

Boekrecensie: de Voedingswijzer



Het boek begint met een inleiding gevolgd door een hoofdstuk over de kracht van natuurlijk voeding. Daarna volgen de hoofdstukken over allerlei onbewerkte natuurlijke voedingsmiddelen. Deze zijn ingedeeld in groepen.

Indeling

Het eerste hoofdstuk gaat bijv. over groente. Per groente wordt in 1 à 2 bladzijden beschreven wat er bekend is over deze groente o.a. waar deze vandaan komt, waar deze familie van is, wat voor voedingsstoffen erin zitten en wat de positieve en negatieve eigenschappen zijn. Aan het einde van ieder hoofdstuk wordt in een paar woorden aangegeven welk orgaan 'verbetert' of welke aandoening/ziekte 'vermindert' door het eten van deze groente.

Daarna volgen hoofdstukken met de onderwerpen: fruit, noten en zaden, granen, peulvruchten, diversen (bijv. paddenstoelen, vlees, vis en schaaldieren), dranken en oliën en vetten. Alles wordt onderbouwd met diverse wetenschappelijke onderzoeken.

Beknopte voedingsleer

Hierin wordt kort uitgelegd wat het menselijke lichaam allemaal nodig heeft aan macro- en micronutriënten, vezels, enzymen en in welke verhoudingen.

Een vragenwijzer

Veel mensen lopen rond met allerlei vragen over voeding en gezondheid. In dit hoofdstuk wordt hierop ingegaan. Er komen bijv. vragen in voor als: 'Waarom hebben veel mensen spijsverteringsklachten?', 'Is een gezonde darmflora echt zo belangrijk?', 'Zitten er nog wel voldoende nutriënten in onze voeding?' enz.

Een plantenstoffenwijzer

Planten bevatten fyto-chemicaliën waarvan sommige erg waardevol zijn zoals bijv. flavonoïden, isoflavonen, polyfenolen enz. De werking van deze én andere fyto-chemicaliën wordt in dit hoofdstuk beschreven.

Een antinutriëntenwijzer

Net als mensen beschermen ook planten zich tegen de aanval van bijv. micro-organismen, zoals bacteriën. Daarvoor produceren ze toxische stoffen. Deze toxische stoffen hebben niet alleen invloed op de bacteriën van buitenaf, maar ook op de bacteriën in onze darmen. Hier worden we vaak voor gewaarschuwd. De antinutriënten die er zijn, worden in dit hoofdstuk beschreven.

Bronnen

In dit hoofdstuk zijn de 2065 wetenschappelijke bronnen vermeld die in het boek gebruikt zijn.

Toelichting bij wijzers

In het boek zijn verschillende 'wijzers' opgenomen. In dit hoofdstuk wordt kort een uitleg gegeven over een aantal wijzers. Daarna komen ze stuk voor stuk uitgebreid aan bod.

Dit zijn de volgende wijzers:

1. Een allergiewijzer Dit is een lijst met voedingsmiddelen met allergenen, gluten, semi-gluten, histamine-vrijmakers, histamine, mycotoxines, nachtschaden, sulfiet en tyramine.

2. Een aminozurenwijzer

Hierin wordt weergegeven hoeveel essentiële aminozuren een bepaalde eiwitbron in microgram heeft. Aan de hand hiervan is te berekenen of iemand wel aan de hoeveelheid essentiële aminozuren komt die het lichaam dagelijks nodig heeft.

3. Een antioxidantewijzer

Hierin is terug te vinden hoeveel antioxidanten een bepaald voedingsmiddel bevat. Dit wordt uitgedrukt in ORAC (Oxygen Radical Absorbance Capacity). Antioxidanten zijn stoffen die beschermen tegen vrije radicalen en daarmee tegen allerlei (chronische) ziektes.

4. Een behoeftewijzer

Hierin is op te zoeken hoeveel voedingsstoffen iemand dagelijks minimaal nodig heeft om gezond te kunnen blijven.

5. Een bestrijdingsmiddelenwijzer

In deze wijzer is op te zoeken welke voedingsmiddelen het meeste en welke het minste bespoten worden.

6. Een bewaarwijzer

Hierin staat vermeld hoe bepaalde voedingsmiddelen het beste bewaard kunnen worden. Dit kan bijv. zijn buiten de koelkast, koel en donker of in de koelkast.

7. Een contra-indicatie wijzer

In deze wijzer worden de contra-indicaties van bepaalde voedingsmiddelen beschreven. Dit is belangrijk wanneer er medicijnen worden gebruikt of wanneer er sprake is van een bepaalde overgevoeligheid.

8. Een eiwitwijzer

In deze lijst is terug te vinden wat de verteerbaarheid en de kwaliteit (de biologische waarde) is van de verschillende eiwitten.

9. Een familiewijzer

Hierin is op te zoeken welke groente en fruitsoorten familie van elkaar zijn. De gezondheidseffecten van families vertonen vaak overeenkomsten. Om die reden is het goed om zoveel mogelijk te variëren tussen en binnen een bepaalde familie.

10. Een fyto-oestrogenenwijzer

In deze wijzer is te vinden wat het oestrogeengehalte is van bepaalde voedingsmiddelen. Fyto-oestrogenen zijn chemische stoffen die door planten worden aangemaakt en een natuurlijke aanvulling kunnen zijn op het verlies van het vrouwelijk hormoon oestrogeen in bijv. de menopauze.

11. Een kleurenwijzer

Voor de gezondheid is het belangrijk om groente en fruit te eten in alle kleuren van de regenboog. In deze wijzer kunt u de gezondheidseffecten vinden van deze kleuren en ontdekken in welke groente en fruitsoorten deze zitten.

12. Een lysine-argininewijzer

Onderzoek heeft aangetoond dat er een relatie bestaat tussen een herpesinfectie en de verhouding van lysine en arginine in het voedingspatroon. Door de hoeveelheid lysine in het voedingspatroon te verhogen kan de ernst en de duur van de infectie verminderd worden.

13. Een medicijnenwijzer

Veel medicijnen hebben een negatieve invloed op de hoeveelheid micronutriënten (vitaminen & mineralen) in ons lichaam waardoor er tekorten kunnen ontstaan. Welke medicijnen dit zijn en waar ze invloed op hebben is terug te vinden in deze wijzer.

14. Een nutriëntenwijzer

In deze wijzer is te zien welke voedingsmiddelen de grootste hoeveelheid vitaminen, mineralen, vetten,

eiwitten, koolhydraten en actieve plantenstoffen bevatten.

15. Een omgevingswijzer

In deze wijzer kan worden opgezocht wat de stabiliteit is van vitaminen onder bepaalde omstandigheden, zoals warmte, zuurstof, vocht, licht, zuur en base.

16. Een purinewijzer

In deze wijzer staan de voedingsmiddelen die rijk zijn aan purine. Purine of uiteindelijk urinezuur is het eindproduct van de afbraak van (lichaams)eiwitten. Meestal scheiden de nieren dit uit, maar als het teveel wordt, kan het urinezuur uitslaan naar de gewrichten waardoor er problemen ontstaan.

17. Een rijpingswijzer

Deze wijzer geeft aan welke gewassen nog narijpen nadat ze geplukt zijn en welke niet.

18. Een seizoenswijzer

In deze wijzer is terug te vinden welke voedingsmiddelen er te koop zijn in welke maand (seizoen) van het jaar. Eten volgens het seizoen is niet alleen goed voor het budget, maar ook voor het milieu.

19. Een suikerwijzer

Suiker staat in heel veel benamingen op verpakkingen. In deze wijzer staan de verschillende benamingen voor suiker en de soorten suiker. Tevens staat aangegeven wat de Glycemische Index (GI) en Glycemische Lading (GL) zijn van de belangrijkste voedingsmiddelen. De GI is een maat die aangeeft hoe snel koolhydraten verteerd worden in de darmen en als glucose worden opgenomen in het bloed en de GL geeft het effect weer op de bloedsuikerspiegel van een portie van een bepaald product.

20. Een vetzurenwijzer

Vetzuren zijn in verschillende groepen in te delen nl. verzadigd vet (VV), enkelvoudig onverzadigd vet (EOV), meervoudig onverzadigd vet (MOV), omega 3 en omega 6. In deze wijzer is te zien hoeveel van een bepaald vet boter of olie bevat, of ze verhit kunnen worden en of ze in de koelkast bewaard moeten worden.

21. Een vezelwijzer

In deze wijzer kunt u opzoeken welke vezels (wateroplosbare of niet wateroplosbare) er te vinden zijn in bepaalde groenten, fruit en graansoorten. Het is belangrijk voor de gezondheid van de darmen om voldoende vezels binnen te krijgen.

22. Een viswijzer

In deze wijzer is terug te vinden wat de visstand is van de verschillende vissoorten. Sommige vissen zijn bedreigd, overbevist of worden gekweekt. Om de natuur en het milieu te sparen is het belangrijk om wanneer u vis eet, hier rekening mee te houden.

23. Een vitaminen-mineralentekortenwijzer

In deze wijzer is terugvinden bij welke lichaamsprocessen bepaalde vitaminen en mineralen betrokken zijn en in welke voedingsmiddelen ze zitten.

24. Een voedingsstoffenwijzer

In deze lijst staan alle voedingsmiddelen uit het boek uitgesplitst in micronutriënten (vitaminen & mineralen), macronutriënten (vetten, eiwitten & koolhydraten) en de hoeveelheid energie in kilocalorieën en kilojoules.

25. Een woordenwijzer

In deze wijzer staat in alfabetische volgorde de betekenis van bepaalde woorden en afkortingen.

26. Een zelfhulpwijzer

Hierin is op te zoeken welke voedingsmiddelen een positieve invloed hebben op specifieke lichamelijke klachten. Dit is weergegeven aan de hand van de zwaarte van het onderzoek (bijv. meta-analyses, gerandomiseerd onderzoek enz.), de actieve stof, de frequentie van inname (dagelijks of afwisselend) en of de werking direct bewezen is of indirect en de mate van effectiviteit (van licht tot krachtig).

27. Een zuurgraadwijzer

Elk voedingsmiddel heeft een zuurgraad (een pH-waarde). In deze lijst worden de gemiddelden hiervan weergegeven via de PRAL-waarde (Potential Renal Acid Load). Hieruit is op te maken of een bepaald voedingsmiddel verzurend of ontzurend (basisch/alkalisch) werkt.

Commentaar van de NDN

Juglen heeft er een paar jaar over gedaan om dit boek te voltooien, wat ook niet zo verwonderlijk is als je ziet hoeveel informatie hij er allemaal in verwerkt heeft. Het boek is prachtig vormgegeven en heeft maar liefst 480 blz. Er is gebruik gemaakt van mooie kleurrijke foto's. Het boek heeft een harde kaft en het lettertype dat gebruikt is, is prettig om te lezen. Het is voorzien van een leeslint wat handig is om aan te geven waar u precies gebleven bent.



In het boek komen een aantal voedingsmiddelen voor die niet uit Nederland afkomstig zijn en ook niet overal verkrijgbaar zullen zijn. Dit zijn fruitsoorten als ambarella, salak, tamarillo en longan enz. Deze hadden wat mij betreft uit het boek gelaten mogen worden. Vanwege de natuur en het milieu is het beter om zoveel mogelijk te kiezen voor voedingsmiddelen die lokaal verbouwd worden.

Verder had ik het fijner gevonden wanneer de wetenschappelijke bronnen en alfabetische woordenwijzer helemaal achterin het boek hadden gestaan, zoals bij de meeste boeken het geval is.

Het boek zou een perfect naslagwerk kunnen zijn voor de HBO-opleiding Voeding & Diëtetiek en andere opleidingen op het gebied van voeding en gezondheid. Ook voor in de praktijk bij natuuriëtenisten en andere therapeuten. In welke mate het geschikt is voor klanten, is afhankelijk van hun kennisniveau. Sommige mensen zoeken graag dingen uit om hun gezondheid te verbeteren, maar er zijn ook een hoop mensen die hier passiever in zijn. Ik vermoed dat vooral de laatste groep zal afhaken bij het zien van de vele lijsten met allerlei technische cijfertjes.

Ondanks mijn kritische noot, kan ik niet anders zeggen dan dat het een prachtig boek is dat heel erg knap gemaakt is.

Monique van Iwaarde

Natuuriëtenist en orthomoleculair therapeut

Literatuur en links:

[Bestel 'De Voedingswijzer' van Juglen Zwaan op Bol.com](#)