**Een voedingsboekhouding nuttig?**

We denken dat we gezond eten, maar is dat ook zo?

Veertig procent van de Nederlanders is te zwaar. Het aantal mensen met type 2 Diabetes stijgt schrikbarend als gevolg van teveel en ongezonde voeding. Bijna de helft van de Nederlanders beweegt te weinig. En: de consumptie van groente en fruit ligt ver onder de aanbevolen hoeveelheid.

De Nederlandse aanbeveling, twee porties groente en twee porties fruit per dag, dateert uit 1953. Als je daarbij bedenkt dat groenten en fruit allang niet meer de voedingswaarde bevatten als 60 jaar geleden, dan bouwen wij langzaam, maar zeker tekorten aan essentiële voedingsstoffen op.

Volgens Kris Verburgh, arts en schrijver van “de voedselzandloper” eet nagenoeg niemand gezond en gevarieerd.

Hij stelt onder andere dat je elke week zeewier moet eten om voldoende jodium binnen te krijgen en meer dan 500 gram groente voor voldoende magnesium en foliumzuur.

Met zeewier (of algen) moet u oppassen! Het is rijk aan jodium, beïnvloedt de stofwisseling en zit in veel voedingssupplementen en dieetproducten. Mensen, die al schildkliermedicatie gebruiken, kunnen beter dit soort supplementen vermijden.

Het aantal mensen met een subklinische hypothyreoïdie (een nog niet ontdekte trage schildklierwerking) is vermoedelijk heel groot. Vaak tobben deze mensen met overgewicht, dat maar moeilijk is te bestrijden met een dieet en sport. De verleiding is dan groot om supplementen te gaan gebruiken. Teveel jodium kan een juiste diagnose versluieren en/of jaagt het hartritme op.

In Nederland wordt gejodeerd zout aan brood toegevoegd en is de broodconsumptie over het algemeen voldoende om een jodiumtekort te voorkomen. Let wel: het gaat om gemiddelden en niet iedereen eet (dagelijks) brood met gejodeerd zout. Er zijn veel thuisbakkers vanwege glutenintolerantie of om andere redenen. Gebruiken die gejodeerd zout?

Volgens Verburgh is de ADH van mineralen en vitaminen te laag, waardoor er een suboptimale voedingstoestand bestaat. Die tekorten eisen op den duur hun tol door gezondheidsproblemen. Het zonder meer slikken van (Multi)supplementen kan in sommige gevallen ook tot problemen leiden en is soms gevaarlijk in combinatie met voorgeschreven medicijnen.

Fruit en groente bevatten tegenwoordig aanzienlijk minder vitaminen en mineralen, omdat ze massaal gekweekt worden op verarmde landbouwgrond. In de supermarkt liggen de schappen vol met onrijp fruit uit tropische oorden. De voedingswaarde is dan bedenkelijk, omdat de vitaminen zich pas in de laatste fase van het rijpingsproces onder invloed van de zon, vormen. Deze producten leveren wel veel vezels, maar te weinig essentiële nutriënten (voedingsstoffen).

Vezelrijk voedsel is belangrijk om de darmen gezond te houden. Desondanks gaan vanaf ongeveer het 40e levensjaar de darmen minder goed werken en absorberen daardoor (te?) weinig vitaminen.

Een wetenschappelijke studie door de universiteit in Londen, uitgevoerd met 65.000 personen, toont aan dat het eten van minimaal zeven porties groente en fruit het risico op veel chronische aandoeningen vermindert.

Veel groente en fruit eten per dag wordt ook in Nederland door alle deskundigen (en in alle dieetboeken) onderschreven en is een goed advies.

Af en toe “gemakkelijk” doen of “een snelle hap” is niet erg, maar hoe vaak per week komt dat voor?

Nog een belangrijk voedingsweetje, zeker voor liefhebbers van rauwkost: glucosinolaten beschermen het lichaam tegen kankerverwekkende stoffen. Maar glucosinolaten uit ongekookte koolsoorten kunnen ervoor zorgen dat de schildklier minder gaat werken. Aangeraden wordt om koolsoorten kort te koken (en zijn dan ook in salades goed te verwerken).

Het is dus geen gek idee om een voedingsboekhouding (inclusief supplementen) bij te houden en meer over voeding te leren. Want gezond eten kan gezondheidsklachten voorkomen. En dat is toch beter (en goedkoper) dan genezen?