

Oervoeding beste en meest gezonde dieet



- —
- —
- —
- —
- —

- —
—
- —
—
- —
—
- —
—

Oervoeding is het beste en meest gezonde dieet voor de mens omdat het dicht bij ons DNA staat. Het menselijk DNA heeft zich afgestemd op het in de oudheid beschikbare voedsel. Promovendus Remko Kuipers onderzocht waar onze voorouders leefden, maakte een reconstructie van hun voeding en onderzocht de voeding van traditioneel levende Oost-Afrikaanse volkeren in de huidige tijd.

Kuipers concludeert dat terugkeer naar de voedingsgewoonten uit de Steentijd oervoeding, vertaald naar de cultuur van de 21e eeuw, een belangrijke bijdrage zou kunnen leveren aan gezond ouder worden.

Kuipers toont aan dat de voeding uit **meer eiwitten, minder koolhydraten, minder linolzuur en meer omega-3 vetzuren** moet bevatten. Dit druist in tegen de adviezen van het Voedingscentrum. Dat [prijst linolzuur aan](#) omdat dat veel Omega-6 vetten bevat, en wijst juist op de [schadelijke gezondheidseffecten van verzadigd vet](#). En dat is het tegenovergestelde van wat Kuipers concludeert. Ik moet zeggen dat ik nooit een hoge pet heb opgehad van het Voedingscentrum omdat die in mijn ogen geen eerlijke adviezen geven maar meer meelopen met de grote voedingsindustrie. Gewoon door te eten wat dicht bij onszelf staat, oervoeding klinkt voor mij heel aannemelijk.

Vetzuren en ziektes

De vetzursamenstelling van onze hedendaagse voeding wordt in verband gebracht met typische Westerse ziektes. Zo bestaat er consensus dat te weinig inname van omega-3 vetzuren bij volwassenen verband houdt met het ontstaan van hart- en vaatziekten en depressie. Bij pasgeboren kinderen zou het krijgen van te weinig omega-3 vetzuren leiden tot een minder optimale ontwikkeling van de hersenen. Genoeg redenen om over te stappen naar oervoeding of in ieder geval rekening te houden met de conclusies die hieruit getrokken kunnen worden.

Linolzuur

Ook concludeert Kuipers dat de *oervoeding* veel minder linolzuur (omega-6 vetzuur) bevatte dan Westerse voeding. Dit is relevant vanwege de heersende veronderstelling dat een hoge inname van linolzuur een beschermende werking heeft op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Nieuwe inzichten brengen een hogere linolzuurinname in verband met een verminderde aanmaak en inbouw van omega-3 vetzuren in het lichaam. Dit leidt tot verminderde vermogens om chronische ontstekingsreacties in het lichaam te onderdrukken. Hedendaagse wetenschappelijke inzichten stellen dat deze ontstekingsreacties aan de basis staan van hart- en vaatziekten. In lijn met de inzichten van Kuipers heeft een recente Amerikaanse studie laten zien dat de aanbevolen vervanging van verzadigde vetzuren door linolzuur in de Westerse wereld eerder een toename dan een afname van hart- en vaatziekten heeft veroorzaakt.

Verhouding tussen voedingsstoffen

Tot slot bekritiseert Kuipers de huidige praktijk om verzadigd vet in de voeding te vervangen door koolhydraten. Op basis van een literatuurstudie stelt hij dat niet de inname van verzadigd vet, maar juist de inname van snelle koolhydraten (koolhydraten met een hoge glycemische index), zoals suikers in frisdranken en snoep, de kans op hart- en vaatziekten verhoogt. Deze inzichten stemmen overeen met de resultaten van de reconstructie van onze *oervoeding*. Hierin was verzadigd vet in gelijke hoeveelheden aanwezig als in de huidige Westerse voeding, terwijl de *oervoeding* daarnaast meer eiwitten, en juist minder koolhydraten bevatte.

Conclusie oervoeding

Oervoeding is het beste en meest gezonde dieet voor de mens omdat het dicht bij ons DNA staat. Eet daarom meer eiwitten en minder koolhydraten vooral die met een hoge GI of nog beter GL waarde. Gebruik minder linolzuur (omega-6 vetzuur) en meer omega-3 vetzuren. Dus iedereen overstappen op oervoeding. Ik zal een artikel schrijven waarin je recepten kunt vinden uitgaande van het oervoeding dieet en waar je nog meer informatie hierover kunt vinden.

Bron: Rug.nl

Shares

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding