

Radio en televisie

Orthorexia

Tekst: Arjan van Laar

Naast anorexia nervosa en boulimia hebben we nu ook orthorexia; een maniakale omhelzing van gezonde voeding. Helemaal correct is deze bewering niet want als eetstoornis kreeg orthorexia officieel nog geen erkenning, terwijl het als verschijnsel allesbehalve nieuw is. De Amerikaanse arts en alternatief genezer Steven Bratman lanceerde de term veertien jaar geleden al.

Waarom Nieuwsuur dus juist op donderdag 11 augustus een item over orthorexia uitzond, is aanvankelijk onduidelijk. Een actuele aanleiding ontbreekt. Maar de website van de nieuwsrubriek geeft een niet mis te verstane hint: op de foto bij het item prijkt een komkommer.

Komkommernieuws of niet, orthorexia kan levensbedreigende vormen aannemen. In tegenstelling tot anorexia, waarbij onthouding centraal staat, kan iemand met orthorexia gigantische hoeveelheden voedsel wegwerken. Meestal rauwe, caloriearme groenten en fruit. Zoals het aanrecht van Sabela illustreert: twee kilo wortelen, twee stronken broccoli, vier appels, een krop sla, een tomaat en een komkommer. "Dat was mijn menu. Voor een dag bijvoorbeeld. Rauw."

Het item begint met 'raw-food expert' Cala Visch die van een banaan, drie dadels, een beetje honing en amandelpasta "een heel goed en gezond raw-food ontbijtje" in elkaar blendert. Nieuwsuur koppelt de rauwe voedseltrend aan orthorexia. Een eetstoornis waaraan patiënten in extreme gevallen door uitputting sterven. Voor de moeder van Eveline Mertens was dat haar grootste angst. De Vlaamse tiener is inmiddels buiten levensgevaar. "Mijn laagste gewicht was, ik denk, 35,5 kilo", vertelt ze. Obsessief gezond eten schaadt de gezondheid is de boodschap van Nieuwsuur. Een eenzijdig dieet van groente en fruit kan darmklachten, botontkalking, haaruitval en erger tot gevolg hebben. Voorstanders van 'raw-food' zijn ongetwijfeld 'not amused' dat Nieuwsuur ze op één hoop veegt met orthorexiapatiënten, maar voor liefhebbers van vlees, vet en snelle koolhydraten moet het een prettig geluid zijn: zo gezond zijn die voedselreks dus ook niet bezig.

Voedselveiligheid

Beheerst de voor orthorexia kenmerkende fixatie op de puurheid en de kwaliteit van voedsel ook de media? Elk incident rond voedselveiligheid gaat gepaard met kritiek op de media. Worden gevaren, in de jacht op nieuws, inderdaad overdreven? Met die vraag in het achterhoofd is de Argos-uitzending van 11 juni over voedselveiligheid extra interessant. De opsomming van een aantal voedselincidenten uit de laatste tien jaar brengt twee hoogleraren tot tegengestelde standpunten. Volgens Jan Douwe van der Ploeg, hoogleraar rurale ontwikkeling in Wageningen, is het met de huidige landbouwpraktijken vragen om problemen. De voedselketen moet korter, vindt hij. Voedsel moet zo veel mogelijk geproduceerd worden in de regio waar het geconsumeerd wordt.

Louise Fresco vindt dat onzin. Deze hoogleraar duurzame ontwikkeling aan de Universiteit van Amsterdam stelt dat een korte voedselketen geen garantie is voor het uitblijven van incidenten. Bovendien vindt zij het aantal incidenten juist bijzonder laag en een bewijs dat het systeem goed functioneert. Fresco werpt daarbij een vraag op die je van een hoogleraar duurzame ontwikkeling niet meteen verwacht. Namelijk of intensivering van de landbouw wellicht te verkiezen is boven extensivering. Onze landbouwpolitiek moet een afweging zijn tussen voedselveiligheid, milieu en besmettingsgevaar. "Liever tanks met vis in parkeergarages dan onze hele kustlijn vervuilen met kwekerijen."

Ook is zij geen voorstander van vrije uitloop voor onze 20 miljoen kippen. "De consument wil liever kippen die buiten lopen. Maar dat gaat tegen het idee dat je die cyclus eigenlijk gesloten moet houden, dat je geen invloeden van buiten op die kippen moet hebben en dat je die kippen ook niet zomaar buiten zou moeten laten poepen." Ongefundeerde en ondoordachte kritiek op de huidige organisatie van onze voedselvoorziening is volgens Fresco onverantwoordelijk. Of de kritische benadering van de – inmiddels – Nieuwe Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) door Argos daartoe gerekend moet worden, mag u zelf bepalen. Douwe van der Ploeg is duidelijk: "Jaarlijks test de NVWA drie- tot vierhonderd monsters op dioxine. Gezien de gigantische vervoersstromen die uit de hele wereld tot ons komen, is dat zoiets als je haar kammen met een kam waar nog één tand op zit."



www.nieuwsuur.nl
www.vpro.nl/argos

'Je kunt tegenwoordig niet kritisch genoeg zijn'

"Mijn vader kreeg in 1978 kanker. Hij was toen 62. Er zat een gezwel in zijn buik dat operatief is verwijderd. Daarna zou hij nog een serie bestralingen krijgen. Maar mijn zus had daar een heel verkeerd gevoel bij. Zou er niet iets anders zijn, vroeg ze zich af? Dat werd het Moermandieet.

Mijn ouders woonden in Zutphen en zo kwamen ze bij dokter Ronhaar terecht. Ze waren dolgelukkig dat het zo was gelopen. Ronhaar was bijna een soort godheid voor hen. Wat hij zei, was waar. De keuze was snel gemaakt. Toen mijn vader de oncoloog informeerde, reageerde die erg boos. Het was zijn lichaam maar mijn vader hoefde nooit meer terug te komen, was zijn reactie."

Geitenwollen sokken

"Het was in die tijd best lastig om het Moermandieet te volgen. Biologisch eten zat nog helemaal in de 'geitenwollen sokkenhoek'. Er was een winkeltje waar ze dan wat onbespoten groenten verkochten. En dat hij geen koffie meer mocht, vond hij best moeilijk. Hij heeft het dieet drie jaar lang heel stipt gevolgd. In 2000 is hij overleden. We zien het zo dat hij eigenlijk 22 jaar cadeau heeft gekregen. Of dat dankzij Moerman is, kun je natuurlijk nooit bewijzen. Maar feit is dat hij er wel bij voer. Mijn ouders waren er zo enthousiast over, dat ze anderen ook de weg naar Ronhaar probeerden te wijzen. Dat leverde soms zelfs vijandige reacties op. Dan waren mijn ouders heel erg teleurgesteld."

Niet lijdzaam

"Wat mij heel erg aanspreekt bij de Moermantherapie, is dat je niet lijdzaam afwacht wat er over je heen komt. Je kunt zelf knokken. Dat passieve is zo funest. Dan zie je dat mensen net zijn opgekrabbeld en dan weer een kuur moeten volgen. Weer zo'n shot met troep. En weer krijgen ze een dreun. Zelf was ik nooit zo met de gezonde voeding bezig, maar vanaf toen had het me helemaal te pakken. Als ik bij mijn ouders kwam, las ik altijd in Uitzicht. Ik vond alles interessant en ging veel beter op voeding letten. Mijn kinderen waren toen nog klein en het snoepen heb ik bijvoorbeeld drastisch teruggedrongen. Vijf jaar geleden ben ik zelf lid geworden van de Moermanvereniging. Ik lees het blad echt voor mijn plezier. Je kunt tegenwoordig eigenlijk niet kritisch genoeg zijn. Neem mijn man. Hij kon zich na het eten erg naar voelen, zeker als hij bij de Chinees was geweest. Totdat hij las dat er in Chinees eten veel smaakversterker zit: E621 oftewel monosodiumglutamaat. Toen viel het kwartje. Vanaf dat moment gebruik ik geen pakjes en zakjes meer want het zit bijna overal in."

Natuurarts

"Al vanaf 1992 kom ik bij een natuurarts. Een vriendin zat in de medische molen vanwege allerlei klachten zonder beter te worden. Bij een natuurarts hier in de buurt kreeg ze supplementen. Volgens sommigen zou dat zijn. Toen ik daarna zelf last kreeg van spataderen en mijn huisarts zei dat een operatie



Naam: Mevr. D.J. Dozy-De Vries
Woonplaats: Castricum
Lid sinds: 2006

noodzakelijk was, ben ik naar diezelfde natuurarts gegaan. Die paste de neu-raaltherapie toe. Dan worden de aderen aangezet om zichzelf te herstellen. Een operatie was toen niet meer nodig.

Erg fanatiek ben ik niet. Daar ben ik te nuchter voor. Je kunt nog zo gezond eten en leven maar er zijn geen garanties. Zes jaar geleden overleed mijn man aan een hartstilstand. Van het ene op het andere moment was hij er niet meer. Zoiets kun je niet voor zijn. Waar ik wel heel erg strikt in ben, is het gebruik van medicijnen. Sommige mensen nemen meteen paracetamol zodra ze maar een pijntje voelen. Dat zal ik zelf nooit doen. Als ik hoofdpijn heb, denk ik: Het gaat vanzelf weer over, ook al duurt het soms twee dagen. Niet te snel piepen en niet van: wat ben ik zielig.

Na het overlijden van mijn man heb ik het uiteraard best moeilijk gehad. Maar op zeker moment heb ik mezelf herpakt. Je moet positief in het leven staan. Dat is denk ik waarom ik zoveel herken in het Moermanblad, zoals ik het zelf altijd noem. Daarin staan zoveel verhalen van mensen die zich er niet onder hebben laten krijgen. Dat is precies zoals ik er zelf ook instaat."