

Colofon & Disclaimer

Titel: ETEN ZONDER LEUGENS

Auteur: Michel Uittenbogaard

Redactie & Vormgeving: BLOCKLETTERS

Fotografie & Illustraties: Diverse bronnen, AI-gegenereerd
beeldmateriaal en bewerking door BLOCKLETTERS

Uitgever (imprint): Blockletters Publishing

© 2025 Michel Uittenbogaard / Alle rechten voorbehouden

Disclaimer

De inhoud van dit boek is bedoeld om te informeren en te inspireren — niet om te diagnosticeren, behandelen of vervangen wat een arts of medisch specialist adviseert. Het doel van dit boek is bewustwording, niet het voorschrijven van behandelingen.

De auteur is geen arts.

Iedere lezer blijft verantwoordelijk voor zijn of haar eigen gezondheid, keuzes en interpretatie van de informatie in dit boek.

Bij ziekte, medicatiegebruik of twijfel: raadpleeg altijd een gekwalificeerde zorgverlener.

Hoewel bij het samenstellen van deze uitgave de grootst mogelijke zorg is besteed aan juistheid en volledigheid, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor schade of gevolgen die direct of indirect voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek.

Auteursrecht

© 2025 Michel Uittenbogaard / Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur. Citeren is toegestaan met bronvermelding.



*“Mijn doel met dit boek?
Dat je eindelijk begrijpt waarom
zoveel adviezen elkaar
tegenspreken.*

*Dat je helderheid vindt
in plaats van verwarring en dat je
leert eten op een manier die niet
tijdelijk is, maar natuurlijk voelt
zodat gezond zijn niet meer iets is
waar je over nadenkt, maar
gewoon iets wat je bént.”*

WELKOM

Ik zal me even kort voorstellen.

Ik ben Michel Uittenbogaard, vader, partner en iemand die gezondheid steeds belangrijker is gaan vinden. Ik ben altijd al bezig geweest met voeding en diverse diëten en verbaasde me altijd al over hoe slecht wij worden geïnformeerd over eten, maar toen bij mijn vader frontotemporale dementie werd vastgesteld, vroeg ik me af:

Wat doet voeding eigenlijk met ons lichaam én ons brein?

Ik wilde begrijpen waarom zoveel mensen ziek, moe en verward raken in een tijd waarin we “meer kennis dan ooit” zouden moeten hebben over gezondheid. Hoe kan het dat we zoveel weten, maar ons steeds slechter voelen?

Ik probeerde van alles: keto, carnivoor, mediterraan, paleo etc. Soms voelde ik me beter en viel ik ook kilo's af, maar op de lange termijn was het moeilijk vol te houden. De meeste diëten werken prima op papier, maar niet in het echte leven. Ze zijn te strikt, te ingewikkeld of simpelweg niet te combineren met werk, gezin en alles wat het leven van je vraagt.

Gaandeweg ontdekte ik dat de antwoorden niet alleen achter een nieuw dieet zaten, maar in het doorzien van een systeem, een systeem dat ons al decennia vertelt wat gezond is, maar daar vaak naast zit. Wat begon als een zoektocht naar betere voeding, werd een ontdekkingsreis naar hoe we zo ver van écht eten zijn afgedwaald en hoe we daar weer naar terug kunnen.

Ik ben geen arts of wetenschapper, maar ik ben wel iemand die bleef zoeken naar **de waarheid** en wat echt werkt in de praktijk. Juist daardoor groeide dit boek uit tot meer dan een dieet. Het is een manier van eten en leven die wél past bij de wereld waarin we nu leven: praktisch, flexibel en menselijk.

Tijdens het schrijven kreeg ik hulp van **NOA**, een AI, die me hielp om de nieuwste wetenschappelijke inzichten te vertalen naar duidelijke en bruikbare kennis. Je zult hem onderweg regelmatig tegenkomen: voor feedback, tips en als kritische stem die helpt om feiten van fabels te scheiden.

Het resultaat is **DE NOA-METHODE, een leefstijl/voedingsfilosofie ontwikkeld door mens en AI.**

Een leefstijl die niet alleen gaat over wat je eet, maar ook over hoe je denkt, voelt en leeft. Een aanpak die je helpt om slanker, fitter, energiever en mentaal helderder te worden.

INHOUDSOPGAVE

1 | DE VERWARRING VAN VANDAAG **11**

Waarom we geen idee meer hebben wat gezond is

- De voedingschaos van nu 12
- Hoe we losraakten van onze natuur 13
- De macht van media, marketing en mythes 15
- Waarom dit boek wél duidelijkheid gaat geven 16

2 | WAT MAAKT ONS ZIEK? **21**

Hoe de moderne voedingswereld ons lichaam en brein afbreekt

- Van natuur naar supermarkt 22
- De Grote Ziekmaker (systeemkritiek) 23
- Ultrabewerkt voedsel 25
- Te veel suiker & snelle koolhydraten 29
- Zaadolie & ontsteking (omega-6 overload) 32
- Tekorten in een overvoed lichaam 34
- De verstoorde relatie met eten 36
- Verslaving aan eten 40
- Wat doet voeding met je brein? 42
- De rol van je darmen 45
- Stress, slaaptkort & overprikkeling 47
- Brainfog, focus & voeding 49

3 | FEITEN & FABELS OVER VOEDING **55**

Eerlijk over zout, suiker, vet, broccoli en havermelk

- Vlees, de meeste verkeerd begrepen voedingsgroep 56
- Eieren: de complete bouwsteen van de natuur 64
- Zout: vriend of vijand? 67
- Cholesterol: onschuldig of moordenaar? 75
- Frisdrank vs. Suikervrij vs. Vruchtensap 81

- Antinutriënten, spinazie en oxaalzuur	88
- Gezonde marketingtrucs (granola, havermelk etc.)	90
- Water: hoeveel is gezond?	93
- De leugen van light en vetarm	95
- Plantaardige oliën vs. dierlijke vetten	97
- Margarine vs. roomboter	101
- Oxidatie, omega-6, verzadigd vet in perspectief	103
- Zuivel, granen en peulvruchten	105
- Aardappelen, gekookt, gebakken, gefrituurd of de Airfryer?	115

4 | DIEETMYTHES ONTRAFELD **121**

Waarom geen enkel dieet voor iedereen werkt (of wel?)

- Wat je moet weten over glucose	127
- Vegan dieet	132
- Carnivoor dieet	134
- Ketogeen dieet	142
- Mediterrane dieet	149
- Paleo dieet	153
- MIND dieet	157
- Wat wél werkt: balans, timing, kwaliteit	161
- Calorieën tellen, IF en andere tools	163

5 | DE NOA-METHODE UITGELEGD **171**

Het best mogelijke voedingspatroon voor de meeste mensen

- Waarom de NOA-methode?	172
- Wat de wetenschap, de natuur en logica samen zeggen	173
- 70-80% dierlijk? Of toch plantaardig dominant?	175
- De rol van organen, vis, eieren, groenten, kruiden en vetten	181
- Waar wordt je nou echt dik van?	185

6 | DE NOA-METHODE **191**

Klaar om te starten? Duik in de recepten en ontdek wat bij jou past!

- Ontbijtopties 192
- Lunchopties 196
- Dineropties 200
- Snacks en extra's 204
- Voorbeeld dagen (drukke dagen, sport, familie) 208
- De NOA 50 en 20 211

7 | GEZOND LEVEN IN DE PRAKTIJK **217**

Geen excuus meer: hoe je het wél volhoudt

- Gezond eten met een gezin 218
- Koken met weinig tijd 219
- Bewegen zonder sportschool 220
- Omgaan met verleiding buiten de deur 221

8 | SUPPLEMENTEN & ONDERSTEUNING **223**

Wat je echt nodig hebt (en wat niet)

- Vitamines, mineralen, omega's, creatine 224
- Probiotica, adaptogenen en kruiden 228
- Voor wie zijn supplementen onmisbaar? 232
- De risico's van overdosering of zinloze pillen 234

9 | DE ZON: BRON VAN LEVEN **239**

Wat de natuur ons geeft en supplementen nooit kunnen vervangen

- Vitamine D en het immuunsysteem 240
- De mythe van de schadelijke zon 242
- Ritme, slaap en licht 247
- Kou, ademhaling en veerkracht 249

10 | TERUG NAAR DE KERN & NAWOORD **253**

“Als voeding onze
brandstof is, waarom
voeden we dan alleen
maar rommel?”



ULTRABEWERKT VOEDSEL

[‘yl.tra be’werkt ‘vutsel] zn.

- 1.Voedsel dat grotendeels of volledig bestaat uit industriële ingrediënten en toevoegingen, zoals geraffineerde oliën, suikers, zetmelen, kunstmatige smaak- en kleurstoffen, emulgatoren en conserveermiddelen.
- 2.Producten die nauwelijks nog lijken op hun natuurlijke oorsprong en zijn ontworpen om extra smaakvol, houdbaar of gebruiksvriendelijk te zijn.

Voorbeelden:

frisdrank, chips, snoep, kant-en-klaar maaltijden, fastfood.

Waarom we
geen idee
meer hebben
wat gezond is



De verwarring van vandaag

Voeding is altijd meer geweest dan simpelweg eten. Het bepaalt hoe we ons voelen, bewegen en zelfs hoe we denken.

Ik merkte zelf hoe groot het verschil kan zijn tussen achteloos vullen en bewust voeden. In dit hoofdstuk neem ik je mee terug naar de basis: wat voeding écht betekent en waarom het zoveel meer is dan calorieën of een maaltijd.

DE VOEDINGSCHAOS VAN NU

Je hoeft maar een supermarkt binnen te lopen of de gemiddelde Instagram-feed open te slaan om te beseffen: voeding is verwarrend geworden. Waar het vroeger simpel was, je at wat de natuur gaf of wat je grootmoeder kookte, is het vandaag een slagveld van tal van tegenstrijdige adviezen, gezondheidsclaims en flitsende verpakkingen met woorden als “light”, “proteïne”, “vezelrijk” of “100% natuurlijk”. Ironisch genoeg staan deze kreten vaak op tal van producten waar je lichaam geen idee van heeft wat het ermee aan moet.

Er is geen gebrek aan informatie, integendeel. Er is een overdaad aan meningen, diëten, influencers, voedselhypes, experts en “uit onderzoek blijkt”-artikelen. De één zweert bij veganistisch eten, de ander bij boter in z’n koffie. Keto, paleo, carnivoor, mediterrane stijl, intermitterend fasting, detoxkuren, sapdagen en cheatdays, het is geen wonder dat veel mensen uiteindelijk gewoon weer uitkomen bij... een bruine boterham met kaas, want dát snappen we tenminste.

Terwijl we discussiëren over havermelk of volle melk, over vlees of vleesvervanger, tikt het behoorlijke aantal mensen met diabetes, overgewicht, darmproblemen en chronische vermoeidheid gestaag verder omhoog.

Niet omdat mensen geen wilskracht hebben, maar omdat ze in een omgeving leven die gezondheid structureel ingewikkeld maakt.

De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) schat dat wereldwijd meer dan 60% van de sterfte nu te herleiden is tot zogeheten non-communicable diseases, oftewel

leefstijlgerelateerde aandoeningen zoals hartziekten, obesitas en diabetes type 2. En ja, voeding speelt daar een sleutelrol in. Als voeding een medicijn kan zijn, is het huidige eetpatroon simpelweg voor velen...
een sluipmoordenaar.

Daarom dit boek. Niet om je nog een extra dieet op te dringen, maar om je helderheid te geven. Wat werkt er echt? Wat is gebakken lucht? En wat kun jij vandaag al veranderen, zonder het gevoel dat je op dieet bent.

HOE WE LOSRAAKTEN VAN ONZE NATUUR

Zo'n vijftigduizend jaar geleden liep de mens nog door savannes, bossen en valleien. Hij at wat hij vond, wat hij kon vangen of wat het seizoen hem gaf. Zijn voeding was geen keuze, geen dieet, geen morele discussie — het was een directe relatie met zijn omgeving. Wat je voedde bleef, wat je schaadde verdween.

Er waren geen etiketten, geen calorieën, geen macro's. Alleen instinct, ervaring en doorgegeven kennis. Een rare rimpelige wortel uit de grond. Een vis uit het meer. Een ei uit een verlaten nest. Het was niet perfect, maar het was wel echt. En het werkte.

We fast forwarden nu even naar vandaag. De gemiddelde mens eet nu maaltijden die hij niet herkent, uit verpakkingen die hij niet begrijpt, beïnvloed door prikkels die hij zelf niet eens doorheeft. We noemen het wel “vooruitgang” nu,

maar de cijfers zeggen iets anders: chronische ziektes, mentale klachten, energietekorten etc. Allerlei rare ziektes die we eigenlijk voorheen nagenoeg niet kenden. Hoe zijn we zo ver afgedreven van iets wat ooit zo vanzelfsprekend was?

Onze voeding werd alsmaar industriëler. Goedkoop. Snel. Gemakkelijk. Met als gevolg: producten die ontworpen zijn om lang houdbaar te zijn, je hersenen te triggeren en je mond te prikkelen. Eten werd al snel een marketingproduct. De supermarkt een plek van verleidingen. Onze relatie met voedsel veranderde van instinctief naar verwarrend. Van voeden naar buikje vullen.

Het moderne lichaam staat dus dagelijks tegenover tal van keuzes waarvoor het evolutionair niet is gebouwd. Frisdrank die zoet is zonder calorieën. Np vlees met 27 ingrediënten. Ontbijtkoeken met het bekende “bewuste keuze”-vinkje. Het systeem raakt van slag.

► NOA, kan jij ons hier nog meer over vertellen?

Volgens onderzoek van The Lancet (2022) eten mensen in westerse landen nu gemiddeld 60% van hun calorieën uit ultrabewerkte voeding. Dat zijn producten met nauwelijks herkenbare ingrediënten, vaak chemisch aangepast en ontworpen om je eigen verzadigingssignalen te omzeilen. Evolutionair gezien hebben we daar simpelweg geen verdedigingsmechanisme tegen. Je wordt niet ziek omdat je zwak bent, je wordt ziek omdat je systeem wordt gehackt.

Deze realiteit maakt het belangrijker dan ooit om terug te keren naar voeding die wél past bij onze natuur. Niet per se zoals vroeger, maar wel met de wijsheid van toen en de kennis van nu.

DE MACHT VAN MARKETING EN MYTHES

Je ziet ze echt overal. In de supermarkt, op Instagram, in je favoriete wekelijkse tijdschrift, op de verpakking van je ontbijt en zelfs tijdens een bezoek aan je eigen huisarts: voedingsclaims. “Verlaagd cholesterol.” “Rijk aan vezels.” “Vetarm.” “Bewuste keuze.” Het lijkt alsof je zonder moeite gezond kunt eten, zolang je maar de juiste sticker kiest.

Maar achter die kreten schuilt zelden de volledige waarheid. Wat gezond lijkt, is vaak het resultaat van slimme marketing, lobbygroepen en halve waarheden die zó vaak herhaald zijn dat ze als feiten voelen. “Ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.” “Vet is slecht voor je.” “Je hebt volkoren brood nodig voor je vezels.” Het klinkt vertrouwd en dat is precies het gevaar. Want marketing heeft z’n werk goed gedaan.

De voedingsindustrie weet allang dat gezondheid verkoopt. Dus worden producten aangepast, niet om gezonder te worden, maar om gezonder te lijken. Lightproducten bevatten minder vet, maar méér suiker. “Natuurlijke suikers” komen uit geconcentreerde dadel-stroop of appelsap en plantaardig is ineens een synoniem geworden voor goed, ook als het product uit een fabriek komt en geen enkel nutriënt van waarde bevat.

► NOA zegt:

Uit een analyse van meer dan 10.000 supermarktproducten (BMJ, 2020) bleek dat meer dan 80% van de items met een ‘gezondheidsclaim’ op de verpakking alsnog als ultrabewerkt werd geclassificeerd. Denk aan yoghurt drankjes met “goede bacteriën” die méér suiker bevatten dan cola.

Of ontbijtgranen met vezels, maar ook met zes soorten siroop.

De gemiddelde consumenten kunnen deze manipulatie nauwelijks doorzien. En dat is niet vreemd. Als zelfs artsen, diëtisten en overheidsrichtlijnen jarenlang vasthouden aan achterhaalde modellen (zoals de vetarme hype van de jaren '80), hoe moet een doorsnee gezin dan nog weten wat goed voor hen is?

Daarom is het zo belangrijk dat we de ruis doorbreken. Terug naar logica. Naar voeding met echte waarde. Niet naar wat het pak belooft, maar naar wat het lichaam herkent.

WAAROM DIT BOEK WEL DUIDELIJKHEID GAAT GEVEN

Ik wil je geen regels opleggen. Geen nieuw dieet. Geen nieuwe hype. Geen magische pil, geen 21-dagen-reset. Wat ik wél wil? Begrip. Weet wat je eet en wat jou lichaam voedt. Zodat je straks niet langer hoeft te twijfelen bij elke hap, maar gewoon weet wat je doet en vooral “waarom?”.

We leven in een tijd waarin onze voeding verwarrend is gemaakt. Niet omdat het complex is, maar omdat er allerlei belangen spelen. Gezondheid verkoopt, maar ziekte ook. De één zegt dat je meer planten moet eten, de ander zegt dat planten je ziek maken. Wie moet je geloven?

Wij zeggen: niemand zomaar. Vraag, onderzoek, voel, observeer, probeer. Maar bovenal: begrijp. Dit boek wil je daarbij helpen.

We gaan je meenemen langs de grootste voedingsmythes van deze tijd, van zout tot suiker, van vet tot vezels. We gaan kijken naar extreme diëten, maar ook naar de middenweg. We laten je de wetenschap zien, maar ook de logica van je lichaam. We maken het liever praktisch voor je, met voorbeelden, weekplannen en inzichten waar je wat aan hebt.

NOA:

Volgens een survey uit 2023 (European Food Information Council) weet 56% van de mensen niet wat ze nog moeten geloven over voeding. De verwarring is dus geen toeval – het is een systeem dat te veel prikkels en tegenstrijdigheden aanbiedt, waardoor mensen afhaken. Wat je nodig hebt is helderheid, structuur en principes die je zelf kunt toepassen. Zonder dat je alles meteen hoeft te begrijpen als een voedings-wetenschapper.

Daarom dit boek, om duidelijkheid te verschaffen, een leidraad om je aan vast te houden. Is het perfect? Vast niet, maar wel eerlijk, onderbouwd en vrij van hypes of verborgen agenda's. Een boek dat je helpt om bewuste keuzes te maken, gebaseerd op wetenschap én gezond verstand.



NAWOORD

HOOFDSTUK 1

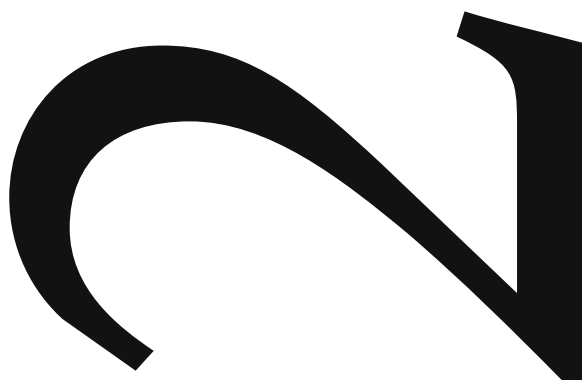
DE VERWARRING

VAN VANDAAG

Voeding is niet ingewikkeld geworden omdat ons lichaam veranderd is, maar omdat de wereld om ons heen dat wel is. Reclames, belangen, marketing en halve waarheden hebben een mistgordijn gecreëerd waar de gemiddelde mens moeilijk doorheen kijkt. Het resultaat: verwarring, vermoeidheid en uiteindelijk misschien zelfs ziekte.

De rode draad van dit hoofdstuk is helder: we zijn niet zwak of lui, maar verkeerd geprogrammeerd door een omgeving die ons natuurlijke kompas in de war schopt. De oplossing begint niet bij nóg een dieet of nóg een regel, maar bij het herstellen van je gewoontes.

Hoe de moderne
voedingswereld ons
lichaam en brein
afbreekt



Wat maakt ons ziek?

Ziekte lijkt vaak iets wat ons overkomt, maar in werkelijkheid bouwen we het langzaam zelf op. Door wat we eten, hoe we leven en waar we ons dagelijks aan blootstellen. In dit 2de hoofdstuk ontrafelen we stap voor stap welke keuzes ons lichaam verzwakken en hoe we dat kunnen keren.

VAN NATUUR NAAR SUPERMARKT

Duizenden jaren lang aten mensen wat de natuur hen bood: een vis uit het meer, een stuk wild, een handvol bessen of noten, vers, seizoensgebonden en altijd lokaal. Voeding was verbonden aan de seizoenen, klimaat en simpelweg om te overleven. Er was geen overvloed, geen keuzevrijheid, maar vrijwel ook geen verwarring. Wie at, bleef leven. Wie iets verkeerd at voelde dat onmiddellijk.

Toen kwam de landbouw en langzaam begonnen we onze voeding vorm te geven.

Tarwe, rijst, maïs, het zorgde voor stabiliteit, maar ook voor een serieuze fundamentele verandering in hoe ons lichaam gevoed werd. Plots kwamen er granen, suikers, zuivel en later olieachtige zaden op het menu. Eeuwenlang was er een balans tussen wat de natuur gaf en wat de mens ermee deed. Tot het industriële tijdperk begon.

Voedsel was voeding.

Voedsel werd product.

En het product werd... Winst.

Vandaag is de supermarkt ons nieuwe jachtgebied.

Alleen jagen we er niet op dieren of vruchten, maar op verpakkingen, kortingen en tijd. Voedsel is altijd binnen handbereik, maar zelden nog verbonden met echte honger. We eten uit gewoonte, uit stress, uit verveling en vaak ook door de verslavende effecten die bepaalde voeding op ons heeft. Daarbij komt dat we meestal niet eens weten waar het vandaan komt of wat het werkelijk met ons doet.

De gemiddelde westerse mens eet vandaag voeding die voor 70% afkomstig is uit de voedingsindustrie. Slechts een klein deel van het moderne dieet komt nog in herkenbare vorm uit de natuur. (Bron: European Public Health Alliance, 2022). Dat heeft gevolgen en echt niet alleen voor de darmflora en het immuunsysteem, maar ook voor het hormonale evenwicht, het brein en de vetverdeling in het lichaam.

En dat is de paradox van deze tijd: we leven in een wereld waarin voedsel in overvloed beschikbaar is, maar waarin échte voeding steeds schaarser wordt.

Hoe dat precies werkt en welke rol bewerkt voedsel, suiker, zaadolie en 'light' producten daarin spelen ontdek je in de volgende paragrafen.

DE GROTE ZIEKMAKER

Er is iets raars aan de hand. We leven in een tijd van medische doorbraken, informatie is er overvloed en er zijn legio aan apps die je stappen of zelfs calorieën tellen en toch zijn we zieker dan ooit.

Meer mensen dan ooit hebben overgewicht. Diabetes type 2 explodeert. Kinderen slikken maagzuurremmers, jongvolwassenen kampen met burn-outs, darmproblemen en hormonale chaos.

En nee, dat komt niet alleen doordat “mensen minder discipline hebben” of “te veel binnen zitten”. Dat is de oppervlakkige verklaring. De diepere ligt in het systeem waarin we leven. Een systeem dat mensen structureel ongezond houdt en daar geld aan verdient.

De voedingsindustrie wil dat je blijft eten. Het liefst de hele dag door. Dus maakt ze producten die ontworpen zijn om door te blijven kauwen: zacht, zout, zoet, smeug. Gevormd, gepoft, gesuikerd, geperst en ondertussen voorzien van een label dat je geruststelt: “rijk aan vezels”, “bron van calcium”, “light”. Niet per se een duivels complot, maar wel een commercieel verdienmodel dat weinig rekening houdt met jouw gezondheid.

De farmaceutische industrie verdient vooral aan langdurig gebruik. Niet altijd om je écht beter te maken, maar vooral om je klachten beheersbaar te houden.

Een pil voor je cholesterol. Een pompje voor je maagzuur.

Een zalfje voor je huid. Het verdienmodel draait vaak om symptoombestrijding in plaats van de genezing.

Dat betekent niet dat elke arts of wetenschapper slechte bedoelingen heeft, maar wel dat er enorme financiële prikkels bestaan om de status quo in stand te houden.

Ook de overheid speelt hierin een rol. Voedingsadviezen worden beïnvloed door allerlei lobby's, industriebelangen en soms achterhaalde data. De bekende Schijf van Vijf bevat bijvoorbeeld nog steeds producten waarvan steeds meer onderzoek laat zien dat ze bijdragen aan diverse ontstekingen, bloedsuikerschommelingen en uiteindelijk overgewicht.

Het trieste gevolg daarvan? Veel mensen worden ziek van wat ze dachten dat gezond was.

Zo reageren mensen regelmatig op mij wanneer ik wat extra zout op mijn ei strooi, dat terwijl ze achteloos een gebakje of taartje naar binnen zitten te werken.

Weten ze dan niet dat suiker vele malen slechter is dan zout? Je kan het ze ook niet echt kwalijk nemen. Ze zien suiker als een zoetig hapje waarvan ze ergens in hun achterhoofd wel weten dat het je “dik kan maken”, maar ze weten totaal niet wat het

echt doet in het lichaam. Zout daarentegen?

Dat is in hun hoofd de vijand. Waarom? Omdat het ons jarenlang zo is aangeleerd en dat is precies hoe het systeem werkt: het creëert verwarring. Het draait percepties om. Het maakt mensen onzeker over wat ze eigenlijk nodig hebben en afhankelijk van producten die hen op de lange termijn niet sterker maken. Ondertussen blijven de supermarkten vol. De apotheken druk en de verwarring groot.

Het lijkt soms op een complot, maar in werkelijkheid is het vooral business. Zolang niemand écht kritisch kijkt, blijft het systeem gewoon doordraaien. We worden langzaam ongezonder van onze voeding en vervolgens afhankelijk van een zorgsysteem dat klachten vooral beheersbaar houdt in plaats van geneest. Geen kwade opzet, wel een systeem waarin we blijven zoeken naar medicijnen in plaats van naar de oorzaak.

Wat kunnen we eraan doen? Eerst zien, dan begrijpen om daarna zelf de leiding te nemen. Over je bord, je keuzes en je lijf.

ULTRABEWERKT VOEDSEL

Ultrabewerkt voedsel is voeding die op kunstmatige wijze is samengesteld. Vaak bevat het ingrediënten die je niet in een gewone keuken zou aantreffen: isolaten, kunstmatige zoetstoffen, stabilisatoren, kleurstoffen, conserveringsmiddelen, kunstmatige aroma's, de lijst is eindeloos. Het wordt geproduceerd met als doel kosten te besparen, de houdbaarheid te verlengen en de verslavingsfactor te verhogen. De voedingswaarde? Die raakt meestal ondergesneeuwd.

Wat ultrabewerkt voedsel zo schadelijk maakt, is niet alleen de overvloed aan ongezonde stoffen, maar vooral hoe het het natuurlijke evenwicht van ons lichaam ondermijnt. Deze producten bevatten lege calorieën, ze verstoren honger- en verzadigingssignalen en dragen bij aan gewichtstoename, ontstekingen en een verhoogd risico op tal van chronische aandoeningen zoals o.a. diabetes type 2, hartziekten, obesitas en zelfs bepaalde vormen van kanker.

En dat is nog maar het begin. Ultrabewerkt voedsel beïnvloedt ook onze darmflora, verhoogt onze drang naar meer en laat ons lichaam achter met tekorten aan veel essentiële voedingsstoffen. Het is voeding die vult, maar niet voedt.

Waarom is ultrabewerkt voedsel gevaarlijk?

1. | Te veel toegevoegde suikers en verkeerd zout:

Ter verbetering van smaak en houdbaarheid worden grote hoeveelheden suiker en zout toegevoegd, vaak in vormen die het lichaam slechter verdraagt (zoals glucose-fructosestroop of natrium-glutamaat). Dit leidt tot insulineresistentie, hoge bloeddruk en ook ontstekingsprocessen.

2. | Verlies van voedingswaarde:

In het productieproces worden vezels, antioxidanten, vitamines en allerlei mineralen verwijderd. Wat overblijft is een skelet van wat ooit voeding was.

3. | Verhoogd risico op chronische ziekten:

Meerdere grootschalige onderzoeken linken het ultrabewerkt voedsel aan hogere risico's op o.a. diabetes type 2, obesitas, hart- en vaatziekten, kanker en depressie.