

Uitzicht

uitgave van MMV
jaargang 52 2026
www.mmv.nl

01

Natuurlijk tegen kanker

Vitamine D
en onze huidskleur

START DIT JAAR
MET *KEFIR*

**Twee keer
longkanker, nu
is Jos 'schoon'**

Laat je inspireren tot
gezond gedrag door
Richard - OERsterk - de
Leth: **'Niemand komt
je redden'**



FYTOMED

Puur. Vloeibaar. Vertrouwd.

De natuur maakt het beter!

In een tijd waarin supplementen steeds verder worden opgeknipt in losse stofjes, en hoge doseringen, brengt Fytomed de kracht van fytotherapie terug naar de basis.

Onze tincturen bevatten het volledige fytocomplex van de plant, in een vloeibare vorm die het lichaam snel en natuurlijk opneemt.

Waarom vloeibare fytotherapie:

- Snelle opname - direct via mondslijmvlies en spijsvertering
- Complete plant - niet alleen één stofje, maar alle actieve bestanddelen uit de plant in balans
- Flexibel te doseren - per druppel aan te passen aan elk individu
- Milder en veiliger - effectief zonder onnodige belasting

De volledige Fytomed serie wordt biologisch geteeld en geproduceerd. In de biologische teelt wordt gewerkt met zo weinig mogelijk milieubelastende middelen en methoden, waarbij het bodemleven centraal staat. Kunstmest (of drijfmest) en pesticiden, die het bodemleven verstoren of vernietigen, zijn daarom binnen de biologische teelt verboden. In deze duurzame landbouw wordt gepoogd de synergie met het bodemleven maximaal te benutten. Indien juist toegepast, verbetert de bodemvruchtbaarheid, en dus ook de opbrengst, jaar na jaar.

ONTDEK ONZE FYTOMED SERIE

- | | |
|------------------------|------------------|
| • Aesculus | • Iberis Complex |
| • Avena Sativa | • Move |
| • Bronchi | • Nacht |
| • Bronchi Siroop | • Neura |
| • Cimicifuga | • Noctis |
| • Cistus Spray | • Passiflora |
| • Echinacea Forte | • Solidago |
| • Gluco Balans | • Uro |
| • Hamamelia & Aesculus | • Valeriaan |
| • Hypericum | • Ventri |



Ontdek het hele complete Fytomed assortiment voor professionals!
www.fytomed.nl | info@fyttomed.nl

In dit nummer:



'De ortho-
moleculaire
weg doet
mij goed'

10

 Epigenetica

Uw huidskleur en vitamine D

15 Gastcolumn
Gertjan Schaafsma

18 Wees je eigen held in 2026

'Niemand komt je redden'

23 Actueel

En verder

04 Kefir

09 In de media

13 Lijf & Leden: *Marlies Geijssel*

16 Recepten

25 Column Frits Muskiet

27 Marry's Kruidentuin

28 Uit de spreekkamer



Podium

Voor de een goeroe, voor de ander een kwakzalver. Met zijn boodschap over gezond en vitaal leven verkoopt Richard de Leth bestsellers en trekt hij volle zalen. Hoge bommen vangen veel wind, ondervond hij. Voorafgaand aan zijn voorstelling bij het theater van de Vrije Universiteit in Amsterdam richtte Trouw-columnist Adriaan ter Braack alias 'Sjamadriaan' zijn pijlen op hem, samen met de Vereniging tegen de Kwakzalverij. *'Als Richard de Leth geen wetenschapsontkenner is, dan is niemand dat. Hij is een schoolvoorbeeld kwakzalver. Hij staat zo ver van de wetenschap af dat zijn positie de breedte van het spectrum van wetenschapsontkenning bepaalt. Hij is een archetype bullshitgoeroe'*, schreef Ter Braack.

Dit schrijven zorgde via de sociale media voor veel haat richting De Leth. Hij kreeg ruim 200 doodsb bedreigingen verpakt in beeldende zinnen zoals: 'We zorgen dat je kop eraf gaat.' En: 'We hangen je op aan de hoogste boom.' Het was dusdanig ernstig dat de VU beveiliging inschakelde. De directeur stak zijn licht op bij andere theaterdirecteuren en De Leth zelf en constateerde dat er geen reden was om de voorstelling te annuleren. In plaats daarvan nodigde hij de critici uit om de voorstelling bij te wonen en na afloop in discussie te gaan. Geen van hen kwam opdagen.

Hoe bizar is het dat een voorstelling waarbij de focus ligt op het bevorderen van een gezonde leefstijl en preventie om gezond te worden of te blijven, tot agressie leidt? En wat betekent het dat deze zogeheten wetenschapsjournalisten vooral 'toetsenbordhelden' zijn?

Richard de Leth is (ervarings)deskundig op het gebied van goede voornemens omzetten in gezond gedrag. In Uitzicht geven we hem om die reden graag een podium. Het is zijn missie om kennis over gezond leven laagdrempelig aan te reiken. Doe er je voordeel mee: 'Niemand komt je redden, dus je moet het zelf doen.'

Rineke



KEFIR

Kefir is een gefermenteerde melkdrank die bekend staat om zijn positieve effecten op de gezondheid. De naam komt van het Slavische keif en betekent 'goed voelen'. Melkkefir ontstaat wanneer melk wordt gefermenteerd met kefirkorrels. Eigenlijk zijn dit geen korrels, maar klontjes van levende bacteriën en gisten die samen een symbiotische cultuur vormen. Tijdens het fermentatieproces wordt de melksuiker (lactose) omgezet in melkzuur, waardoor de drank zuurder, beter verteerbaar en licht bruisend wordt.

Kefir is een natuurlijk probioticum. Het kan een grote diversiteit aan bacteriën en gisten bevatten die het darmmicrobioom ondersteunen. Daardoor kan kefir bijdragen aan de spijsvertering, weerstand en stemming.

Ook bevat de drank het unieke kefiran dat bekend staat om de antibacteriële eigenschappen.

Ondanks alle gezondheidsvoordelen is het niet voor iedereen geschikt. Omdat er doorgaans een kleine hoeveelheid lactose en een spootje alcohol achterblijft, is voorzichtigheid geboden voor mensen die hier gevoelig voor zijn.

Beginners wordt een langzame opbouw aangeraden. Bijvoorbeeld met een borrelglasje per dag. Naar gelang de vertering en behoefte is het op te bouwen naar een glas per dag.

Kies bij voorkeur kefir van verse korrels. Verkrijgbaar via lokale markten, natuurvoedingswinkels of 'via via', bijvoorbeeld via leden van MMV op Facebook bij de groep 'Eten volgens Moerman'. Lees op pagina 31 hoe je vervolgens kefir maakt.



Recepten in het hart van dit blad!

Tip:
Combineer nitraatrijke groenten, zoals bietjes, met kefir. Kefir bevat calcium en melkzuurbacteriën die mogelijk kunnen bijdragen aan het verminderen van de opname van oxaalzuur in de darm.

Voedingsstoffen per 100 gram:

Koolhydraten 4,0 - 4,5 g	Vitamine B1 30 µg
Vezels 0 g	Vitamine B2 150 µg
Calcium 110 - 130 mg	Vitamine B6 40 µg
Kalium 150 mg	Vitamine B12 0,4 µg
Natrium 0,04 - 0,1 g	Vitamine C 1 mg
Zink 400 µg	De samenstelling is afhankelijk van vele factoren en kan variëren.
Vitamine A 30 µg	



Meer weten over Kefir?

Kijk op onze website:
www.mmv.nl/voedingsmiddelen



'OF IK NU TENNIS OF
GOLF, IK WIL NOG GRAAG
WINNEN'

'Vaak ben ik
mijn eigen
psycholoog'

Twee keer kreeg Jos de Raadt (76) uit Haarlem de diagnose longkanker. In 2004 en 2024. Toch noemt hij zichzelf een geluksvogel. Omdat er geen uitzaaiingen waren en een operatie voorlopig afdoende was. Maar vooral omdat hij, dankzij zijn moeder, dokter Hans Moolenburgh kende. 'De orthomoleculaire weg heeft mij heel goed gedaan.'

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD MARIËT MOSTERT

Tijdens een tennistoernooi in 2004 hoest Jos de Raadt bloed op. De huisarts verwijst hem door, een bronchoscopie doet het ergste vrezen en een PET-scan bevestigt de aanwezigheid van een tumor in de onderste kwab van de linkerlong. "Langzaam krijg je te horen dat je ernstig ziek bent", herinnert Jos zich. "Ik was 54 jaar, stond dagelijks voor de klas en had nog opgroeiende kinderen thuis. Klachten had ik verder niet. Dat ik bloed ophoestte, zie ik achteraf als geluk hebben. Daardoor was ik er tijdig bij en was de kanker niet uitgezaaid. Maar natuurlijk is zo'n diagnose een schok. Het was een flinke tumor van vijf centimeter. Irene: "We werkten beiden in het onderwijs en ouders die in de zorg werkten, reageerden geschokt. 'Longkanker. Dat overleeft maar tien procent van de patiënten!' Jos was al bij dokter Moolenburgh onder behandeling vanwege bloedsuikerschommelingen die hij oploste door anders te eten. "We twijfelden geen moment om ook voor kanker de orthomoleculaire mogelijkheden aan te grijpen."

Wijze en bekwame arts

Zowel Jos als zijn vrouw Irene hadden in

hun jongere jaren een moeder met borstkanker. Het heeft hun blik op de behandeling van kanker getekend. Beiden kwamen tot de overtuiging: wat er ook gebeurt, nooit chemo. Irene: "Ik was veertien jaar toen mijn moeder

'Pancreas is mijn alternatief voor chemo'

borstkanker kreeg. Eerst werd ze bestraald. In die tijd veroorzaakte dat een flinke wond aan de huid, die ik verzorgde. Door de bestraling zwol haar rechterarm enorm op. In haar laatste

levensjaar kreeg zij chemopillen aangeboden. Die nam ze met tegenzin; uiteindelijk bleven ze ongebruikt in haar ziekenhuiskastje. De bijwerkingen waren zó ingrijpend. Haar haren vielen uit. Mijn moeder zag er altijd goed verzorgd uit, ze had veel gevoel voor esthetiek. Ik vergeet nooit de blik in haar ogen, toen ze in de spiegel keek bij het passen van een pruik." Ook Jos' moeder kreeg bijna veertig jaar geleden borstkanker. "Zij verdiepte zich in de Moermantherapie en kwam hier in Haarlem bij dokter Hans Moolenburgh terecht. Ze werd behoorlijk fanatiek met gezonde voeding. Dagelijks bietensap en fruit en groenten uit eigen moestuin. Ik zag hoe mijn moeder van een 'dood



vogeltje' weer opbloeide tot een flinke, energieke en kordate vrouw, die daarna nog ruim dertig jaar in gezondheid leefde. Zij was mijn grote voorbeeld en ik had geluk dat ik ook bij Moolenburgh terecht kon. Een wijze en bekwame arts die alle tijd voor je nam."

Koffieklisma's

Omdat de kanker niet is uitgezaaid, blijft de reguliere behandeling bij Jos in 2004 beperkt tot een operatie, waarbij de tumor volledig - zonder snijresten - wordt verwijderd. Tegelijkertijd gaat de leef- en voedingsstijl radicaal om. "Met roken was ik acht jaar eerder al gestopt", vertelt Jos. "We aten niet heel ongezond, maar ik was een zoetekauw die ook wel van een drankje hield. Moolenburgh drukte mij op het hart dat ik voor een gezonde leefstijl moest gaan met veel verse, biologische groenten. Ik kreeg supplementen voorgeschreven, maar ook koffieklisma's en ontgiftingskuren. Als ik eenmaal ergens voor kies, dan ga ik er honderd procent voor. Geen suiker en geen vlees hoort gewoon bij het dieet; daar houd ik me dus aan. Wel had ik moeite met de koffieklisma's die ik een paar keer per week moest inbrengen. Maar Moolenburgh kon eenvoudig en duidelijk uitleggen waarom die nodig waren. Mijn vertrouwen in hem was groot en dat kwam vooral door de man zelf. Hij wist heel veel en straalde vertrouwen uit. Als je een vraag had, kreeg je een kleine lezing over het bewuste onderwerp. Zo nam hij je mee naar de reden waarom iets goed voor je was. Die koffieklisma's vond en vind ik echt vervelend, maar het motiveert als je weet waarvoor je het doet."

Cruciaal

Naast de koffieklisma's schreef dokter Moolenburgh destijds ook een nieuw orthomoleculair medicijn voor met de naam Pancreas. Een klierpreparaat om de alvleesklier te ondersteunen en de spijsvertering te bevorderen. In Amerika boekte de arts Nicholas J. Gonzalez daarmee goede resultaten bij het voorkomen van recidieven. "Moolenburgh legde uit dat dit het eerste jaar na de operatie van kanker cruciaal is", vertelt Jos. "Er dwalen dan nog kwaadaardige cellen rond in het lichaam en de bloedbaan. Die nestelen zich vooral in de darmen. Pancreas schakelt deze kwaadaardige cellen uit door de slijmlaag er omheen af te breken. Met de koffieklisma's worden ze vervolgens versneld het lichaam uitgewerkt."

'Kankerreuma'

Tijdens een vakantie in Italië, anderhalf jaar geleden, hoest Jos opnieuw bloed op. "Hij vertelde het mij pas 's avonds in het hotel", herinnert Irene zich. "Ik schrok enorm, maar bedacht dat hij tien jaar eerder tijdens een verkoudheid ook bloed had opgehoest. Toen was er niets aan de hand. Jos had volgens de arts 'gevoelige longen'. Ik hoopte dat het nu ook niets te betekenen had." Jos zelf is er niet gerust op. "Ik dacht meteen: het is mis. Er volgde weer een heel traject met een röntgenfoto, CT en PET-scan. Vergeleken met de eerste keer waren de

technieken sterk verbeterd. De PET-scan van 2004 duurde een half uur en maakte een behoorlijke herrie. Nu ging het sneller en rustiger. Uiteindelijk kwam de uitslag: kanker. Het was nog niet duidelijk hoe erg het was, maar ik dacht: het zal wel in mijn hele lichaam zitten. Ik had ondraaglijke pijnen, de ene keer in mijn been, dan weer in mijn arm. Verschrikkelijk! Omdat ik het op verschillende plekken voelde, dacht ik dat ik overal uitzaaiingen had."

'Of ik nu tennis of golf. Ik wil nog graag winnen'

Maar na de operatie was de pijn ineens weg. 'Kankerreuma', verklaarde de oncoloog. "Ik had er nooit van gehoord, maar blijkbaar komt dat vaker voor. Door de pijn was ik acht kilo afgevallen en zó moe dat ik nauwelijks de trap op kon lopen. Na de operatie kwamen mijn krachten langzaam weer terug. Inmiddels loop ik met gemak twee trappen naar boven en ik tennis, golf en wandel elke week een aantal keren."

Alternatief voor chemo

Na de laatste operatie, waarbij een tumor van bijna vijf centimeter in de rechterlong werd verwijderd, worden geen uitzaaiingen gevonden. Maar rond



BIOGRAFIE

Naam: Jos de Raadt (76)

Privé: Woont in Haarlem, 38 jaar partner van Irene, vader van drie volwassen kinderen.

Werk: Gepensioneerde basisschoolleraar.

Diagnose & behandeling: in 2004 longkanker in linkerlong. Operatief verwijderd, gevolgd door orthomoleculaire behandeling bij een arts voor Niet Toxische Tumor Therapie met dieet, voedingssupplementen, koffieklisma's, ontgiftingskuren en Pancreas. In 2024 longkanker in rechterlong. Operatief verwijderd. Opnieuw Pancreas en koffieklisma's. Jos sport en beweegt veel en is na anderhalf jaar in een goede conditie en kankervrij.





de verwijderde tumor blijkt niet alles schoon te zijn. In het Antoni van Leeuwenhoek krijgt Jos daarom bestralingen aangeboden. "Die zou ik - in tegenstelling tot chemo's - nog wel willen", vertelt hij. "De kans dat kanker weer de kop op zou steken, was aanzienlijk. Maar de plek die bestraald zou moeten worden, zat dicht bij mijn hart. Zeven en vijftien jaar geleden werd ik getroffen door een hartinfarct en kreeg ik een stent. Bestralen was lastig en niet zonder risico voor mijn hart en de nabijgelegen slokdarm. In overleg met de arts hebben we besloten om ermee te wachten tot er ook echt een uitzaaiing te zien zou zijn." "Inmiddels had dokter Flemming Lehrmann de praktijk van Moolenburgh overgenomen. Ook met hem bouwden we een warme band op. We konden met al onze vragen bij hem terecht. Hij nam de tijd voor uitleg, gaf ons hoop en vertelde dat - naast de reguliere zorg - het lichaam met de juiste hulp veel zelf kan. Hij gaf Uitzicht mee met verhalen over mensen die net als ik ziek waren, maar nog steeds een goed leven hebben. Onder zijn leiding begon ik weer met Pancreas en andere voedings-supplementen. Het is nu anderhalf jaar later en ik ben nog altijd kankervrij! Ik wijt dat aan de Pancreaspillen waarvan ik er dagelijks 24 neem, verdeeld over

vier momenten. Een pot met 720 pillen kost ongeveer 275 euro. Daar doe ik ongeveer een maande mee. Ja, het zijn er veel en ze zijn kostbaar. Maar dat is het mij wel waard om de terugkeer van kanker te voorkomen. Pancreas is mijn alternatief voor chemo."

Veel energie

Zowel in 2004 als 2024 valt het op, hoe vlot Jos herstelt. Irene: "Zes weken na de eerste operatie vroeg hij of hij alweer wat mocht doen. Sporten. Hij voetbalde toen nog en kon niet wachten om het veld weer op te gaan. Jos heeft altijd een soort onrust in zich; je moet hem niet met een boek op de bank zetten." Jos: "Vroeger zeiden ze: 'Hij heeft veel

'Kanker heeft mij geleerd in het nu te leven'

energie.' Nu heet dat ADHD. Het heeft nadelen, maar zeker ook voordelen. Mijn drang om te willen blijven voetballen, was ooit de reden om te stoppen met roken. Ik ging in 2004 de operatie in met - uitgezonderd de zieke long - een heel gezond en fit lijf. De arts had nooit eerder gezien dat iemand zo snel opknapte qua conditie. Binnen een half

jaar voetbalde ik weer volop mee." "Sport is mijn uitlaatklep. Als ik dat niet meer kan doen, weet ik niet of ik nog wil leven. De tweede keer dat ik de diagnose longkanker kreeg, zat ik in een heel andere levensfase. Ik was 74 jaar, had een prachtig leven gehad en telde mijn zegeningen. Ik zou nooit voor chemo kiezen. In mijn omgeving heb ik de gevolgen ervan gezien. Afhankelijk zijn van de zorg van dierbaren lijkt me het ergste. Maar ook om steeds verder af te takelen en ziek, zwak en misselijk te zijn. En dat om misschien een jaar langer te leven. Ik wil dat niet."

Er tegenaan

Met de orthomoleculaire behandeling stuiten Jos en Irene vaak op onbegrip. Irene: "Mensen verwarren het met allerlei alternatieve therapeuten, terwijl orthomoleculaire artsen geneeskunde hebben gestudeerd en dus universitair zijn opgeleid. Soms heerst er scepsis. Tegelijkertijd zijn mensen verbaasd dat Jos zo goed herstelt. 'Ongelooflijk hè, die Jos heeft echt een engeltje op zijn schouder', klinkt het dan." "Vergeleken met leeftijdgenoten ben ik in een veel betere conditie", merkt Jos. "Blijf bewegen, raad ik iedereen aan. Misschien komt het door mijn energieke instelling, maar ik ben nog altijd een fanatieke sporter. Of ik nu tennis of golf: ik wil nog graag winnen. Ik zie een correlatie met kanker. Ook daarmee ga ik er tegenaan. Vaak ben ik mijn eigen psycholoog, spreek ik mezelf toe en geef ik mezelf opdrachten. Bijvoorbeeld om er snel bovenop te komen."

"Ik ben milder gaan kijken naar de mensen om mij heen. Met meer begrip voor hun keuzes, ook als het om de leefstijl gaat. Zelf merk ik dat de orthomoleculaire weg mij heel goed doet. Maar je kunt het niemand opleggen. Ik had het voorbeeld van mijn moeder en wil graag op een goede manier oud worden."

"Kanker heeft mij geleerd meer in het nu te leven. Niet te veel achterom kijken, ook niet constant je eigen dromen achterna rennen, maar tevreden zijn met de status quo. Want je leeft het leven nu."



Macrobiotisch eten foute boel?

Als er iets al lang niet in de media was dan is het de macrobiotiek. In de aflevering *Foute boel* van zijn serie *In de voetsporen van de jaren tachtig* bracht Philips Freriks daar een weinig verandering in. Hij sprak met Nora Goud (1949), destijds propagandist van de macrobiotische voedingswijze en schrijfster van het kookboek *Koken voor je leven*. MMV-lid Grard Noorman-Bouters bekeek het programma en verwonderde zich.

Ze schrijft: 'In de aankondiging van het programma staat: 'wier kinderen de gevolgen van het macrobiotische dieet ondervonden.' Mevrouw Goud trok het boetkleed aan en was blij dat haar kinderen niet kwaad op haar waren. Maar ik vroeg me af wat die schadelijke gevolgen dan waren en ik was benieuwd hoe het met de gezondheid van haar kinderen zou gaan. Daarover werd niets gezegd, wel trad er kort een dokter op die vertelde dat het macrobiotische dieet ervoor zorgde dat de kinderen kleiner bleven en ondervoed waren.'

Dat is het punt met die Hilversumse infotainmentformules. Breed en oppervlakkig. Binnen de veertig minuten van dezelfde aflevering, kwamen naast de macrobiotiek ook de thema's zure regen en asielzoekerscentra aan bod. Verwacht ook hier geen diepere inzichten.

De geschiedenis van de macrobiotische leer is Europees dan de Engelstalige Wikipediapagina meldt. Naast de traditionele Chinese geneeskunde is ze ook schatplichtig aan de arts Christoph Wilhelm Hufeland (1762 -1836). Grondlegger van de natuurgeneeskunde en schrijver van *Macrobiotiek, of de kunst het menselijk leven te verlengen*. Dat boek had een grote invloed op Theodor Hahn (1824 - 1883), die tevens gegrepen was door de Griekse filosoof Putarch, die de 'moord' op dieren vanwege hun vlees veroordeelt als wreed en tegen-natuurlijk. Hahn stond aan de basis van de vegetarische beweging. In zijn lactovegetarische voedingswijze stonden volkoren granen, melkproducten en rauwe groenten centraal. De Japanner George Ohsawa (1893 - 1966) haakte daar in de twintigste eeuw bij aan. Zijn variant van een geneeskrachtige voedingswijze bracht gefermenteerde soja, zeewier en de verdeling van voedsel in yin en yang met zich mee. Zuivel ging in de ban.

'In de tang van yin en yang,' zo vatte een recensent *Koken voor je leven* destijds gevat samen. Nora Goud was niet blij met de kritische boekbespreking. 'Maar hij had natuurlijk gewoon gelijk,' vertelt ze Freriks. Ze bekent altijd al haar twijfels bij het dieet te hebben gehad. Onderzoek door 'Wageningen' beslechtte het pleit. Vergeleken met een controlegroep van omnivoor gevoede kinderen vertoonde de macrobiotisch gevoede onderzoeksgroep, waar ook Gouds kinderen inzaten, een groeiachterstand.

Zoeken op PubMed levert tussen 1985 en 2005 bijna twintig wetenschappelijke publicaties op over het cohort dat de Wageningse onderzoeksgroep in 1985 begon te volgen. Terugkerende elementen: nutriëntentekorten, groeiachterstanden en lagere botdichtheden die op latere leeftijd niet helemaal werden ingelopen. De kinderen waren weliswaar langer aan de borst, maar de moedermelk bevatte minder vitamine B12, calcium en magnesium. Ze kwamen calorieën tekort en eiwitten, calcium, vitamine D, B12 en B2. Er waren gevallen van rachitis, 12 procent van de kinderen had een ijzertekort, de motorische ontwikkeling liep achter en op latere leeftijd bleek dat het B12-tekort samenging met een lagere cognitieve score.

Bepaald geen uitkomsten waar een moeder gelukkig mee kan zijn.

Voor volwassenen is zo'n veganistisch dieet, met die nadruk op onbespoten peulvruchten en groenten heus geen foute boel. Mits er B-12, D en (veganistische) visoliesupplementen aan te pas komen. En al die internetpagina's die melden dat het zinloos is bij kanker hebben een update nodig, blijkt uit een grote studie¹ die vorig jaar uitkwam.

Kijk- en luistertips? arjan@tekstproducties.nl



¹ <https://bit.ly/Mediterraanmacrobiotisch>



GENEN EN OMGEVING DEKKEN TEZAMEN ONZE VITAMINE D-BEHOEFTTE

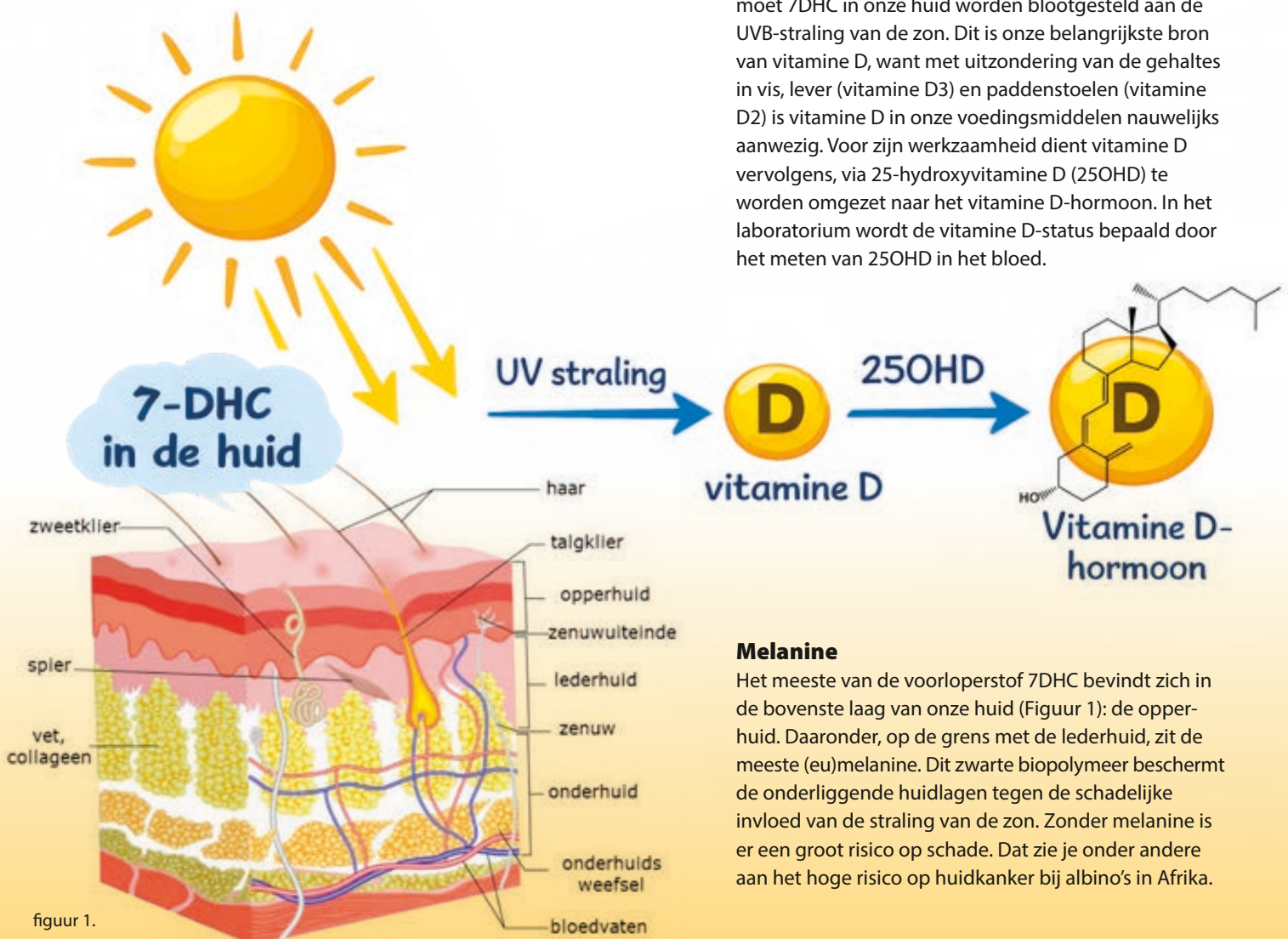
Hoe selectiedruk de huid lich

Onze vroegste voorouders hadden een donkere huidskleur. Hun trek uit Afrika naar noordelijke breedtegraden zorgde ervoor dat de huidskleur van de nazaten geleidelijk lichter werd. Hierdoor komt het dat lichte en donkere mensen op verschillende manieren de optimale vitamine D-status bereiken.

TEKST EM. PROF. DR. FRITS AJ MUSKIET **BEELD** AI

Vitamine D is een dinosaurus onder de biomoleculen. Het heeft talrijke functies; niet alleen in de botmineralenstofwisseling, maar bijvoorbeeld ook in het immuunsysteem. Een vitamine D-tekort is een evident evolutionair nadeel, omdat het op jonge leeftijd de botziekte rachitis ('Engelse ziekte') veroorzaakt. Door de vervorming van ook de botten van het bekken kunnen vrouwen niet meer op een natuurlijke manier bevallen.

Eigenlijk is vitamine D geen vitamine. We maken het uit een stof genaamd 7-dehydrocholesterol (7DHC) die ook de voorloper is van cholesterol. Om vitamine D te maken moet 7DHC in onze huid worden blootgesteld aan de UVB-straling van de zon. Dit is onze belangrijkste bron van vitamine D, want met uitzondering van de gehaltes in vis, lever (vitamine D3) en paddenstoelen (vitamine D2) is vitamine D in onze voedingsmiddelen nauwelijks aanwezig. Voor zijn werkzaamheid dient vitamine D vervolgens, via 25-hydroxyvitamine D (25OHD) te worden omgezet naar het vitamine D-hormoon. In het laboratorium wordt de vitamine D-status bepaald door het meten van 25OHD in het bloed.



figuur 1.

Melanine

Het meeste van de voorloperstof 7DHC bevindt zich in de bovenste laag van onze huid (Figuur 1): de opperhuid. Daaronder, op de grens met de lederhuid, zit de meeste (eu)melanine. Dit zwarte biopolymeer beschermt de onderliggende huidlagen tegen de schadelijke invloed van de straling van de zon. Zonder melanine is er een groot risico op schade. Dat zie je onder andere aan het hoge risico op huidkanker bij albino's in Afrika.

ter kleurde

Melanine beschermt ook tegen de schadelijke invloed van het zichtbare licht, vooral het hoog-energetische violet-blauwe licht. UVB is de meest schadelijke zonnestraling die ons bereikt, maar we kunnen er ook niet zonder.

Het minder energierijke UVA dringt dieper door en is vooral verantwoordelijk voor de veroudering van de huid (Figuur 2). Het heeft echter ook gunstige effecten, onder andere in de bloeddrukregulatie, het dag-nacht ritme, gevoelens van genot en het immuunsysteem.

Variatie aan huidpigmenten

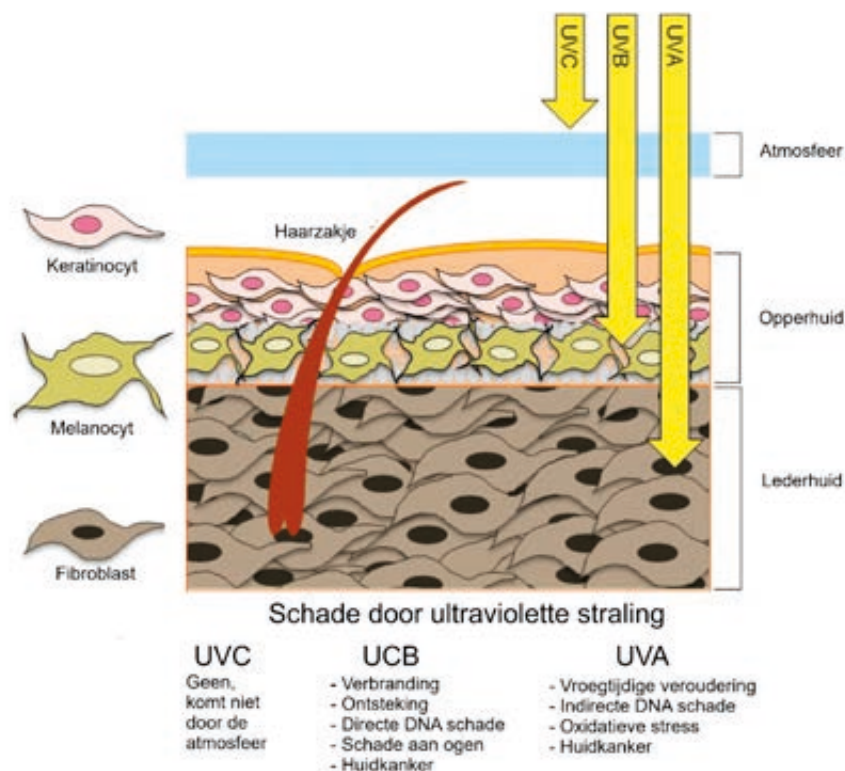
De eerste mensen (*Homo sapiens*) op aarde hadden een donkere huidskleur. Ze leefden in Afrika. Latere voorouders werden lichter toen ze naar hogere breedtegraden trokken. Recent genetisch onderzoek aan de stoffelijke resten van onze voorouders laat zien dat de jagende en verzamelende Europeanen tot ongeveer 9.000 jaar geleden, een zwarte huidskleur hadden. De lichte huidskleur kwam vanaf 9.000 jaar geleden Europa binnen met de komst van Anatolische boeren uit Turkije. Dit werd vanaf de Bronstijd, zo'n 5.000 jaar geleden, gevolgd door de komst van een nomadisch herdersvolk uit Kaukasië, de Yamnaya, die ook een lichte huidskleur hadden. Rond 6.000 jaar voor Christus bestond er in Europa een aanzienlijke variatie aan huidpigmenten.

De Yamnaya brachten ook 'lactasepersistentie' met zich mee. Dat is het vermogen om ook als volwassene het melksuiker lactose te kunnen blijven verteren. Zowel de lichtere huidskleur als de aanhoudende lactaseactiviteit bleken dusdanig voordelig dat dit voor veel mensen in Noord-Europa blijvende eigenschappen zijn geworden.

Reflectie van zonlicht

De witte huid bevat nagenoeg geen melanine. 'Wit' betekent dat alle zichtbare licht wordt teruggekaatst. Door deze reflectie kunnen zowel UV-straling als het zichtbare licht de huid minder goed binnendringen (Figuur 2). Hoe sterk de huid het zonlicht weerkaatst, hangt samen met hoe ver een oorspronkelijke persoon van de evenaar woont en dus vooral hoe sterk de UV-straling daar is.

Reeds lang is bekend dat mensen met een donkere huidskleur doorgaans een lagere vitamine D-status hebben dan personen met een witte huidskleur. Bij mensen met een lichte huidskleur



figuur 2.

gaat een lagere vitamine D-status vaak samen met een ongunstige botgezondheid. Maar de botten van mensen met een donkere huidskleur lijken daar weinig nadeel van te ondervinden. Integendeel: een zwarte huid gaat samen met een hogere botmineraaldichtheid en een lager risico op botbreuken. Bevolkingsonderzoek suggereert dat mensen met een zwarte huidskleur minder vitamine D nodig hebben en mogelijk ook minder calcium om gezonde botten te behouden. Dit betekent overigens niet dat ze tegen een vitamine D- en calciumtekort zijn beschermd als ze op plekken wonen waar de zon minder vaak schijnt.

Een witte huid bevat nagenoeg geen melanine en beschermt vooral via reflectie

Genetische variatie

Hoe zijn deze verschillen verklaarbaar? Voor een beter begrip moeten we *alle* factoren kennen die betrokken zijn bij de interactie tussen het vitamine D-hormoon en de vitamine D-receptor (VDR). Tijdens de trek van de mens naar hogere breedtegraden waren vele factoren onderhevig aan aanpassing door middel van mutatie-selectie (Darwin). Het resulteerde in veel genetische varianten. Zo kan bij een lagere UVB-straling het hogere gehalte aan 7DHC dat bij witte Europeanen wordt gevonden, leiden tot meer vitamine D-aanmaak dan bij mensen met een zwarte huid.

Ook zijn er intussen ruim 120 genetische varianten bekend van het vitamine D bindend eiwit (VDBP). Hoe meer van dit eiwit in



» het bloed, hoe meer 25OHD er circuleert. VDBP gaat door als 'de transporteur van vitamine D, 25OHD en het vitamine D hormoon in het bloed'. Genetische VDBP-varianten bepalen niet alleen het bloed VDBP-gehalte, maar ook hoe sterk vitamine D en 25OHD eraan gebonden zijn. Drie van deze varianten komen relatief veel voor, geheten: Gc1f, Gc1s en Gc2. Afrikanen hebben vooral de Gc1f variant. Deze gaat samen met een lager bloed VDBP, vergeleken met de Gc1s variant, die vooral bij Europeanen voorkomt. Genotype Gc2 komt ook meer voor bij witte mensen. Deze varianten zijn belangrijke factoren bij het bepalen van de vitamine D-status.

Beschikbaarheid

Ondanks hun doorgaans lagere gehalten aan VDBP en 25OHD, en de sterkere binding van vitamine D en 25OHD aan VDBP, is bij mensen met een zwarte huid het gehalte aan *beschikbaar* 25OHD gelijk aan dat bij een witte huid. Reeds lang is bekend dat hogere VDBP-gehalten samengaan met een lagere kans op vitamine D-tekort, maar ook een verlaagd risico op multiple sclerose en reumatoïde artritis. Evenzo zijn de VDBP-genotypen gelinkt aan gevoeligheid voor- of resistentie tegen osteoporose, ziekte van Graves, de ziekte van Hashimoto, diabetes, COPD, AIDS en sarcoidose.

Rond 6.000 jaar voor Christus bestond er in Europa een aanzienlijke variatie aan huidpigmenten

De huidige gedachte is dat hogere VDBP-gehalten, zoals die dus vooral worden gezien bij oorspronkelijke Europeanen, fungeren als een, snel mobiliseerbaar, circulerend reservoir van 25OHD. Bij het uitblijven van de synthese van vitamine D, zoals in de winter, verschaft deze opslagvorm een snelle bescherming tegen het ontstaan van een

vitamine D-tekort. Deze voorraad bestaat naast de reeds bekende voorraad van 25OHD in de spieren en van vitamine D in het vetweefsel.

Beschermende functie

Het hogere gehalte aan 7DHC in de witte huid vormt dus mogelijk een compensatie voor de sterkere reflectie van zonlicht. Door het lagere melaninegehalte neemt de kans op schade echter toe. Bij gelijke blootstelling aan zonlicht is de DNA-schade het grootst bij mensen met een witte huid, gevolgd door een Aziatisch huidtype en een zwart huidtype. De witte huid heeft hierdoor meer kans op het ontwikkelen van de vormen van huidkanker die door de zon worden veroorzaakt. UV-straling veroorzaakt 65 procent van de melanomen en 90 procent van alle huidkanker.

Opperhuidcellen die melanine bevatten, rangschikken het vooral rond hun kern, die het uitermate gevoelige DNA bevat. Naast hun DNA beschermt het de daaronder liggende bloedvaten, lymfevaten, zenuwen, talgkliertjes, zweetkliertjes en haarzakjes (Figuur 1). Deze zijn bijzonder kwetsbaar voor het oplopen van schade door zonlicht. Zo ontregelt schade aan de zweetkliertjes de thermoregulatie. Naast UV-straling maakt melanine ook het daaraan grenzende zichtbare blauwe en groene licht onschadelijk (Figuur 2). Hoe lager de energie van de straling hoe verder deze doordringt en ook hoe lager het absorberend vermogen van melanine. De potentieel schadelijke invloed van het zichtbare deel van het zonlicht wordt mogelijk teveel onderschat. Melanine lijkt vooral belangrijk voor de bescherming van het DNA en de weefsels die onder de opperhuid liggen.

Een witte huid bevat evenveel melanocyten als een zwarte huid. Melanocyten zijn de cellen die het melanine pigment aanmaken. Extra bescherming van de witte huid ontstaat na sterke blootstelling aan zonlicht in de zomer. Deze maakt pas melanine bij dreigend gevaar. Ook kan daarbij de opperhuid dikker worden.

'80 is prachtig'

Eén van de stoffen die melanine moet

Melanine beschermt ons DNA, bloedvaten, lymfevaten, zenuwen, talgkliertjes, zweetkliertjes en haarzakjes

beschermen is foliumzuur (vitamine B9). Dit (oranje-gele) vitamine stroomt constant door onze bloedvaten en is erg gevoelig voor de straling van de zon, vooral UVA en UVB. Een foliumzuurtekort is een evident evolutionair nadeel, omdat het neurale buisdefecten ('open ruggetje'), en daardoor kindersterfte, kan veroorzaken.

De nieuwe inzichten wijzen ons op een pijnlijke manier op de tekortkomingen van de huidige meting van de vitamine D-status. Het simpelweg meten van 25OHD doet het complex aan factoren geen recht. Het is echter ondoenlijk om alle relevante genetische bepalingen te doen voor één persoon. Tot nader orde lijkt het streven naar een plasma 25OHD van tenminste 75 nmol/L ('80-is-prachtig') voor iedereen een praktische aanbeveling. Die is gebaseerd op het 'tot nu toe beste bewijs'.

Evolutionair compromis

De grootste evolutionaire druk die op de mens wordt uitgeoefend komt van het zonlicht en pathogene microben. Het samenvoegen van gegevens uit de archeologie en de genetica leerde ons hoe de mens zich heeft aangepast aan de sterkte van het zonlicht op de verschillende breedtegraden. Melanine, reflectie, 7DHC gehalte, vitamine D opslagvormen, gevoeligheid van de vitamine D-receptor en de dikte van de opperhuid zijn factoren in een evolutionair compromis, waarbij de functie van vitamine D intact werd gehouden en de schadelijke effecten van de zon zo goed mogelijk werden geminimaliseerd.

Bron

Figuur 1: De huid - Slingeland Ziekenhuis
Figuur 2: Ultraviolet Radiation, Aging and the Skin: Prevention of Damage by Topical cAMP Manipulation.

'Gezond eten houdt je in leven'

Voeding doet ertoe, leerde Marlies Geijssel (56) van haar moeder. Dit werkt door in zowel haar arbeidzame leven als privé. 'Bij gezond eten gaat het om het doorbreken van rituelen en gewoontes.'

TEKST PIA DE JONG

Toen Marlies klein was, kreeg haar moeder - een jonge vrouw met drie kleine kinderen - borstkanker. Ze kwam terecht bij dokter Hans Moolenburgh in Haarlem die haar hielp met voeding én vertrouwen. Toen ze genezen was verklaard, kreeg haar moeder zelfs nog een vierde kind. Helaas kwam de kanker later terug. Zeventien jaar na de eerste diagnose overleed ze. Die ervaring vormde Marlies' levensovertuiging: voeding doet ertoe. In haar werk voor de Voedselstrategie Amsterdam probeert ze gezond en duurzaam eten voor alle Amsterdammers te realiseren.

Patat? Bij hoge uitzondering

Marlies groeit op op een boerderij waar gezond eten gewoon is. Zilvervliesrijst, volkorenbrood, groenten uit eigen tuin. Patat? Alleen bij bijzondere gelegenheden, bijvoorbeeld als ze naar de tandarts in Amsterdam gaan. "We hadden nooit witbrood in huis. Het licht volkoren was voor ons, en het extra bruine was speciaal voor mijn moeder. Ik vond het doodgewoon, maar achteraf waren mijn ouders hun tijd vooruit."

Toen Marlies' moeder kankervrij was verklaard, werd ze weer zwanger. "Reguliere artsen zeiden: niet doorzetten. Maar dokter Moolenburgh zei dat ze het aankon. Dat is mijn broertje, tien jaar jonger dan ik. Zonder dat vertrouwen was hij er niet geweest." Helaas kwam de borstkanker weer terug. Marlies' moeder volgde het Moermandieet strikt op advies van Moolenburgh. Maximaal één lepeltje honing in een hele appeltaart, veel groente, geen vlees behalve kalfszwezerik. Zo veel mogelijk biologisch. "Het was best moeilijk om alle producten te vinden. Gelukkig hadden we een moestuin op de boerderij."

Dochters dol op rosbief

Marlies is moeder van twee tienerdochters. "Ze snappen heel goed dat we minder vlees moeten eten. Maar ze vinden het ook gewoon lekker." Thuis eten ze veel vegetarisch, en waar mogelijk biologisch. Maar als de meiden mogen kiezen? Dan kiezen ze rood vlees. Ze zijn dol op rosbief. "Ik geloof ook dat je lichaam soms aangeeft wat het nodig heeft. Bij tieners, met mate vlees - dat vind ik prima."

Bij de Voedselstrategie van Amsterdam werkt Marlies aan gezond, duurzaam en betaalbaar voedsel. "In het Amsterdamse straatbeeld is ruim 80 procent van het voedselaanbod overwegend ongezond." Vorig jaar sloot de gemeente een convenant met twaalf grote organisaties - universiteiten, zorginstellingen, bibliotheken - voor minimaal 25 procent biologisch en grotendeels plantaardig aanbod in hun kantines.

"Bij gezond eten gaat het om het doorbreken van rituelen en gewoontes. Dat gebeurt vaak op levensbepalende momenten: verhuizen, op kamers gaan, een kind krijgen. We zijn nu aan het kijken naar de uitbreiding van het aantal (biologische) babygroentetassen, als stimulans voor jonge ouders."

"Binnenkort stop ik met deze baan. Maar gezond eten zal een rode draad door mijn leven blijven. Het redde mijn moeder, zorgde ervoor dat mijn vader natuurvriendelijk ging boeren, en gaf mijn carrière richting. Mijn vader zei altijd: 'Als we goed zijn voor de natuur, is de natuur ook goed voor ons.'"



Ook in deze rubriek?

Meld je dan bij redactie@mmv.nl o.v.v. Lijf & Leden.

Prof. dr. ir. Gertjan Schaafsma verrichtte meer dan 40 jaar voedingsonderzoek bij verschillende onderzoeksinstituten. Ook participeerde hij in de toenmalige Voedingsraad en later de Gezondheidsraad, waar hij tien jaar deel van uitmaakte.



DE OPLOSSING LIJKT ZO SIMPEL: EET WAT MINDER EN BEWEEG WAT MEER

Onderzoek naar de invloed van voedingsstoffen op de gezondheid gebeurt vrijwel standaard via het 'reductionistische' model. De focus is hierbij gericht op het effect van een enkele variabele. Chronische welvaartsziekten, maken echter duidelijk dat het reductionistische model voor de aanpak van deze ziekten tekortschiet en dat een holistische aanpak is vereist.

Experimenteel voedingsonderzoek dient uitgevoerd te worden met een proefgroep en een controlegroep met focus op de te onderzoeken stof en het constant houden van andere variabelen, die het resultaat van de proef zouden kunnen beïnvloeden. Zo leerde ik dat tijdens mijn Wageningse studie tot landbouwkundig ingenieur met voedingsleer als specialisatie. Deze reductionistische aanpak heeft veel kennis opgeleverd. Zo is de huidige set voedingsnormen van de Gezondheidsraad daar grotendeels op gebaseerd. Veelal komen die normen voort uit onderzoek waarin werd vastgesteld wat, gemiddeld genomen, de kleinste hoeveelheid van een voedingsstof is om een tekort eraan te voorkomen. Pas de laatste jaren wordt ingezien dat zulke hoeveelheden niet synoniem zijn met de optimale inname.

Dat het reductionistische onderzoek tekortkomingen heeft, blijkt bijvoorbeeld uit de verontrustende toename sinds de jaren tachtig van de vorige eeuw van het aantal mensen met overgewicht en obesitas dat nu tezamen ruim 50 procent van de bevolking treft. En dat terwijl gewichtstoename eenvoudig het gevolg is van een hogere inname van calorieën dan het verbruik ervan. De oplossing lijkt simpel: eet wat minder en beweeg wat meer. Probleem opgelost? Helaas, zo werk dat niet.

De laatste jaren wordt duidelijk dat onze leefomgeving het probleem is. In supermarkten, snackbars, op straat, en online wordt via vaak sluwe reclame, ons brein verleid tot de aanschaf van laagwaardig energierijk voedsel, terwijl we tegelijkertijd minder bewegen door zittend werk, verslaving aan tv en computer games en meer gebruik maken van gemotoriseerd vervoer. Deze factoren, tezamen met voedselinname als troost voor gevoelens van ongeluk, vormen de snelweg naar overgewicht en obesitas, type 2-diabetes, hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker.

Het probleem is de leefomgeving in interactie met ons brein

Ons brein wordt voortdurend blootgesteld aan de omgeving. Signalen worden bewust en onbewust verwerkt tot veranderingen in lichaamsfuncties, zodat aanpassing aan de omstandigheden met behoud en bevordering van de gezondheid mogelijk wordt. In de dierenwereld en ook bij de mens kennen we in dit verband de reacties van 'vechten, vluchten of bevriezen'. Dat ons brein nu faalt tegen de hedendaagse bedreigende dik-makende leefomgeving zou, evolutionair gezien, kunnen samenhangen met het voordeel van dik worden in tijden van overvloed ter bescherming tegen perioden van voedselschaarste. Maar die schaarste komt er niet. Blijft dan wel de vraag waarom de andere helft van de bevolking geen overgewicht heeft in dezelfde leefomgeving. Onderzoek daarnaar vereist een holistische benadering, zodat duidelijk wordt welke variabelen hierbij

allemaal een rol spelen en hoe deze kunnen worden veranderd naar een 'mindset' gericht op gezondheid. Want uiteindelijk is het de consument zelf die uitmaakt hoe zijn voedselpakket

eruitziet en hoeveel beweging daarbij past. Als dat lukt kan massale medicinale en chirurgische bestrijding van overgewicht achterwege blijven.

Tijdens de ledendag op 25 oktober hield dr. Leo Pruimboom een lezing over de manier waarop hij mensen met kanker behandelt. In plaats van louter te focussen op de tumor heeft Pruimboom aandacht voor de leefomgeving in interactie met het brein van de zieke persoon. Stimulering van ambitie en gedrag om een doel te bereiken blijken ziekteprocessen gunstig te beïnvloeden. Dat gegeven deed mij denken aan dit citaat van Albert Einstein: 'Eén ding heb ik geleerd in een lang leven: dat al onze wetenschap, gemeten aan de realiteit, primitief en kinderlijk is. We weten nog steeds geen duizendste van een procent van wat de natuur ons heeft onthuld. Het is goed mogelijk dat achter de perceptie van onze zintuigen werelden verborgen zijn waarvan we ons niet bewust zijn.'

Extra Algemene Leden- vergadering

**7 februari 2026
in Lexmond**

Na vele jaren met veel enthousiasme zich te hebben ingezet voor MMV kondigen de bestuursleden van MMV, Marlie Hillekens, Jeanne Cox en Hannie Luiten aan dat zij hun taken als bestuur van MMV gaan neerleggen. Alle drie hebben de afgelopen periode te maken gehad met zeer moeilijke persoonlijke omstandigheden wat hen belemmert om hun taken als bestuur nog langer te kunnen uitvoeren. Daarom zal op 7 februari 2026 een extra Algemene Leden Vergadering worden gehouden. Op dat moment zal het voltallige huidige bestuur aftreden.

Het bestuur draagt de volgende MMV-leden voor als nieuwe bestuursleden voor MMV:

Věra Novotný (voorzitter), Peter Gooijer (penningmeester), Margreet Aangeenbrug (secretaris), Gina Voordouw (voeding), Maartje Marijnissen (communicatie), Harmien Haan (aspirant-lid).

Het zittende bestuur draagt deze personen voor als nieuw bestuur tijdens deze extra ALV, de aanstelling gebeurt door de aanwezige leden. Wij roepen onze leden dan ook op om aanwezig te zijn bij deze ALV.

De ALV vindt plaats in Huis het Bosch, Nieuwe Rijksweg 6, 4128 BN Lexmond. De zaal is open om 9.30 uur, aanvang ALV is om 10.00 uur.

In verband met de voorbereidingen graag aanmelden via mail: cb@mmv.nl of via telefoon: 0347-346955 (ma-do 9.00 - 13.00 uur)

AGENDA

MMV-VOEDINGSPREEKUUR

IEDERE MAANDAG VAN 10-12 UUR
Vragen over voeding? Iedere maandagochtend vindt het gratis MMV-voedingssprek uur plaats. Van 10 tot 12 uur. Bel 06-57574461 en houd uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

Ingezonden

Leo Pruimboom

Wat een prachtig stuk las ik op de website van MMV over de lezing van Leo Pruimboom. Een levenswijshouding naar mijn hart en waar ik naar probeer te leven. Eerlijk gezegd was het wat weggezakt, maar ik ga het nu des te meer kenbaar maken in mijn omgeving. Ik voel dat ik hierin een taak op me kan nemen. Ik vond het ook heel fijn dat ik de lezing online kon bekijken zonder naar Tilburg af te moeten reizen. Hartelijk dank en ga zo door met jullie werk. De Uitzichten die ik ontvang leg ik bij de huisartsen in de buurt neer, zodat meer mensen er kennis van kunnen nemen.

Thea Heijerman

Complimenten

Hierbij wil ik jullie graag complimenteren over de artikelen in de Uitzichten en in de wekelijkse nieuwsbrief Divitaal.

Ik ben blij te lezen in één van de artikelen dat er leden zijn die ook nog regelmatig friet eten. Dat er aandacht is voor seksualiteit en de kracht van stilte. Voeding op een ander niveau.

Dank jullie wel!

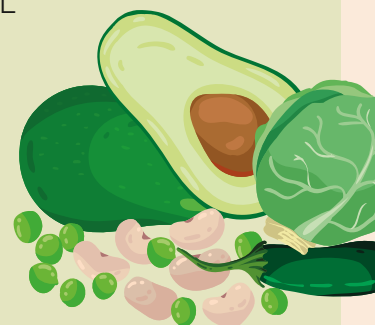
Ben Bucx



MEEST GELEZEN EN BEKEKEN OP MMV.NL

Dit zijn samenvattingen. De complete nieuwsartikelen, inclusief linkjes naar de oorspronkelijke publicaties vindt u op mmv.nl/nieuws/

Calorierestrictie met veel groenten voor chemo



3 OKTOBER – Overgewicht en verminderde spiermassa zijn gelinkt aan een kortere overleving en een lagere levenskwaliteit bij vrouwen met gevorderde borstkanker. Dat inspireerde Britse wetenschappers tot onderzoek naar het effect van calorierestrictie, krachttraining en gezonde voeding bij deze doelgroep. Deze combinatie verbeterde inderdaad de progressievrije overleving toonde hun studie in British Journal of Cancer.

Verdeeld over twee groepen werkten 68 vrouwen, met een BMI tussen 27 en 32, drie keer per week onder begeleiding een half uur aan hun spierkracht. Een van de groepen ging daarbovenop aan de slag met hun voeding. Ze aten relatief meer vetten en eiwitten en minder koolhydraten (45 procent) uit gezonde bronnen, waaronder vijf keer per dag groenten.

Twee keer week, bij voorkeur voorafgaand aan een chemo, beperkte deze groep zich bovendien tot duizend calorieën. De bedoeling was om over de week 25 procent minder calorieën te eten. Beide groepen behielden hun spierkracht, maar alleen de groep die intermitterend vastte, verloor gewicht. Belangrijker dan dat: bij hen duurde het duidelijk langer voordat de ziekte weer doorzette (gemiddeld 42 weken) dan in de andere groep (26 weken).

Voldoende sterk statistisch bewijs voor de werkzaamheid van deze aanpak ontstaat pas bij een dergelijke studie met 400 deelnemers, schrijven de onderzoekers.



**Bent u al lid van onze gratis
nieuwsbrief Divitaal? Meld
u hier aan: [www.mmv.nl/
nieuwsbrief](http://www.mmv.nl/nieuwsbrief)**

KEFIR-MIERIKS-WORTEL SPREAD

In dit recept wordt verse, geraspte mierikswortel gebruikt. De appel verzacht de scherpe smaak. Het resultaat is een eiwit- en vitaminerijk broodbeleg met een pittige twist, dat snel en eenvoudig te bereiden is.

Ingrediënten

- 250 dl rauwmelkse kefir
- stukje verse mierikswortel
- halve appel
- enkele druppels citroensap

K	R	P
●	●	●
●	●	●
●	●	●
✓	✓	✓

Bereidingswijze

- 1 Laat de kefir uitlekken in een kaasdoek tot deze de dikte van kwark heeft. De wei kun je opdrinken.
- 2 Rasp de mierikswortel fijn tot je ongeveer 2 theelepels hebt.
- 3 Rasp de appel grof en besprenkel deze met een beetje citroensap.
- 4 Meng alle ingrediënten goed door elkaar. De spread is in de koelkast 2 tot 3 dagen houdbaar.

Mierikswortel is een scherp kruid dat goed helpt bij de vertering van eiwitten, zoals die in eiwitrijke zuivelproducten.



WAT BETEKENEN DE BOLLETJES?

K Bij kanker R Bij kanker in remissie P Preventief ● Toegestaan ✓ Aanbevolen ● Incidenteel toegestaan ● Niet toegestaan ● Onbekend.

Uitgangspunt is zo veel mogelijk biologisch, vers en zelf bereid.



KNOLSELDERIJSOEP MET KEFIR

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 el gierstvlokken
- 600 ml zelfgemaakte groentebouillon*
- 100 ml rauwmelkse kefir
- 500 g knolselderij
- 1 tl anijszaad
- 50 g waterkers
- nootmuskaat
- zwarte peper

K	R	P
●	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
✓	✓	✓
●	●	●
●	●	●

Bereidingswijze

- 1 Laat de kefir uitlekken in een kaasdoek tot deze de dikte van kwark heeft.
- 2 Schil de knolselderij en rasp deze grof.
- 3 Verwarm de bouillon samen met de geraspte knolselderij, het anijszaad en de gierstvlokken en kook dit gaar.
- 4 Laat de soep 15 minuten nawellen in een hooikist of onder een deken. Snijd de waterkers fijn.
- 5 Verwarm de soep opnieuw en voeg de waterkers toe.
- 6 Zet het vuur uit en breng het op smaak met nootmuskaat en peper. Serveer met een lepel kefir.



GROENTEBOUILLON

* Kijk op onze website hoe je zelf groentebouillon maakt: www.mmv.nl/recepten

Een lepeltje gare Beluga linzen lijkt net kaviaar, maar daar eindigt de gelijkenis, want ze smaken naar linzen. Wel nootachtig, kruidig en met een heerlijke bite!

LINZENSALADE MET RODE BIET EN PAPRIKA

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 175 g Beluga linzen
- 1 laurierblaadje
- 2 kruidnagels
- 3 el extra vierge olijfolie
- 1 grote ui
- 2 tenen knoflook
- 2 rode paprika's
- 1 gele paprika
- 2 gekookte rode bieten
- ½ limoen
- 40 g zachte geitenkaas
- 1 el geknipte bieslook
- zwarte peper

K	R	P
●	●	●
●	●	●
●	●	●
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
●	●	●
●	●	●
✓	✓	✓
●	●	●
✓	✓	✓
●	●	●

Bereidingswijze

- 1 Kook de linzen in water met het laurierblad en de kruidnagels volgens de aanwijzingen op de verpakking gaar.
- 2 Snijd de gekookte rode bieten in partjes.
- 3 Snijd de ui in ringen en pers de knoflook.
- 4 Verwijder de zaadlijsten en snijd de paprika's in grove stukken.
- 5 In een wokpan met olijfolie de ui met de uitgeperste knoflook fruiten.
- 6 Voeg de paprika stukken toe en fruit deze al omscheppend beetgaar.
- 7 Voeg de afgegoten linzen aan de ui, knoflook en paprika toe en breng op smaak met zwarte peper.
- 8 Verdeel het linzenmengsel over 2 borden en leg de bietenpartjes ertussen.
- 9 Knijp de limoen boven het linzenmengsel uit en strooi geitenkaas erover.
- 10 Garneer met bieslook.

POMPOEN-PAPRIKASOEP

VOOR 4 - 6 PERSONEN

Ingrediënten

- 1,5 lt zelfgemaakte groentebouillon
- 600 g pompoen
- 2 rode puntpaprika's
- 150 g zoete aardappel
- 1 rode peper
- 2 rode uien
- 2 tenen knoflook
- 2 el olijfolie extra vierge
- zwarte peper
- 2 el pompoenpitten

K	R	P
●	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
●	●	●
✓	✓	✓
✓	✓	✓
✓	✓	✓
●	●	●
●	●	●

Bereidingswijze

- 1 Halveer de pompoen en verwijder de pitten en draderige binnenkant met een lepel, laat de schil zitten.
- 2 Snijd de pompoen in blokjes.
- 3 Snijd de ui en knoflook in kleine stukjes.
- 4 Verwijder de zaadlijsten en snijd de puntpaprika's in kleine stukjes.
- 5 Verwijder de zaadlijsten en snijd de rode peper in kleine stukjes.
- 6 Schil de zoete aardappel en snijd in blokjes.
- 7 In een soeppan de ui, rode peper en knoflook in olijfolie fruiten.
- 8 Voeg de pompoen toe en fruit deze 4 minuten mee.
- 9 Voeg de paprika en zoete aardappel toe en fruit deze nog even mee.
- 10 Voeg de groentebouillon toe.
- 11 Kook de soep 20 minuten zachtjes gaar.
- 12 Pureer de soep met een staafmixer.
- 13 Breng de soep op smaak met zwarte peper.
- 14 Rooster de pompoenpitten in een droge koekenpan op middelhoog vuur in ca. 4 minuten al omscheppend goudbruin.
- 15 Garneer de soep met pompoenpitten.



TIP:
Om een pompoen makkelijker te snijden, kun je hem eerst 20 minuten in de oven voorgaren op 160 graden, zodat de schil zachter wordt. Zodra de pompoen zachter is, kun je hem halveren, de pitten verwijderen en de blokjes snijden.

RICHARD DE LETH,
SPECIALIST IN GOEDE
VOORNEMENS

A man with brown hair and a beard, wearing a dark puffy jacket and black gloves, is crouching on a sandy beach. He is smiling at the camera. In the background, there are waves breaking on the shore under an overcast sky.

'Je moet het zelf doen. Niemand komt je redden'

Zijn dertiende boek rolde van de drukpers en hij staat heel 2026 op de planken met een tweede theatertour: 'Er is meer'. Bestsellerauteur Richard de Leth (43) bereikte al 1 miljoen mensen met zijn boodschap over gezondheid, vitaliteit en leven in overeenstemming met je natuur. Een persoonlijk interview over hoe je goede voornemens laat slagen, de keerzijde van succes en schaamte. 'Ik was 27 jaar lang een specialist in zelfafwijzing.'

TEKST RINEKE WISMAN BEELD MARTINE SPRANGERS



Om twaalf uur 's middags loopt De Leth ontspannen rond in een verder leeg kantoor in Heemskerk. Na twaalf jaar OERsterk zegde hij eind vorig jaar de huur van het pand op. "Ik werk vanaf dit jaar weer op mijn zolderkamer thuis. Zoals ik ooit begonnen ben", zegt hij berustend. Op tafel ligt zijn nieuwe boek 'Onbegrensd energie in een uitputtende wereld' - 27 principes voor meer energie, bezieling en vitaliteit. "Van alle OERsterk-boeken is dit het filtraat. Een van mijn oud-docenten zei: 'Als je het goed begrepen hebt, schrijf je een dun boek.' Het is toch nog 260 pagina's geworden, maar ik ben trots op het resultaat."

Waarom zo'n dun boek?

"Al die informatie is leuk, maar uiteindelijk gaat het om de toepassing. Mensen weten het wel, maar ze doen het niet. Het moderne leven is continu in conflict met ons genetisch materiaal, daardoor is er overactiviteit in het immuunsysteem. Dat leidt tot laaggradige ontsteking en insulineresistentie. In het boek leg ik aan de hand van 27 principes uit hoe het werkt en wat je eraan kunt doen. Gezonder leven doe je stap voor stap. Kies één ding en als je dat in je leven geïntegreerd hebt, pak dan pas een ander ding. Vaak willen mensen te veel en te snel of alles tegelijk, dat is een valkuil."

Wat is het geheim van jouw succes?

"Ik denk dat ik een authentiek verhaal heb dat mensen aanspreekt. Mijn vader heeft geen opleidingen genoten en werkte bij Tata Steel, hoogovens. Mijn moeder was secretaresse en werkte als huisvrouw. Mijn ouders hadden een laag inkomen, maar ze investeerden alles in mijn zus en mij. We mochten op sportclubs, speelden een muziek-instrument en ze betaalden onze studies. Soms was het geld bij hen op voor het eind van de maand. Dit gaf mij een enorme drive om later meer financiële zekerheid te krijgen. Mijn doctorandustitel hielp daarbij. Dat geeft autoriteit en vertrouwen."

Je stopte met je studie geneeskunde, omdat je ongelukkig was in het systeem van de gezondheidszorg. Wat maakte dat jij de knoop doorhakte?

"Mijn vrouw Renate zag mij al een jaar met tegenzin naar het ziekenhuis gaan en iedere dag uitgeput thuiskomen. Ik twijfelde al langer, maar stoppen was zonde. Ik was bijna basisarts; een beroep met status. In je gewone kleren kijkt niemand naar je als je in het ziekenhuis loopt. Doe je een witte jas aan en een stethoscoop om, dan is het: 'Hallo dokter, dag dokter.' Het is Pokon voor je ego. Dat gooi je niet

zomaar weg. Op een dag zag ik een stelletje innig omarmd lachend naar buiten lopen en ik dacht: 'Wanneer heb ik voor het laatst gelachen?' Toen heb ik mijn kluis leeggemaakt en nog diezelfde middag heb ik me uitgeschreven bij de universiteit. Ze dachten dat het een bevlieging was."

Hoe leerde jij je hart te volgen?

"Toen ik studeerde, had ik huid- en darmklachten. Ook had ik al jaren last van hoofdpijn en was ik onzeker, omdat ik stotterde. Op advies van mijn oom en tante ging ik naar een kinesioloog die een enorme angst testte rond mijn 8e levensjaar met een imprint in mijn niermeridiaan. Ik kon me er niks van herinneren, maar op zoek in fotoboeken kwam het weer boven. Een voetbaltraining waarbij een Dobermann bij zijn baas uit de riem het veld op vloog. Alle jongens klommen in paniek het hek op,

'Arts-zijn is Pokon voor je ego'

de hond sprong en beet me vol in mijn bil. Mijn onderbroek en mijn trainingsbroek waren stuk en ik bloedde. Na de behandeling van de kinesioloog verdween mijn hoofdpijn. Die ervaring droeg er aan bij dat ik de sprong uit de geneeskunde waagde in 2005."

Af en toe hoor ik je nog een beetje stotteren. Waar komt dit vandaan, denk je?

"Er zijn nog video's uit mijn kindertijd waarop ik vloeiend sprak. Mijn vader en mijn opa stotterden ook. Het is er op een gegeven moment ingekomen. Op de basisschool werd het erger en werd ik een heel stille jongen. Je leert ontwijkend gedrag aan. Ik had allerlei trucs om spreken te voorkomen. Als de leraar een vraag stelde in de klas, liet ik toevallig net altijd mijn pen op de grond vallen, zodat de kans op een beurt kleiner werd. Voor presentaties op de universiteit was ik doodnervus en sliep ik een week niet. Ik schaamde me voor mijn gestotter. Ik zeg wel eens: ik was 27 jaar van mijn leven expert in zelfafwijzing. Ik was jaloers op mensen op de radio en televisie. Dat ik nu in het theater geld verdient, leek ondenkbaar. Van mijn grootste angst en zwakte heb ik mijn kracht gemaakt."

Hoe is je dat gelukt?

"Vanaf mijn zevende zat ik wekelijks bij de logopediste. Maar de echte heling kwam door het podium op te zoeken. In 2011 hield ik mijn eerste presentatie



» over voeding en leefstijl in de woonkamer van mijn opa en oma met vijf familieleden. Ik was als een hert die in de koplampen van een auto kijkt met een enorm actieve sympathicus. Daarna ging ik langs alle buurthuizen en Van der Valk-zaaltjes. Ik ben een folder gaan typen en dat mondde uiteindelijk uit in mijn eerste boek OERsterk. Dat werd een bestseller. Na honderd keer optreden was de angst weg en werd ik creatiever. Voor mijn podcasts trainde ik mezelf om woorden als meta-inflammatie en insulineresistentie in Jip en Janneke taal om te zetten. Ik praat nu rustig en laat ook meer pauzes vallen. Soms blijf ik thuis aan de keukentafel meer in woorden hangen dan op het podium.”

Wat voedt jouw zelfvertrouwen?

“Wat me enorm helpt is dat ik me een doorgeefluik voel van een boodschap die groter is dan ik. Ik zet deze boodschap in de wereld, omdat ik de aarde vitaler door wil geven aan mijn zoons Noah en James. Vroeger wilde ik dat iedereen me goed vond, maar er zijn altijd mensen die je afwijzen. Het is de kunst om het niet persoonlijk te nemen. Dat is een bevrijdende gedachte die tot

‘De natuur wil niets liever dan dat je authentiek bent’

overgave lijdt. Dan stroomt het door je heen, terwijl controle en grip je letterlijk doen verkrampen. Ik weet nu dat ik het los kan laten als ik me afstem op het onzichtbare veld van hulp, kracht en liefde om ons heen.”

Wat is jouw spirituele bezieling?

“Mijn ouders zijn lid van het Apostolisch Genootschap. Inmiddels ben ik uitgeschreven, maar in mijn kinderjaren was er de jeugdkring en iedere zondag naar een samenkomst. De grote levensvragen boeien me altijd al. Waarom zijn we hier? Wat mag ik bijdragen? Een gezonde leefstijl is een middel voor een hoger doel: bezield leven. Heel veel mensen verliezen zich in voeding, in de sport-schoon, in de yoga of in de supplemen-



BIOGRAFIE

Wie: Richard de Leth (43)

Privé: Getrouwd met Renate, samen hebben ze twee zoons Noah en James.

Werk: Behaalde zijn doctoraal-examen geneeskunde en stopte daarna met de studie. Startte een praktijk voor integrale geneeskunde en richtte in 2012 een bedrijf op, OERsterk. In dat jaar verscheen ook zijn eerste boek dat een bestseller werd. Daarna schreef hij nog een aantal bestsellers. Onlangs verscheen zijn dertiende boek ‘Onbegrensde energiek in een uitputtende wereld’. Vorig jaar stond hij met een voorstelling over gezondheid in het theater. Zijn nieuwe voorstelling ‘Er is meer’ gaat over mentale gezondheid, levensgeluk en vervulling en is in het hele land te zien.



www.richarddeleth.com



ten, maar het eigenlijk doel zou moeten zijn om je passie en enthousiasme te volgen. Passie is de taal van je ziel. Enthousiasme is god in zich hebbend. Volgens Aristoteles wordt ieder mens geboren met aangeboren leegtes. Als je de dingen doet waar je blij van wordt dan zorgt het vullen van die leegtes voor vervulling. Succes en geluk zijn bijproducten. Het leven draait om groei en zingeving. Dat is een heel eenvoudige essentie.”

Hoe is de relatie met je ouders nu?

“Mijn ouders begrepen niet dat ik zo eigenwijs was om af te zien van status en zekerheden en mijn eigen pad te gaan. Ze zijn trots op me, maar begrijpen niet precies wat ik doe. Toen ik zei dat ik de première van mijn show in het Beatrixtheater had, keken ze bezorgd. Hoe krijg je zo’n zaal vol? Ze waren bang dat ik met schulden achter zou blijven, maar de zaal was uitverkocht 1.541 mensen! In plaats van gesprekken over levensbeschouwelijke zaken gaan onze gesprekken sneller over het nieuws, de boodschappen en de kleinkinderen. Ik richt me op de dingen die ze me wél kunnen geven. Uiteindelijk sta ik waar ik sta dankzij hen. Ik mag op hun schouders staan, zoals mijn kinderen op mijn schouders mogen staan.”

Eind 2024 trad je op in het Griffioen-theater van de VU. Trouw-columnist Adriaan ter Braack ‘Sjamadriaan’ richtte zijn pijlen op je, samen met de Vereniging tegen de Kwakzalverij. Hij schreef: ‘Als Richard de Leth geen wetenschapsontkenner is, dan is niemand dat. Hij is een schoolvoorbeeld kwakzalver.’ (...) ‘Hij is een archetype bullshitgoeroe.’

Er ontstond een rel rondom jouw optreden. Wat was er aan de hand?

“Een aantal wetenschapsjournalisten, waaronder Sjamadriaan en de hoofd-redacteur van Elsevier vonden het een schande dat een wetenschappelijk instituut zoals de VU podium gaf aan een antivaxxer en een kwakzalver. Hun berichten leidden tot meer dan 200 doodsb bedreigingen. Zinnen als: ‘Je moet uitgeroeid worden.’ ‘We zorgen dat je kop eraf gaat.’ ‘We hangen je op aan de hoogste boom.’ Het was dusdanig ernstig

dat de VU het nodig vond om beveiliging in te schakelen. Zeven man in totaal: bij de deuren en undercover op strategische plekken in het theater. Dan vraag je je wel af; is dit het waard?"

Hoe stond je daar die avond?

"Je bent hyper alert. Als iemand opstaat om naar het toilet te gaan, schrik je. Misschien knalt 'ie je wel neer. Voorafgaand aan de voorstelling zijn alle scenario's doorgesproken. De directeur van het theater had andere theaterdirecteuren opgebeld om te vragen: 'Wat is Richard de Leth voor gast?' En hij kreeg niets dan lof over mij. Hij stelde voor om het eind van de voorstelling af te sluiten met een Q&A, een vragenronde en hij nodigde alle criticasters expliciet uit. Dat vond ik prima; ik ga graag in discussie over mijn standpunten. Uiteindelijk is er niemand gekomen."

Wat heeft dit met je gedaan?

"Het was een dieptepunt. Weet je, er hoeft maar één gek te zijn. Voor mij was er wel een soort cirkel rond. Ik stond in het theater van de universiteit waar ik gestudeerd heb, daar was ik trots op. Ik ben blij dat de theaterdirecteur niet onder de druk is bezweken, maar zelf op onderzoek uitging. Uiteindelijk laat dit zien hoezeer de maatschappij gepolariseerd is, dat maakt me verdrietig. Ik ben niet tegen de reguliere geneeskunde. Ik ben voor regulier én complementair. Een academische houding hoort zich te kenmerken door openheid en nieuwsgierigheid; het is jammer dat deze wetenschapsjournalisten die eigenschappen lijken te ontberen."

"Ik vind dat de genoemde personen hun volgers erop zouden moeten wijzen dat ze een grens zijn gepasseerd. Ook dat hebben ze niet gedaan. Ik heb het erbij gelaten; ik wilde er geen tijd en energie meer insteken."

"Na dit voorval heb ik twee maanden hyperalert op straat gelopen. Iedere keer als er iemand naar me toe kwam 'Hey Richard', scande ik of die persoon wel positief was. Ik voelde me in gevaar. Het duurt even voor zo'n gevoel weer uit je systeem is."

Welke les heb je eruit getrokken?

"Hoge bomen vangen veel wind. De klein-

ste deeltjes in het universum houden elkaar in balans en dat is ook zo met positiviteit en negativiteit. Sommigen vinden me een goeroe en anderen vinden me een eikel. Ik zie ook de compleetheid daarin. Het hoort bij elkaar en gelukkig zijn het maar toetsenbordhelden."

Welke waarden houden jou overeind?

"Nieuwsgierigheid, authenticiteit. Ik sta voor mijn verhaal en ga er graag over in discussie. Ik baseer me op wetenschap en andere bronnen. Soms is wetenschap niet het middel om iets aan te tonen. Neem verliefdheid. Dat kan je ook niet aantonen, maar iedereen weet dat het bestaat en wat het is."

"Vroeger wilde ik dat iedereen me aardig vond, maar nu ben ik verbonden met mijn authentieke zelf. Het is ruilhandel. 27 jaar van mijn leven vond iedereen me

aardig, maar ik was de verbinding met mezelf verloren. Dat is de prijs die je daarvoor betaald. Het belangrijkste vind ik aan het eind van iedere dag dat ik trouw ben geweest aan mijn eigen kern."

'Ik ben al twintig jaar chronisch in therapie'

Je schrijft: 'Op de verkeerde plek blijven is als langzaam vergif innemen.' Wat bedoel je daarmee?

"De verkeerde werkplek geeft meer kans op hart en vaatziekten, toxische relaties geven meer verhoogde ontstekingsmarkers, je niet thuis voelen in je woning





bijvoorbeeld zorgt ook voor activatie van de sympathicus. Inauthenticiteit verhoogt je ontstekingsmarkers. De natuur wil dus niets liever dan dat je authentiek bent. In mijn boeken leg ik uit wat het effect is van een relatie die niet voedend is. Dat is niet vrijblijvend; continu staat je sympathicus aan, je hormonen zijn uit balans, je ontstekingsmarkers gaan omhoog. Het heeft een prijs, je kan er letterlijk ziek van worden."

Wat heb je allemaal zelf aan innerlijk werk gedaan?

"Ik ben al twintig jaar chronisch in therapie. Als iets mij triggert, ga ik ermee aan de slag. Ik zoek het bewust op. Wanneer je iets zelf hebt doorvoeld, doorleefd en opgelost, kun je het pas overbrengen en iemand anders ermee helpen. Het laatste wat ik heb gedaan is een jaartraject doorlopen bij Gabor Maté, een Hongaars-Canadese arts die betoogt dat veel gezondheidsproblemen hun oorsprong vinden in jeugdtrauma's. Compassievol zelfonderzoek. Hoe meer ik innerlijk in mezelf uitwerk, hoe vrijer ik ben, hoe beter ik kan en mag dienen naar het grotere geheel. Vroeger was ik een wandelend hoofd. Ik wist het allemaal, maar ik was het toen nog niet aangegaan. Ook daar geldt dat het niet in kennis zit, maar in de toepassing van kennis."

Meestal gaan mensen pas aan de slag met gezondheid als het urgent genoeg is.

"De waarde van gezondheid beseffen we pas als je een deel ervan bent verloren. De meeste mensen komen pas in actie als ze klachten hebben of ziek zijn. Het is mijn missie om dat laagdrempelig aan te reiken. Niemand komt je redden, dus je moet het zelf doen. Wees je eigen held."

In vrijwel alle boeken staat: 'Niets uit deze uitgave mag zonder toestemming worden vermenigvuldigd.' Jij moedigt in je colofon mensen juist aan om de informatie in je boeken te delen.

"Ik denk dat ik de enige auteur ben met deze woorden in colofon. Ik geef die toestemming, omdat ik vind dat de informatie niet van mij is. Ik heb het ook gekregen van allerlei leraren en ik wil het voor iedereen toegankelijk maken. Daar ben ik vanaf mijn vierde boek mee begonnen. Ik zeg wel: fijn als je de bron erbij vermeldt. Ook als iemand dat niet doet, vind ik het prima. Over 200 jaar is iedereen toch al lang weer vergeten wie ik was."

ACTIE!
Alleen voor leden



Win het nieuwe boek

VAN RICHARD DE LETH

HOE ZET JIJ DIT JAAR JE GOEDE VOORNEMENS OM IN EEN GEZONDE DISCIPLINE?

1. Heb jij goede voornemens voor 2026? Zo ja, welke?
2. Wat is je motivatie achter deze gedragsverandering(en)?
3. Hoe ga jij zorgen dat het lukt?

Zet het antwoord op deze drie vragen op papier of presenteer het in een kort filmpje dat je **voor 1 maart opstuurt naar: redactie@mmv.nl**

De inzendingen worden beoordeeld op originaliteit, motivatie en haalbaarheid. De vijf beste inzendingen ontvangen een door Richard gesigneerd boek cadeau!



TWEEDE DRUK VOEDINGS- MIDDELENLIJST 'WETEN IS ETEN'

Waarom staat kool bekend als een voedingsmiddel met kankerremmende eigenschappen? Waarom is het verstandig om bij kanker af te zien van vlees van viervoeters? In 'Weten is eten' staat uitgebreide informatie over de voedingswaarde van 239 voedingsmiddelen op alfabetische volgorde. Leuk om te hebben en leuk om cadeau te geven!

Van heel veel voedingsmiddelen is bekend welke stoffen erin zitten en ook wat het nut is van deze stoffen voor onze gezondheid. Zo kan voeding ontstekingsremmend of juist ontstekingsbevorderend zijn en is er voeding die bijdraagt aan goede of slechte darmbacteriën. Dit microbiom vormt een fundament onder onze gezondheid. Ook zijn er voedingsmiddelen die kankerstimulerend of juist -remmend zijn. Waarom is broccoli gezond en waarom vooral bij kanker? Waarom is gember aan te bevelen in de maaltijd of de thee?

Kennis over voeding helpt ons keuzes te maken die bijdragen aan herstel en genezing, een betere levenskwaliteit en het voorkomen van ziekten, waaronder kanker.

Uit gezonde voeding haalt het lichaam de bouwstoffen die noodzakelijk zijn voor het behoud van gezondheid, voor herstel na een behandeling of ziekte. In de visie van MMV gaat het om het bouwen aan een voedingspatroon dat het lichaam zoveel mogelijk voedt en zo min mogelijk belast. Daarmee bouw je aan het afweersysteem, spieren, conditie, darmwerking, nachtrust en emotionele stabiliteit.

Limonoïde en glucorafanine

Wist je dat citroen een unieke stof bevat met de naam limonoïde? Deze verbinding is voor de plant een natuurlijk insecticide. In ons lichaam helpt limonoïde tegen kanker. Ook bleekselderij heeft verschillende kankerwerende eigenschappen. Dit dankt de groente aan de fytonutriënten coumarine en acetyleniden die vrije radicalen in het lichaam neutraliseren en tumorgroei afremmen. Aanraders op het menu dus. Net als broccoli, de plant die van alle groenten de meeste glucorafanine bevat. Dit is een stof waaruit sulforafaan kan ontstaan, een stof die de aanmaak van kankerverwekkende stoffen in het lichaam vermindert en de ontwikkeling van kankercellen remt. Ook handig om te weten: in combinatie met zelfgemaakte mosterd (eveneens aanbevolen) verhoog je de biologische beschikbaarheid van sulforafaan in het lichaam.

Naast achtergrondinformatie over voeding en de verkrijgbaarheid ervan staat bij ieder voedingsmiddel een tabel met een MMV-voedingsadvies: bij kanker, bij kanker in remissie (wanneer de tekenen van de ziekte gedeeltelijk of helemaal weg zijn) en preventief (om ziekte te voorkomen).

Immuunsysteem versterken

Na de inleiding start het boek met informatie over de arts Cornelis Moerman. Hij legde in de jaren dertig van de vorige eeuw als eerste arts in Nederland een relatie legde tussen voeding en kanker. Moerman legde de nadruk op de waarde van verse, onbewerkte voeding met daarbij speciale aandacht voor micronutriënten. Het uitgangspunt: kanker bestrijden door het immuunsysteem te versterken. In de loop der decennia pasten artsen voor Integrale Oncologie/Niet Toxische Tumor Therapie het dieet aan naar de laatste wetenschappelijke inzichten.

Zo werd het uitgebreid met visvetzuren (vanwege de omega-3), paddenstoelen (vanwege de bèta-glucanen), curcumine, gember, kruiden en nog veel meer voedingsmiddelen waar Moerman in zijn tijd geen weet van kon hebben. Maar waar nu dankzij de wetenschap een berg aan data over is. In het boek is dit van 239 voedingsmiddelen op een rij gezet.

Van alle teksten in het boek zijn online langere versies beschikbaar, inclusief referenties naar de wetenschappelijke literatuur.



Weten is eten - MMV-Voedingsmiddelenlijst

Gebonden, 300 pagina's

Uitgave van MMV ter gelegenheid van het 50-jarig jubileum

Prijs: €18,- voor leden, €30,- voor niet-leden

Te bestellen via www.mmv.nl/weten-is-eten





Magnesium-inname en -status

8 OKTOBER – Het RIVM stelt dat de magnesiuminname van Nederlanders 'adequaat lijkt'. Wie de cijfers naast de Amerikaanse en Scandinavische voedingsnormen legt, komt tot een andere conclusie. Ruim een kwart van de bevolking boven de 9 jaar heeft een te lage gebruikelijke magnesiuminname. In een op zestig referenties steunend overzichtsartikel zet em. hoogleraar Frits Muskiet op een rij welke rollen magnesium in onze biologie speelt, hoe de verschillende internationale voedingsnormen van dit mineraal tot stand kwamen, hoe de inname geschat wordt en wat daar allemaal op aan te merken is.



Chemo geeft bij darmkanker vanaf 70 jaar geen overlevingsvoordeel meer

22 OKTOBER – Behandelrichtlijnen van stadium 3 colorectale kanker voorzien na de operatie een serie infusen met oxaliplatin. Leeftijd is geen reden om deze chemokuren te weigeren of aan te passen, benadrukt de Nederlandse richtlijn. Een grote Koreaanse studie toont echter dat het positieve effect met de leeftijd afneemt. Vanaf zeventig jaar was er geen overlevingsvoordeel meer. 'Het vermijden van 'ineffectieve chemotherapie in oudere patiënten kan kosten, complicaties en heropnames verminderen', zegt een van de onderzoekers. 'Zorgsystemen kunnen financiële stromen omleiden naar therapieën en ondersteunde zorg die een groter verschil maken in overleving en de kwaliteit van leven.'

Licht en geluid tegen dementie

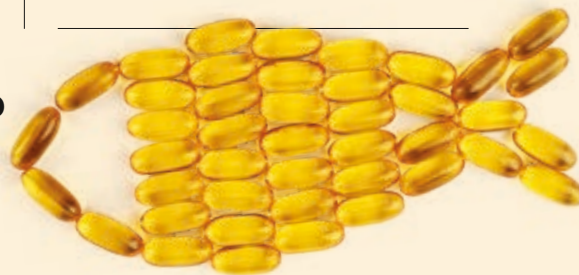
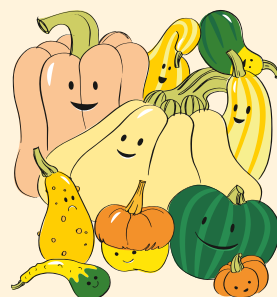
1 NOVEMBER – Dagelijks muziek luisteren was in een Australische groep senioren gelinkt aan een 39 procent lager risico dement te worden. Daarbij was ook het risico op het verminderen van hun cognitieve vermogen duidelijk lager. Dat geluid en licht zelfs het verloop van een bestaande dementie kunnen vertragen is een hoop die gesteund wordt door een kleine Amerikaanse studie. Daarbij ging het om de toepassing van lage frequenties die het brein helpen in het 'gamma ritme' te komen.

Visolie na hoog-risico borstkanker

22 NOVEMBER – Een Amerikaanse klinische studie onder 47 vrouwen die waren behandeld voor ER-, PR-, en/of HER2- (triple negatieve) borstkanker, liet zien dat dagelijks vijf gram visolie (EPA en DHA) epigenetische veranderingen in het vetweefsel veroorzaakte. De waargenomen veranderingen komen in theorie overeen met het onderdrukken van twee processen die onder normale omstandigheden de groei van de tumor bevorderen. 'Verrijking van het borstvetweefsel met anti-inflammatoire en antiproliferatieve metaboliëten, zou carcinogene proces-

Waarom je biologische pompoenen wilt hebben

4 NOVEMBER – Planten uit de familie van de pompoen kunnen veel gif uit de bodem opnemen. Japanse onderzoekers vogelden uit hoe ze dat doen. Ze zien mogelijkheden vervuilde grond te saneren met behulp van planten. Voor consumenten betekent het dat het er bij pompoenen (en meloenen, courgettes, komkommers, kiwano ayote en sopropo) extra op aankomt ze van biologische bodem te eten.



sen kunnen onderdrukken in een micromilieu dat gevaar loopt', schrijven de onderzoekers in The American Journal of Clinical Nutrition. Ze menen dat de gunstige werking zich niet tot borstkanker hoeft te beperken. 'Zowel circulerende als uit weefsel ontstane EPA en DHA oxylipinen zouden een ontstekingsremmende rol kunnen spelen in solide tumoren, zoals te vinden zijn bij longkanker, melanoom en darmkanker.'

'Snelle suikers' gelinkt aan longkanker

26 NOVEMBER – Een voedingspatroon dat zich kenmerkt door een lage glycemische index blijkt in een Chinese analyse van een Amerikaans bevolkingscohort gelinkt aan een lager risico op longkanker. De glycemische index geeft aan hoe snel koolhydraten als glucose in het bloed opduiken. Hoe

hoger een voedingsmiddel op deze index scoort, hoe sneller de suikers. Van de 100.000 deelnemers aan het PLCO Cancer Screening Trial Cohort, bleek het kwart met de laagste index een 13 procent lager risico op longkanker te hebben dan het kwart met hoogste index.



Bent u al lid van onze gratis nieuwsbrief Divitaal? Meld u hier aan: www.mmv.nl/nieuwsbrief



Prof. dr. Frits Muskiet is emeritus hoogleraar Pathofysiologie en Klinisch Chemische Analyse.

DE VISSEN LATEN BEDANKEN VOOR DE CHOLESTEROLREMMERS

Ons leefmilieu 'verzielt' letterlijk en figuurlijk. Zo bevat het zwemwater van vissen steeds meer medicijnen, zoals statines die hun spierkracht verlagen. De natuur biedt alternatieven, maar voor voeding als medicijn blijven in onze moderne samenleving slechts weinigen enthousiast.

Vissen verliezen aan maximale spierkracht als hun leefmilieu atorvastatine bevat. Ook spannen hun spieren zich met een vertraging aan. Dat blijkt uit proeven met de 'grootbekforelbaars', een exotische vissoort die voorkomt in Canada en Amerika. De studie is gepubliceerd in het blad 'Environmental Sciences and Sustainability'. Atorvastatine is een 'statine': een remmer van de cholesterolaanmaak. Ze worden voorgeschreven om ons risico op hart- en vaatziekten te verkleinen. Een belangrijke bijwerking van statines is spierpijn.

Nagenoeg tegelijkertijd met deze studie verscheen in het toonaangevend medisch tijdschrift 'Circulation' een indirect pleidooi voor het gebruik van nog meer cholesterolverlagende middelen. In een onderzoek met 5.291 personen die reeds een beroerte hadden doorgemaakt, bleek het nog verder verlagen van hun cholesterol het risico op hart- en vaatziekten en beroerte verder te verkleinen.

In Nederland werden in 2020 bijna 2 miljoen mensen met een statine behandeld. Dat is 1 op de 7 volwassenen. De huidige synthetische statines zijn afgeleid van 'lovastatine'. Dat is een stof die van nature voorkomt in eetbare paddenstoelen (champignon, oesterzwam, cantharel, kastanjeboleet, shiitake) en schimmels, zoals die in 'rode gist rijst'. Statines remmen het 'sleutelenzym' in de cholesterol aanmaak: de HMG-CoA reductase. De synthetische statines zijn zeer krachtig. Atorvastatine verlaagt in de hoogste dosering van 40-80 mg/ per dag het LDL-cholesterol met 50 procent of meer, tegen slechts zo'n 10-29 procent door 20 mg/dag lovastatine.

Statinegebruik verlaagt ontegenzeggelijk het risico op hart en vaatziekte, maar dat cholesterolverlaging de (enige) oorzaak is wordt betwijfeld. Statines hebben meerdere, ogenschijnlijk onafhankelijke, effecten. Eén daarvan is dat ze de mate van ontsteking verlagen. Ze veroorzaken een lichte 'oxidatieve

stress' dat een belangrijk beschermingsmechanisme in ons lichaam activeert: het Nrf2-systeem. Het gevolg is dat we daarna 'beter tegen een stootje' kunnen. Veel andere natuurlijke stoffen activeren datzelfde beschermingsmechanisme. Ze behoren tot de klasse van de 'fytochemicaliën', zoals resveratrol (druivenpitten), curcumine (geelwortel), sulforafaan (koolsoorten) en quercetine (uien, appels). Deze stoffen komen voor in groente, fruit en kruiden, onderdrukken (via Nrf2) ontsteking, en hebben gunstige effecten op ons darmmicrobioom.

Onlangs verscheen een Amsterdams proefschrift waarin curcumine als supplement werd afgeserveerd. 'Het kon 'onmogelijk werken'. Het onderzoek werd gedaan bij mensen met een chronische darmontsteking: de ziekte van Crohn en colitis ulcerosa. Ze kregen 8 weken lang 6 gram curcumine per dag, maar hun ontstekingsparameters veranderden niet. Dat kon echter ook niet, want die waren bij aanvang al 'normaal'... Ook waren er geen veranderingen in het darmmicrobioom. 'Dus konden die microben ook niet meer gunstige

stoffen maken'. Deze waren echter niet gemeten... De boodschap werd kritiekloos door de universiteit en de pers verspreid en in bepaalde kringen gretig ontvangen.

Fytochemicaliën in groente en fruit lijken steeds meer te worden vervangen door medicijnen. Dat veel geneesmiddelen zijn afgeleid van fytochemicaliën raakt op de achtergrond. Door te sleutelen aan lovastatine kon het farmaceutische laboratorium de huidige zeer krachtige statines maken. Daarmee corrigeren we op grote schaal de gevolgen van onze slechte leefstijl. In 2012 vond in Amerika tussen de 62.000 en 92.000 kilogram atorvastatine, en evenveel simvastatine, hun weg naar de gemeentelijke afvalwaterzuiveringsinstallaties. Aldaar wordt tussen de 85 en 90 procent uit het water gefilterd. Met de rest 'behandelen' we onze vissen, maar gelukkig horen we die niet over hun spierpijn klagen....

1 op de 7 Nederlanders krijgt een statine voorgeschreven



De referenties naar de wetenschappelijke literatuur zijn op te vragen bij de redactie van Uitzicht. Eerdere columns van Frits Muskiet staan, inclusief referenties naar de literatuur, op onze website: www.mmv.nl/columns

VITORTHO HELPT!

Gezondheid is onze motivatie



Vitamine A, C, zink en selenium zorgen mede voor een goede weerstand



Vitamine D ondersteunt het immuunsysteem



Goed opneembare vitamine C met hoge biobeschikbaarheid

*Gezondheidsclaim in afwachting van Europese toekenning (Andrographis)

Verkrijgbaar bij De Roode Roos

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl



Marry Foelkel is voedings- en kruidendeskundige en beheert een kruidentuin in Beekbergen.

Ogentroost:

Verscherpt je blik

Het is zo oud als de wereld, maar pas de laatste vijfhonderd jaar is de heilzame werking van ogentroost (*Euphrasia officinalis*) bekend in de kruidengeneeskunde. In de oudheid was het nog niet in beeld en ook Hildegard von Bingen rept met geen woord over dit kruid.

Pas had ik een waas over mijn linkeroog. Ik ging met stinkende gouwe aan de slag, maar werd ook herinnerd aan ogentroost. Een kruid dat overvloedig groeit langs de IJssel. Het doet wat de naam al zegt: troost en verlichting geven aan de ogen. Dat klinkt in alle talen door: 'Augentrost', 'eyebright', 'pour les yeux'. Vers is het op zijn best, maar het bloeit in de zomer. De werking van gedroogde ogentroost is minder krachtig. Bij gebrek aan verse kruiden is tinctuur een goed en krachtig alternatief voor deze tijd van het jaar.

Rode, branderige ogen; droge of juist tranende ogen; jeukende, geïrriteerde ogen. Voor uiteenlopende klachten is ogentroost een heilzaam middel. Het helpt zelfs bij het voorkomen van maculadegeneratie. Ogentroost wordt veel ingezet bij hooikoortsklachten en allergieën en ik adviseer het mensen met vermoeide 'computerogen'. Die zie ik steeds vaker!

Quercetine in ogentroost is een sterke ontstekingsremmer. Het kruid werkt positief op alle slijmvliezen en helpt ook bij verkoudheid en keelklachten. Het kan zowel in- als uitwendig worden gebruikt. Is er iets in het oog gekomen dan is een oogbad met ogentroost dé manier om het oog te reinigen en ontstekingen te voorkomen.

Ogen zijn de spiegels van de ziel, je kunt er veel uit afleiden: vermoeidheid, verdriet, boosheid. In de Chinese geneeskunde zijn ogen verbonden aan de lever. Wij kennen ook de uitdrukking: het zwaar op de lever hebben. Kijk daarom verder als je klachten aan je ogen krijgt; misschien moet je je voeding aanpassen.

Kruidengeneeskunde is in Angelsaksische landen een 'ondergeschoven kindje'. In tegenstelling tot Frankrijk en Duitsland waar apothekers ook onderwijs krijgen in kruiden. Ons land is een grensgeval, maar ik zie positieve ontwikkelingen. Er zijn in een Haags ziekenhuis reguliere 'medicijnmannen' die erkennen dat voeding veel belangrijker is dan we beseffen. Dokter Moerman krijgt steeds vaker het gelijk aan zijn kant. *Natura artis magistra*: de natuur is niet te overtreffen! Ogentroost is daar een voorbeeld van: het verscherpt je blik, letterlijk én figuurlijk.



Recept

Oogkompressen

NODIG:

- Gelijke delen van ogentroost, kamille, venkel, goudsbloem, heermoes, vrouwenmantel, duizendblad
- Compressen

DOEN:

1. Laat twee volle theelepels van het kruidenmengsel ruim 5 minuten trekken in gekookt water.
2. Zeef de kruiden eruit en verdeel de lauwwarme blaadjes over twee kompressen. Het vocht is te gebruiken als thee of - afgekoeld - als oogbad.
3. Ga een half uur meditatief ontspannen op de bank met de kompressen op de ogen.

SEIZOENSTIP



Verzamelen het stuifmeel van de takken van de hazelaar, meng dit door de honing en neem dagelijks een beetje ter preventie van allergische reacties.

UIT DE SPREEKKAMER

EEN TEAM VAN ERVAREN ARTSEN BEANTWOORDT UW
MEDISCHE VRAGEN EN VRAGEN OVER VOEDING EN/OF SUPPLETIE.

Aneurysma

In verband met een aneurysma gebruik ik helaas al jaren op doktersadvies een bloeddrukverlager: een combinatie van Valsartan en Hydrochloorthiazide. Onlangs kreeg ik te horen dat er te weinig natrium in mijn urine zit en dat ik meer zout moet gaan gebruiken. Huh? Ik mag toch maar weinig zout? Celzouten, nr. 8 natrium chloride, blijkt geen oplossing. Daar stijgt mijn bloeddruk van.



Drs. Erik-Jan de Rijk

Erik-Jan de Rijk, arts: 'Een aneurysma is een verwijding in een slagader, waardoor de slagaderwand op die plek verzwakt raakt. De verwijding kan steeds groter worden, o.a. door hoge bloeddruk. Het risico van een steeds verder groeiende verwijding is een

plotselinge scheur in de vaatwand met fataal bloedverlies. Om de vaatwand te sparen en verdere verwijding te voorkomen, moet de bloeddruk laag gehouden worden met een medicijn.

De bloeddruk regulatie wordt beïnvloed door verschillende factoren: het hart met de pompfunctie, de vaatwandspanning, de circulerende hoeveelheid bloed, de nierfunctie. Ook hormonale factoren, zenuwsensoren als inwendige bloeddrukmeters, enzymen spelen een rol. In de hypothalamus (hersenaanhangsel) wordt het antidiuretisch hormoon gemaakt, dat in de bijnierschors de productie van aldosteron aan zet. Aldosteron

zorgt voor de zogenaamde terugresorptie van water en zout, zodat het bloedvolume in het lichaam op peil blijft. Angiotensine is een hormoon dat ervoor zorgt dat de bloeddruk op een goed niveau blijft, door vasoconstrictie (samenknijpen van bloedvaten), en water- en zout terugresorptie (= het vasthouden van water en zout)

Renine is een enzym dat in de nieren (in de buurt van de inwendige bloeddrukmeter) geproduceerd wordt als de bloeddruk te ver daalt, het bloedvolume te ver daalt, of het natrium-gehalte in het bloed te ver daalt. Renine zorgt voor de omzetting van angiotensinogeen naar de actieve vorm, angiotensine. Samen heet dit het RAAS, het renine-angiotensine-aldosteron-systeem; als je dit systeem remt, heeft het bloeddrukdaling tot gevolg. Valsartan heeft op één van de aangrijpingspunten van dit systeem invloed: het blokkeert de angiotensinereceptoren, waardoor de bloeddruk daalt.

Door de plaspil Hydrochloorthiazide wordt de terugresorptie van zout (natrium) en water geblokkeerd, waardoor het circulerend bloedvolume kleiner, en de urineproductie

groter wordt. Uw verhaal suggereert dat dit combinatiemiddel niet meer goed lijkt te werken. Er wordt nu een tekort aan natrium in de urine gemeten: het lichaam houdt natrium vast, en daarmee ook vocht; de oorzaak kan uitdroging zijn, een nierprobleem, of een bijwerking van een medicijn (zoals hydrochloorthiazide). Dit kan leiden tot klachten van vermoeidheid, zwakte, oedeem.

Meer zout toevoegen in zo'n situatie leidt dan tot meer vocht vasthouden, een toenemende belasting van uw hart-vaat-systeem en een verder stijgende bloeddruk. Het Schüsslerzout 8 heeft invloed op de water- en zouthuishouding, waardoor het kan leiden tot meer natrium en water vasthouden en een oplopende bloeddruk.

Een interessant gegeven is dat een plaspil zoals die van u ook zorgt voor meer magnesium-uitscheiding. Magnesium heeft een ontkrampend effect, ook op de vaatwanden; mogelijk is bij u een magnesiumsupplement helpend om de bloeddruk te temperen.

Supplementen die ondersteunend werken op de conditie van de bloedvatwanden zijn visolie, vitamine C, vitamine K, en anthocyanidinen, sterk werkende antioxidantstoffen uit donker gekleurde groenten en fruit, van belang voor het behoud van collageen (= bindweefsel); zij maken deel uit van de grote groep flavonoiden, antioxidanten uit groenten en fruit. Anthocyanidinen hebben een bloedvatverwijdend effect, waardoor ze bloeddrukverlagend werken. Overigens vraagt uw situatie om nader onderzoek door uw huisarts.'

Wandelen versus fietsen

Er wordt altijd veel aandacht gegeven aan het minimaal een half uur intensief wandelen per dag. Maar kun je wandelen ook vervangen door fietsen? Als ik kijk naar mijn hartslag dan is die bij fietsen hoger dan bij het wandelen.

Ton Windgassen, arts: 'De korte antwoorden zijn 'gedeeltelijk' en 'klopt'. Wandelen wordt algemeen gezien als nuttig. Het is beweging en dat is per definitie beter dan stilzitten. Het stimuleert de stofwisseling, omdat het energie kost. Het stimuleert de spijsvertering. Het verbrandt calorieën wat bij heel veel mensen nuttig is. Het is goed voor hart en bloedvaten en dus de conditie. En het is ook nog vaak leuk en ontspannend. En ... vrijwel iedereen kán wandelen. En dit geldt bijna allemaal ook voor fietsen, zij het dat fietsen buiten vooral voor ouderen niet zonder risico's is. Maar met een hometrainer valt dit verschil weg. Waarom wordt er dan toch zo geïmmer op elke dag wandelen?

Mijns inziens vanwege de laagdrempeligheid van wandelen: je kunt zo de deur uitstappen en je wandeling maken. Fietsen vereist een functionele fiets, het pakken ervan en fietsen is wat gevaarlijker. Een ander voordeel van wandelen boven fietsen is de belasting van de botten. Belasting in de lengterichting van botten maakt ze sterker en dat kan met het stijgen van de jaren een hoop ellende voorkomen. Ook de kans op vervelende ongelukken is lager met lopen, vooral vanwege de lagere snelheid en de kleinere valafstand. Ik denk dat voor gewrichten als knieën en heupen fietsen juist iets beter is, vanwege



Drs. Ton Windgassen



Ook een vraag? Stuur deze naar redactie@mmv.nl of naar Oranjedorpstraat 9, 7885 AA, Nieuw-Dordrecht. **Dringende persoonlijke vragen?** Bel dan de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen 088 24 24 240 (Ma t/m vr 10.00 - 17.00 uur; ma-avond 19.00 - 21.00 uur) www.infolijn-alternatieve-geneeswijzen.nl

Glaucoom

Voor glaucoom ben ik sinds enkele jaren onder behandeling bij een oogarts. De voorgeschreven oogdruppels, Monoprost, zorgen voor bijwerkingen: roodheid en irritatie van de ogen. Sinds het gebruik toenemende last van spier- en gewrichtspijn, vooral in de benen. Dit belemmert mij bij het bewegen. Oogdruppels van A. Vogel, verzachten de pijn, maar verhelpen de klachten niet. Zijn er nog andere mogelijkheden?

Roland Lugten, arts: 'Ik herinner me een vrouwelijke patiënt van 71 jaar die ineens bijna blind was. Zij was goed gezond. Pas toen zij haar andere oog afdekte, merkte zij dat zij daarmee vrijwel niets meer zag. Op dat moment werd duidelijk hoe ver het glaucoom al gevorderd was. Dit is het klassieke verhaal van glaucoom als de 'sluipende dief van het gezichtsvermogen'.

Glaucoom is een chronische oogziekte waarbij de oogzenuw langzaam beschadigd raakt. Het gezichtsvermogen valt geleidelijk weg, meestal beginnend aan de randen van het gezichtsveld. Omdat dit proces pijnloos verloopt en het centrale zicht vaak lang intact blijft, wordt glaucoom vaak pas laat ontdekt.

Glaucoom heeft te maken met het kamerwater, een heldere vloeistof die in het oog voortdurend wordt aangemaakt en af wordt gevoerd. Dit vocht voedt het oog en houdt het op spanning. Als die afvoer wordt belemmerd, of als er relatief te veel vocht wordt aangemaakt, stijgt de oogdruk. Die verhoogde druk beschadigt op den duur de oogzenuw. Deze schade is onomkeerbaar.

Wereldwijd is glaucoom de belangrijkste oorzaak van onomkeerbare blindheid, met als belangrijkste risico de verhoogde oogdruk. In Nederland hebben naar schatting 300.000 tot 350.000 mensen glaucoom. Onder volwassenen boven de 40 jaar komt het voor bij ongeveer 1 tot 2 procent, en het risico neemt duidelijk toe naarmate men ouder wordt, vooral na het 70e levensjaar.

De schade door glaucoom is niet te herstellen, maar kan vaak wél worden afgeremd of gestopt wanneer de oogdruk voldoende daalt. Daarom is vroege behandeling essentieel. Het middel dat u gebruikt verlaagt de oogdruk door de afvoer van kamerwater te verbeteren. Helaas kunnen daarbij bijwerkingen optreden, waaronder in sommige gevallen ook spier- en gewrichtspijn. Bij de behandeling van glaucoom, zowel regulier als natuurgeneeskundig, staat bescherming van de oogzenuw centraal. Oogdrukverlaging is daarbij cruciaal, maar daarnaast spelen ook andere factoren een rol, zoals de doorbloeding van de oogzenuw, chronische ontsteking en de algemene conditie van bloedvaten en zenuwen. Deze factoren zijn

ondersteunend te beïnvloeden door leefstijl, waaronder volwaardige voeding en voldoende beweging. Een voedingspatroon rijk aan groenten, bessen, gezonde vetten en vis, eventueel aangevuld met vitamine B en C en omega-3-vetzuren, kan bijdragen aan een gunstige omgeving voor de oogzenuw.

Anthocyaninen uit zwarte bes en ginkgo biloba worden het meest onderzocht als aanvullende therapie bij glaucoom, vooral gericht op doorbloeding en bescherming van de oogzenuw. De effecten zijn doorgaans klein en vooral aanvullend aan de reguliere behandeling; oogdrukverlaging blijft de belangrijkste pijler om verdere schade te voorkomen.

Ook de homeopathie kan ondersteunend worden ingezet, met middelen zoals Belladonna, Phosphorus, Thuja en Physostigma. Essentieel blijft daarbij het regelmatig controleren van oogdruk en gezichtsveld. Soms kan ook het homeopathisch bewerken van het gebruikte geneesmiddel zelf (isopathie) helpen om bijwerkingen te verminderen, naast voortzetting van de reguliere therapie. Een strategie die ik ook gebruik bij de bijwerkingen en gevolgen van reguliere kankertherapie. Voor een goede en verantwoorde begeleiding verdient het aanbeveling een arts te raadplegen die is aangesloten bij de AVIG.'



Dr. Roland Lugten

de minder statische belasting van de gewrichten. En dan is er nog de hoeveelheid energie die wordt verbruikt. Wandelen met laag tempo (3 km per uur, met gewicht van 70 kg) kost zo'n 140 kilocalorieën (kcal) en dat is ongeveer 160 Watt. Met 5 km per uur zo'n 240 kcal en met 6,5 km per uur zo'n 320 kcal.

Fietsen met 16 km per uur kost zo'n 300 kcal, met 20 km/uur zo'n 500 en sneller uiteraard nog meer. Fietsen is hiermee dus efficiënter om calorieën te verbranden. Maar is fietsen of wandelen dan ook voldoende om gezond te blijven (of te worden)? En dan is het antwoord: nee, dat vereist meer. Mijn aanbevelingen, voor iedereen: maak tenminste zo'n 5000 stappen per dag, des te hoger het tempo des te beter.

Probeer de conditie van hart en vaten te verbeteren met een paar keer per week tenminste een half uur fietsen, zwemmen, crosstraineren of roeien, met stevige intensiteit. De hartslag moet dan duidelijk verhoogd zijn en de ademhaling versneld.

Geen maximale hartslag maar flink versneld, graag op zo'n 80 procent van het maximum. Dat wordt berekend als $208 - (0,70 \times \text{leeftijd})$ en specifiek voor vrouwen $206 - (0,88 \times \text{leeftijd})$. Dit geldt uiteraard alleen voor mensen die géén hart- en vaatproblemen hebben en goede longen. Dus een vrouw van 70 jaar zou een maximale hartslag hebben van 144 slagen per minuut. En dan is 80 procent daarvan dus 115.

Maar dit is nog niet alles: probeer ook alle grote spiergroepen in het lichaam 2-3 x per week te belasten met krachttraining: bewegingen die niet vaker dan 20x achter elkaar uitgevoerd kunnen worden zonder uitputting van de spiergroep. En liefst nog wat zwaarder en dus minder keren. Rekken en strekken en balansoefeningen horen er ook nog bij, vooral voor ouderen. En dat betekent werk aan de winkel, voor vrijwel iedereen.'



KRACHTSAP

van Schulp

BOUW AAN JE
WEERSTAND MET
DE KRACHT VAN
DE NATUUR

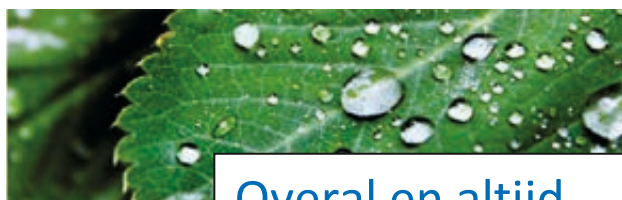


12 gezonde varianten

Schulp Vruchtensappen | Zandpad 76 Breukelen | 0346 - 25 96 30 | krachtsap.nl



TRADELINE
voor uw gezondheid



Overal en altijd
natuurlijk
gefilterd water



- Geen stroom of water aansluiting nodig
- Geen afvalwater
- Verwijdert o.a. lood, medicijnresten, GenX
- Keuze voor alkalisch water
- Gevitaliseerd water
- Mineraalrijk water

www.tradeline.nl
of bel: 035 628 47 08

Brood dat je lichaam begrijpt;
Biologisch, zonder toevoegingen
en met liefde bereidt.



bestel in de webshop en geniet thuis van
de meest [h]eerlijke, biologische (desem)broden

www.biologischbroodonline.nl

nu ook glutenvrij!

Gerard & Suus - Torenstraat 2 - Wijk & Aalburg



Elvitum

Quercetine

Bevat 500 mg Quercetine (di-hydraat) per capsule.

De capsules zijn zuiver plantaardig
dus ook geschikt voor vegetariërs.

Alle Elvitum producten zijn vrij van
onnodige toevoegingen zoals kleur-
en geurstoffen.



Meer informatie over onze producten of
de verkrijgbaarheid?

Bel (0546-723262) of mail
(info@elvitum.nl)

Voor pakweg 3 euro per maand
bent u lid van MMV. U steunt dan
een goed doel en ontvangt:

- Tien nummers van Uitzicht per jaar
- Hoge korting op boeken, bijeenkomsten en supplementen
- Contact met gelijk-gestemde lotgenoten



Hoe maak je kefir?

MMV staat voor 'vers en onbewerkte voeding', vandaar dat de voorkeur uitgaat naar kefir van verse korrels. Die zijn in veel regio's 'via via' of via marktplaats verkrijgbaar voor een paar euro.

INGREDIËNTEN:

- 25 - 50 g kefirkorrels
- 250 - 500 ml melk
- glazen (afsluitbare) pot

BEREIDINGSWIJZE:

1. Doe de melk en de kefir-korrels in de pot en zet dit op kamertemperatuur weg.
2. Roer steeds na circa 6 - 8 uur een keer door.
3. De kefir is meestal klaar binnen 24 - 48 uur. Hoe langer de kefir in de melk blijft, hoe zuurder de kefir wordt. Hoe meer kefirkorrels je in de melk doet, hoe sneller het klaar is.
4. Giet de kefir af door een zeef en schenk het daarna in een fles met afsluitbare dop.
5. De kefir kan direct gedronken worden en is enige tijd houdbaar in de koelkast.

GOED OM TE WETEN:

Indien gewenst kun je de kefirkorrels meteen daarna weer door een nieuwe portie melk roeren. De cultuur groeit, omdat het een levende cultuur is die zich voedt met de suikers uit de melk. Hoe meer korrels je hebt, hoe sneller je kefir in dezelfde hoeveelheid melk klaar is. Ook de temperatuur speelt een rol. In de zomer is het sneller klaar dan in de winter.

Je kunt de korrels ook bewaren door ze af te spoelen met water en daarna onder water in een afsluitbare bak weg te zetten in de koelkast. Bij een pauze met kefir kun je de kefirkorrels invriezen. Spoel ze dan goed af, laat uitlekken en vries ze daarna in. Bij het opnieuw opstarten van het proces gooi je de eerste kefir weg.

Let op: de korrels kunnen slecht tegen ijzer. Doorroeren met een roestvrij stalen lepel is geen probleem, maar een roestige deksel is funest!

De natuurvoedingswinkel verkoopt ook gevriesdroogde kefir-korrels. Deze moet je eerst meerdere keren 'voeden' tot ze weer actief zijn. Volg de aanwijzingen op de verpakking.



colofon

Uitzicht is het magazine van MMV en verschijnt tien keer per jaar.

HOOFDREDACTEUR Rineke Wisman

MEDEWERKERS Dorien Dijkhuis, Marry Foelkel, Arjan van Groningen, Marjolein van Heumen, Myrthe Johansen, Pia de Jong, José Leeuwenkamp, Jeanette Matser, Karin de Milk, Jeannette Moors, Mariët Mostert, prof. dr. Frits Muskiet, Inge Overdijkink, prof. dr. ir. Gertjan Schaafsma, Martine Sprangers, Christine Steenks, dr. Hans Stoop, Nadia ten Wolde.

MMV-ARTSENTEAM Bertil de Klyn, Roland Lugten, Marie Louise Oosterloo, Erik-Jan de Rijk, Ann van Veen, Ton Windgassen.

ONTWERP Deelstra & de Jong

DRUK Veldhuis Media B.V.

REDACTIEADRES Oranjedorpstraat 9, 7885 AA, Nieuw-Dordrecht **E** redactie@mmv.nl **I** www.mmv.nl

WILT U DONEREN? IBAN NL96 INGB 0004 2392 29

Redactie van Uitzicht en bestuur van MMV aanvaarden geen verantwoordelijkheid voor de toepassing van de inhoud van dit blad. Overname van artikelen door derden is uitsluitend toegestaan met schriftelijke toestemming vooraf.

VOORDELEN Als lid van MMV ontvangt u ledenmagazine Uitzicht 10 keer per jaar. Ook profiteert u van korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Roode Roos. Voor verzending binnen Nederland bedraagt de contributie € 38,- per jaar, voor verzending in Europa bedraagt de contributie € 51,- per jaar. Opzegging schriftelijk voor het einde van het verenigingsjaar met inachtneming van een opzeggingstermijn van één maand (voor 1 december dus).

LID WORDEN OF CONTACT MET MMV? Bel of mail met het Centraal Bureau, meld u aan via www.mmv.nl of knip onderstaande bon uit en stuur deze naar: Centraal Bureau MMV, Hagenweg 3 c, 4131 LX Vianen.

Het Centraal Bureau van MMV is bereikbaar van maandag tot en met donderdag van 9.00 tot 13.00 uur. **E** cb@mmv.nl

T (0347) 346 955

ADVERTENTIES Sietske van der Veen

M 06 1746 7155 **E** sietske.vanderveen@fairimpact.nl

ISSN Uitzicht ISSN 0169-9938

ja, IK WORD LID VAN MMV!

Naam _____ M / V

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Handtekening _____

Stuur de bon in een gefrankeerde envelop naar:
Centraal Bureau MMV, Hagenweg 3 c, 4131 LX Vianen

EEN SLIMME SUPPLEMENTKEUZE BEGINT MET EEN GOEDE GIDS

Geen idee waar te beginnen met je supplementenzoektocht?

WIJ WEL!



- ✓ 30 jaar ervaring
- ✓ 3500 supplementen / 170 merken
- ✓ Zorgprofessional adviseert
- ✓ Échte mensen aan de telefoon

Hoe meld ik mij aan?



De Roode Roos

orthomoleculaire voedingssupplementen



Volg ons

www.derooderoos.nl