar niet

Dwang is niet goed – en het werkt niet om eten binnen te krijgen, net zo min als om een kind te laten poepen of te doen slapen. Wellicht overbodig om te noemen, maar ik doe het toch: Fysieke dwang gebruiken om voeding binnen te krijgen is niet alleen niet goed, het werkt averechts. Echt niet doen.
Is onze aanpak dan vrijblijvend? Ja en nee. Je kind is echt vrij om te bepalen hoeveel hij eet, maar door jullie selectie in de voedingskeuze ontstaat bij te weinig eten echt honger – en honger is een prikkel die onbedwingbaar is.
Wél is het een ouderlijke taak om je kind aan de eettafel te zetten als het tijd is om te eten, gemeenschappelijk, dat is níét vrijblijvend. Of om er voor te zorgen dat je kind op tijd in bed ligt. Even zo goed kun je er voor zorgen, dat je kind op gepaste tijden op de WC zit (zie daarvoor "Goed poepen betekent ook: vaak genoeg gáán poepen", op blz 32 van het flipboek 'Poep-problemen').
Dwang is in het regelen van functies als eten, poepen en slapen totaal niet zinvol. Maar duidelijk en consequent zijn wél – dát schept de juiste voorwaarden hiervoor.

K - Zo nodig pedagogische hulp

Pedagogische (of psychologische) hulp uitsluitend om je kind deze sobere voeding te laten eten is niet zinvol. Het enige dat daarvoor werkt is 'trek / honger', en dat wel op een echt vriendelijke manier. Natuurlijk is het niet leuk om je kind 'lekkers' te onthouden, terwijl 'alle vriendjes dat nog wel krijgen'. En het is naar om te zien als je kind honger heeft doordat hij niet wil eten wat de pot schaft. Maar een onevenwichtige voedselkeuze is niet gezond. Het is dus echt een kwestie van 'even volhouden', want honger is echt sterker dan stijfkoppigheid – troost je kind, maar geef niet toe. Wel staat voorop, dat deze voedings-aanpak alleen zin heeft als je er als ouder(s) echt van overtuigd bent dat dit de juiste manier is. Dán kun je consequent zijn zonder boosheid of verdriet [Bijlage J]. Maar als het, ondanks die overtuiging toch nog niet lukt om zo streng te zijn dat je al dat lekkers aan je kind kunt onthouden, omdat je het toch nog 'te zielig' vindt, dan kan orthopedagogische hulp welkom zijn.

L - Vooral voordelen van een sobere, evenwichtige, vezelrijke voeding,

, maar er zijn natuurlijk ook **enkele nadelen** te noemen:
– Het nadeel, dat voorop staat is natuurlijk het aanvankelijke gemis aan 'extra lekker', aan dagelijks 'feestvoedsel'. Toch heeft zelfs dit een voordeel, want een feestje wordt weer echt feestelijk door 'feestvoedsel'.
– Jullie gaan nu anders eten dan de buren, familie, vriendjes en dergelijke. En kinderen willen liever niet 'anders' zijn. Maar de uitleg "Wij willen echt gezond eten" is naar je kinderen toe voldoende – Naar de buitenwereld toe, om niet op tenen te staan: "Wij denken dat dit voor óns toch echt gezonder is".
- Een vezelrijke voeding zorgt voor een ruime hoeveelheid dagelijkse zachte ontlasting.
In je dikke darm fermenteert een klein deel van de cellulose uit de voedingsvezel, en dat veroorzaakt enige extra gasvorming, wat meer winderigheid. Dit gas is echter geurloos. Indien winden toch stinken, dan wordt dat vooral door zwavelverbindingen uit eiwitresten veroorzaakt. Een stinkende wind heeft dus niets met vezelrijke voeding van doen.

Wat de gezondheid betreft kent deze voeding **eigenlijk alleen voordelen:**
– Minder snaaien, geen vetzucht, een soepele stoelgang, en minder of geen 'Buikpijn' meer.
– Daarnaast wordt de kans op 'welvaartsziekten' een stuk kleiner.

– Ook in pedagogisch opzicht blijkt deze aanpak gunstig te zijn. Een vrije opvoeding is – sinds de zestiger jaren – lang gezien als alleen maar goed voor een kind. Inmiddels is het inzicht gerijpt, dat een kind echt behoefte heeft aan duidelijke grenzen. Voor ouders die dit niet gewend zijn, omdat ze dit ook niet van huis uit hebben meegekregen, biedt de hier beschreven aanpak een mooie kans om ook zelf met grenzen te leren omgaan. Dit door de noodzaak om grenzen te stellen, en dat in een heel belangrijk aspect van de leefwereld van hun kind (te weten voeding en snoep). Voor veel ouders betekende dit een eyeopener.
– Vezelrijke voeding is ook goed bij diarree**:** Soms wordt nog genoemd als mogelijk bezwaar van een vezelrijke voeding, dat je er te dunne poep van zou kunnen krijgen, en dat je bij buikgriep dus voor juist vezelarm voedsel zou moeten kiezen. Dit is een hardnekkig misverstand, dat ik bij deze wil rechtzetten. Lang geleden gold inderdaad het advies om bij diarree alleen witte rijst en wittebrood te eten – maar dit is echt een fabel gebleken. Voedingsvezel zorgt niet voor te dunne ontlasting – het bindt zelfs wat vocht. Dus ook bij diarree kun je gewoon doorgaan met vezelrijke voeding.

T - Mijn kind kan niet tegen lactose / gluten / vet e.a.

Als reden om niet te eten wordt nogal eens een bepaald voedingsmiddel genoemd, waar het kind “niet tegen kan”. Zo’n ‘overgevoeligheid’ (allergie) voor een voedingsstof wil ik alleen even noemen, zonder er verder op in te gaan. ‘Voedingsmiddelenallergie’ is de vrij zeldzame eigenschap van iemand, die een bepaalde voedingsstof niet verdragen kan, en er daardoor weerstand tegen vertoont. Het aantal mensen, dat méént last van te hebben van ‘voedings-middelenallergie’ is vele malen groter dan het werkelijke aantal. Als voorbeeld noem ik hier ‘gluten’, een eiwit uit tarwe, waar ca 1% van de Nederlanders niet goed tegen kan (met als gevolg vooral diarree en afvallen – tot ernstig aan toe). Medisch onderzoek kan hier goed duidelijkheid in geven. Voor mensen die geen gluten-overgevoeligheid hebben, biedt een glutenvrij dieet geen enkel voordeel.
Als tweede voorbeeld noem ik ‘melksuiker’ (lactose). Iedereen kon als baby tegen lactose, dat ruim voorkomt in de moedermelk (ook die van koeien en andere dieren). Maar als je na de moedermelk geen melk meer drinkt (zoals de meerderheid der mensheid), dan produceert je lijf nauwelijks meer het enzym dat lactose afbreken kan en raak je melk ontwend. Dat uit zich in buikpijn, winderigheid of zelfs diarree. Als je dus langdurig geen melk meer drinkt (om welke reden dan ook), gebeurt hetzelfde. Maar ook iemand, die erg veel melk drinkt kan van ditzelfde last krijgen, doordat de hoeveelheid enzym in zijn darm te kort schiet voor zo’n excessieve hoeveelheid lactose, iets wat we bij sommige sportlui zien. En ook dan is er geen sprake meer van evenwicht in de voeding.

U – Meer redenen om geen eetlust te hebben

Het is vooral de overdaad aan ‘loze calorieën’, die onze voeding uit balans trekt en zorgt voor een gebrek aan eetlust bij de maaltijden. Daarnaast neemt ‘ziek zijn’ (zie web-pagina ‘Vaak ziek’) een goede tweede plaats in, doordat kinderen relatief vaak ziek zijn of iets ‘onder de leden hebben’. En vaak herken je ziek zijn juist door een gebrek aan eetlust, dat dus wisselt en in episodes optreedt – met daarnaast veelal tekenen als hangerigheid e.d.
Vanzelfsprekend zorgt ook pijn in de mond (ontstoken tandvlees, kiespijn, op wang of tong gebeten, aphtes e.d.) voor eetproblemen, maar dit wordt over het algemeen snel herkend.
Ook verstoppingsklachten (zie flipboek ‘Poep-problemen’ op deze site) hebben nogal eens invloed op de eetlust. Zodra een kind goed gepoept heeft, zijn ballast kwijt is, heeft hij veelal een veel betere eetlust dan enkele dagen later als er weer een dikke keutel in de weg zit. Dit geldt ook voor ‘Buikpijn’.
Maar er zijn natuurlijk nog meer oorzaken. Een aantal daarvan zullen hier kort genoemd worden, omdat ze in ons dagelijks leven een rol kunnen spelen.
Kortdurende weerstand tegen eten laat ik buiten beschouwing, zoals walging door voedsel dat bedorven ruikt, of op grond van verhalen, beelden, omstandigheden. Dat is eigenlijk een gezond beschermingsmechanisme, en daar is niets mis mee. Wat daar op lijkt**:** Als moeder

geen vis, spruitjes, en dergelijke lust, dan lust het kind ook geen vis, spruitjes e.d., doordat de moeder nu eenmaal hét voorbeeld is voor het kind (zie blz 25).

Iets wat veelal niet zo gemakkelijk herkend wordt, is als psychische spanning een kind gedurende langere tijd de eetlust beneemt.
Kortdurend, bijvoorbeeld door een gebeurtenis, is dat vaak wel duidelijk. Bekende gezegdes als “hij kreeg een brok in de keel” of “het lag als een steen op zijn maag” geven hierin een mooie beeldspraak. En omdat juist gezamenlijk aan tafel veel leuke dingen van de dag aan de orde komen, maar ook nogal eens spannings-situaties, is het negatieve effect daarvan op de eetlust voor velen heel herkenbaar.
Langer durende stress door bijvoorbeeld gepest worden op school of een scheidingssituatie kan ook geruime tijd zorgen voor een gebrek aan eetlust. Langdurige spanning kan heel lastig te herkennen zijn (zie “Onbegrepen lichamelijke klachten” op deze site). Zelfs op heel jonge leeftijd kan dit een rol spelen. Herkenning hiervan is erg belangrijk.

In Bijlage J staat al, dat dwang om een kind te laten eten niet goed is, het werkt zelfs averechts. En als een kind vaker gedwongen is (of zich gedwongen gevóéld heeft) om te eten, dan kan het zo’n aversie tegen eten opleveren, dat dit de eetlust nog heel lang in de weg kan staan.

Over zeldzame eetproblemen wil ik het hier liever niet hebben, maar toch noem ik er één, omdat er relatief veel over gepubliceerd wordt. Dat is anorexia nervosa, een vrij zeldzame heel serieuze psychische eetstoornis, ook van de kinderleeftijd, met soms fatale afloop.
Wat het meest opvalt in dit ziektebeeld, is de bizarre tegenstrijdigheid tussen de magerte van het kind, en de perceptie van dik zijn door het kind zelf. Door dit obsessieve en daardoor riskante vermageren is het moeilijk om de behandeling, naast natuurlijk de psychische begeleiding, niet op ‘moeten eten’ toe te spitsen. Maar die focus op ‘moeten eten’ biedt nauwelijks perspectief – hoewel aan dwang (bv. voeding per sonde) niet altijd te ontkomen is. Heel wezenlijk in een goede aanpak blijkt de volledige acceptatie van het kind als jongmens te zijn, en dat door een behandelaar die zich ook als mens kan en durft te geven. Om zonder vooroordeel of veroordeling met zo’n kind een serieuze persoonlijke relatie aan te gaan is al niet gemakkelijk – daarbij was het voor een behandelaar tot voor kort ‘not done’ om tot een werkelijk persoonlijke relatie te komen (die dus op een dieper niveau ligt dan een ‘behandelrelatie’), en zo wordt daar ook nu nog veelal tegenaan gekeken.

Hebben we hiermee alle eetlust problemen nu gehad? Nee, zeker niet, maar de overige zijn zeldzaam. Zo kan een hersenprobleem in de buurt van het honger-centrum (hypothalamus) de eetlust belemmeren, maar meestal is daarbij dan nog meer aan de hand. Zulke zeldzame problematie laten we graag aan de kinderarts in het ziekenhuis over.

V – Heel speciale kinderen kunnen een speciale aanpak nodig hebben

Hoewel deze aanpak zelfs bij kinderen met een gedragsstoornis vaak goed werkte, hebben een aantal van deze kinderen toch een aangepaste en op hen toegespitste aanpak nodig. Meervoudig gehandicapte kinderen hebben sowieso een aangepaste aanpak nodig.

Al met al, wat let je om deze aanpak te volgen, en daarmee de gezondheid van je kind een stap vooruit te helpen, voor nu en in de toekomst. Succes ermee!

Literatuur

[3] De afbeelding "*Spijsverteringskanaal - van lippen tot anus*" – afkomstig uit 't Deventer Zh
[5] Yoel Melameda, Yoel & Naama Goren-Inbar a.o. – *The plant component of an Acheulian diet at Gesher Benot Ya'aqov, Israel* – 2016 - Hebrew University of Jerusalem
[6] Lustig, Robert – professor Lustig is als kinderarts endocrinoloog verbonden aan de University of California. Er zijn veel wetenschappelijke artikelen van zijn hand.
Bekend is hij vooral geworden door zijn strijd tegen suiker, dat hij verantwoordelijk houdt voor de hedendaagse 'welvaartsziekten' – een stelling die hij goed onderbouwt.
Ik beperk mij hier tot enkele videopresentaties en een Penguin boekje:
– http://profiles.ucsf.edu/robert.lustig
– http://www.uctv.tv/shows/Sugar-The-Bitter-Truth-16717
– http://grantome.com/search?q=R01DK089216
– Lustig, Robert – *Sugar Has 56 Names: A Shopper's Guide* – Penguin, Kindle Edition
Deze lijst van 56 namen staat afgebeeld in http://ingrootvertrouwen.nl/3206-2/
[7] Hichtum, Nienke van (pseudoniem van Sjoukje Maria Diderika Troelstra-Bokma de Boer) – *Afke's tiental* – Uitg. J.B. Wolters, 1903.
[8] Vries, Anne de – *Bartje* – Uitg. Callenbach,1935.
[9] Burkitt, Denis P – *Epidemiology of cancer of the colon and rectum* – Cancer, 1971 juli
Burkitt, Denis P – *Don't forget fibre in your diet: to help avoid many of our commonest diseases* – Uitg. Martin Dunitz Ltd. 1979 – In dit boek legt hij al nadruk op het verband tussen de zgn. 'welvaartsziekten' en het uit de hand lopen van 'welvaartsvoedsel'.
[10] Schnorr, Stephanie – *Nutritional Contribution of Plant Foods to Human Diet in Evolution* – Promotie 22 maart 2016, Leiden
[11] 'Schijf van vijf' vijftiger jaren : http://schijf-van-vijf.nl/
[12] 'Schijf van vijf' 2016 www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx
Korte weergave van deze schijf**:** zie blz 35
[13] Nevo-online : http://nevo-online.rivm.nl/Default.aspx
[14] SFK-tabellen : www.sfk.online/#/home . Hierin wordt onderscheid gemaakt tussen ruwvezel en oplosbare vezel, maar niet consequent. Aan het inzien van deze tabellen zijn kosten verbonden. De vrije versie mag gedurende enkele dagen gebruikt worden.
[16] Katan, Martijn – *De tragiek van Ancel Keys* – NRC 4 maart 2017 (over 'ongezond vet')
[17] Köhler, Wim – *Melk maakt meer kapot dan je lief is* – NRC-reportage over de voedings-epidemioloog en Harvard-hoogleraar Walter Willett, en zijn standpunt over melkconsumptie. 26-09-2011
[27] Leclaire, A – Dochter eet geen groente – NRC 20-05-2017
[28] Mosca, Antonella, MD ao - *Kids, Food, and Fatty Livers: Fructose vs the Med Diet* – Medscape 2017-04-11
[29] InfoNu - Top 100 meest gebruikte medicijnen in Nederland
[30] Boggs, Will MD - Given a Chance, Even Babies Will Overeat - Medscape Ped. 11-7-2017 (in dit artikel overigens geen word over 'sober' eten)
[34] Onderzoek dat nog niet gedaan is. Via deze link kom je op een bladzij met verschillende concrete suggesties van mij voor interessant onderzoek dat hoognodig gedaan zou moeten worden. Ben benieuwd wie een van deze uitdagingen oppakt.

In deze reeks nummers ontbreken er heel wat. Die behoren bij de andere flipboeken op deze website (Poep-problemen, 'Buikpijn', 'Te dik').

[12 ad] **'De schijf van vijf' in een notendop** – van het Voedingscentrum.nl
De schijfgrafiek heb ik ongemoeid gelaten. De tekst werd ingekort door weinig duidelijke termen als 'veel', 'minder' en 'genoeg' weg te laten. Hun het advies 'veel groente en fruit' strookt niet met het advies in dit flipboek, en werd hier door mij vervangen door 'Veel groente (en wat fruit)'.

Voldoende drinken
(niet zoet, dus vooral
WATER)
Groenten
(en wat fruit)
voedingscentrum.nl
schijf
van
vijf
Zacht of vloeibaar
bereidingsvet, of olie
Volkoren producten
(brood, pasta,
zilvervliesrijst, couscous)
Eiwitten : vlees, vis, eieren,
peulvruchten, zuivelproducten, noten