

WINTER

uitgave van MMV
jaargang 48 2022
www.mmv.nl

10

Natuurlijk tegen kanker

Jolanda krijgt veel te late diagnose baarmoederhalskanker door nalatigheid arts. Toch is ze vijf jaar later fit.
'Hoop is er, altijd'

Statines versus supplementen

Laat u niet bedotten

EMOTIE-ETEN

Als eten geen feest is

10X
RECEPTEN
VOOR KERST



In dit nummer



Jolanda (53): 'Ik wil mensen inspireren'



13

Emotie-eters vertellen

- 18 Marlie proeft voor**
'Dit kookboek is een blijvertje!'
- 24 Wat 'eet' je immuunsysteem?**
Alle voedingsstoffen op een rij
- 31 Column Frits Muskiet**
Statines versus supplementen

En verder

- 04** Carambola
- 09** In de media
- 17** Column Gerrit Jan Groothedde
- 32** Agenda
- 33** Gids voor de geestelijke gezondheid
- 35** Marry's Kruidentuin: bergthee
- 44** Uit de spreekkamer

10
Als eten
geen
feest is



28
'Is een vleesloze
samenleving
het ideaal?'

Extra veel
recepten!

23



Buitenbeentjes

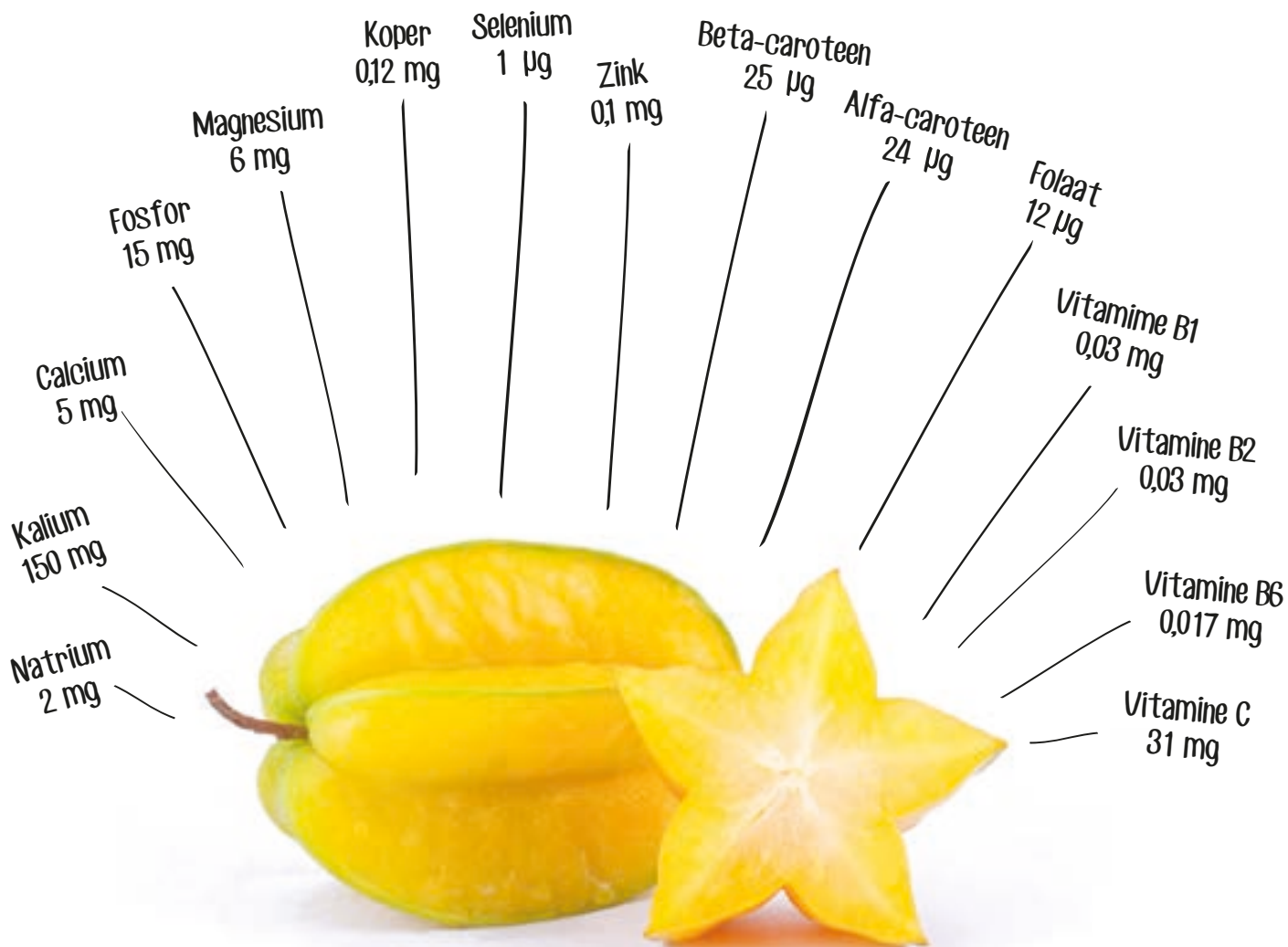
December, de tijd van licht, inkeer en verstillig. Van vasten én feesten met eten en drinken in de hoofdrol. Een bron van vreugde die ook stress kan geven. Vanwege al het werk in de keuken. Of omdat je met je hypergezonde voedingsgewoonten afwijkt van de norm, een buitenbeentje bent. Of omdat je kampt met eetproblemen. Wie er ervaring mee heeft, weet hoe ontwrichtend het is. Niet per se omdat je levensbedreigend mager bent - dat gebeurt relatief weinig - maar omdat eten iedere dag bij het leven hoort en het dus onmogelijk is om deze 'trigger' te vermijden. Als eten een probleem is, geeft dat spanning. Hoewel ze het liever anders ziet, eet Linda (59) om die reden alleen, vertelt ze vanaf pagina 14.

Verstoord eetgedrag is vaak het gevolg van niet-vervulde emotionele behoeften. Je eet (of je eet niet) om jezelf af te leiden van je gevoel. De reden dat een eetbui met ongezonde voeding belonend werkt, schuilt in de dopamine die je erdoor aanmaakt. Wat onschuldig begint, kan uitmonden in hardnekkig probleemgedrag. Hoe vaker je een vervelend gevoel dooft met voeding, hoe gemakkelijker het wordt om deze, met goede voornemens geplaveide, weg opnieuw te vinden. Het werkt volgens hetzelfde mechanisme als iedere andere verslaving. De weg naar gezond eetgedrag begint met voelen, legt een deskundige uit vanaf pagina 10.

Zelfkennis is het begin van alle wijsheid (Socrates, 469 – 399 v. Chr.). Keerpunten vind je in de stilte. Voelen dat je er bent, waarnemen wat er in je leeft en alles in jezelf verwelkomen. Het is nooit te laat om jezelf beter te leren kennen. Als je ziek bent, verdient het prioriteit. Jezelf verbinden met je eigenheid geeft kracht en energie. Daarvan getuigt in dit nummer ook het verhaal van Jolanda op pagina 5. Door onzorgvuldigheid van de arts volgde de diagnose baarmoederhalskanker pas anderhalf jaar na de eerste klachten, maar toen was de kanker uitgezaaid. Uitzichtloos? Jolanda is vijf jaar verder en voelt zich fit en energiek. De toekomst is onzeker, maar ze leeft en inspireert. Hier en nu. 'Hoop is er, altijd!'

Rineke





Carambola

De carambola (*Averrhoa carambola*) of 'blimbing manis' is een plant uit de klaverzuringfamilie. De boom kan twaalf meter hoog worden, heeft lange fijne bladeren en rood tot paarskleurige bloemen. De plant groeit in Maleisië, tropisch Afrika en Brazilië, maar is rond de kerstperiode ook in Nederland te vinden. De dwarsdoorsnede lijkt op een ster en dat garneert leuk! Rijp zijn de vruchten - carambola of stervrucht genoemd – groenig tot donkergeel van kleur, het vruchtvlees is stevig en sappig en smaakt zuur tot zoetzuur. De carambola is rijk aan vitamine C, een antioxidant die vrije radicalen neutraliseert, gunstig is voor hart en vaten en bekend vanwege een anti-ontsteking en anti-kankerwerking. In de ayurveda wordt carambola ingezet om de galproductie te verhogen, in de Chinese geneeskunde is het een middel tegen koorts. Vanwege de hoge concentraties oxaalzuur en kalium wordt de carambola afgeraden aan mensen met een verminderde nierfunctie.

Genoemde hoeveelheden gelden per 100 gram rauwe carambola. Recepten met deze stervrucht staan in het hart van deze Uitzicht.



Meer weten over de voedingswaarde van de carambola?
Kijk op onze website: mmv.nl/voedingsmiddel

JOLANDA IS 'SCHOON' VIJF JAAR NA DE DIAGNOSE UITGEZAAIDE BAARMOEDERHALSKANKER. 'MIJN STERKE WIL OM TE LEVEN, IS DE KRACHT ACHTER ALLES WAT IK DOE'

'Er is altijd hoop,
leerde ik'

Onderzoek naar hevige bloedingen leidde steeds tot geruststelling in het ziekenhuis. De diagnose die Jolanda Trendafilov (53) anderhalf jaar later krijgt, schokt haar om die reden des te meer: baarmoederhalskanker met uitzaaïngen in de lymfen. Naast het reguliere traject werkt ze, samen met haar man, op alle mogelijke manieren zelf aan haar gezondheid. 'Voor ons is het duidelijk: wat wij doen, werkt.'

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD MARIET MOSTERT



De moed die zij putte uit verhalen van anderen motiveert Jolanda nu om ook háár verhaal te delen. Want het gaat goed. De kanker is in remissie en Jolanda voelt zich gezond en energiek. "Ik wil met mijn verhaal mensen inspireren. Al is het maar één persoon die weer moed en hoop krijgt dan ben ik al blij. Want hoop is er, altijd! Ook in donkere perioden. Dat heb ik zelf gezien en ervaren."

Op de gezellig ingerichte veranda van haar blokhuut, gelegen op een nieuw volkstuinencomplex in Den Haag, vertelt Jolanda Trendafilov hoe haar leven ruim vijf jaar geleden totaal veranderde. "Ik werkte fulltime op het hoofdkantoor van Shell. Mijn baan betekende veel voor me, maar werd in één klap onbelangrijk. Ik was geschokt, teleurgesteld en ontzettend boos. Na alle onderzoeken had ik totaal geen rekening gehouden met zo'n ernstige diagnose. Ik heb een week niet kunnen slapen."

'Niets afwijkends'

Sinds begin 2016 kwam Jolanda voor het eerst bij de gynaecoloog. "Ik had last van heel heftige bloedingen, maar de gynaecoloog dacht dat het de overgang was. Op de echo was niets te zien. De klachten hielden aan en uiteindelijk had ik zelfs een bloedtransfusie nodig vanwege een extreem laag

HB-gehalte. Toen volgde een hysteroscopie, een inwendig onderzoek, maar ook daarop was niets afwijkends te zien. Dat stelde gerust. Tot ik pijn kreeg in de lies. De gynaecoloog besteedde er aanvankelijk geen aandacht aan, maar de pijn werd ondraaglijk." Het duurt uiteindelijk een half jaar voor ze een verwijzing krijgt naar de internist. Die stuurt me ter plekke naar een vervangend gynaecoloog die met een eendenbek kijkt en zegt: 'Dit is niet goed.' Een aantal dagen later bevestigen weefselonderzoek en een MRI-scan het slechte nieuws: een tumor van ruim vijf centimeter met uitzaaïngen in de lymfen richting de

'Boos dat ik was! Ik had veel eerder een MRI moeten krijgen'

nieren. "Bóós dat ik was! Dit onderzoek had ik veel eerder moeten krijgen." Haar vertrouwen in het ziekenhuis is weg, dus vraagt ze of ze terecht kan bij het Antoni van Leeuwenhoek. "Voor opereren was het te laat", vertelt ze. "De tumor had zich al te ver uitgezaaid. De oncoloog adviseerde zes chemokuren en 25 bestralingen, gevolgd door drie keer Brachytherapie, interne bestralingen."

Jolanda's echtgenoot Nedialko gaat ondertussen via internet op zoek naar

wat je zelf kunt doen om de ziekte te bestrijden. "Lang geleden volgde hij in het leger twee jaar een medische opleiding, dus hij heeft basiskennis. Hij leest enorm veel, ook ingewikkelde wetenschappelijke artikelen, en besteedt elk vrij uur aan het vinden van informatie die toepasbaar is. Zo stuit hij ook op de Moermantherapie en de waarde van volwaardige voeding en een gezonde leefstijl. Hij zoekt alles tot in de puntjes uit en stelt een 'herstelprogramma' voor mij op waaraan ik na de chemo's en bestralingen begon. Wij geloven dat je dingen kunt omkeren."

Zes lange weken hangt Jolanda lamlendig, moe en zonder eetlust op de bank. "Elke week chemo en elke dag bestraling. Tijd om bij te komen, was er niet. 'Me ellendig voelen en hopen dat het goed komt', zo beleefde ik die periode."

Twijfel

Een tussentijdse CT-scan lichte op. De behandeling had effect, drie maanden na de laatste behandeling was er geen tumor meer te zien. Maar de opluchting is van korte duur. "Nauwelijks een week later voelde ik weer een bobbeltje. Kwaadaardig, blijkt uit weefselonderzoek. Een PET-scan toonde bovendien vijf uitzaaïngen in de longen. Ik werd 'ongeneeslijk ziek' verklaard. De oncoloog concludeerde dat de chemo's niet effectief genoeg zijn en wees mij op een pilot met immunotherapie. Daar moest ik



ondergaan, dan noemden we dit een mixed response.' De metastasen in de longen waren in grootte afgenomen, een paar lymfen waren iets gegroeid. Voor ons was het duidelijk: wat wij doen, werkt! Ik kreeg hoop dat er iets goeds in gang was gezet."

'Ik wilde geen reguliere sondevoeding en vroeg om het biologische alternatief'

over nadenken, want de lijst met bijwerkingen loog er niet om."

Dat er kort na de chemokuren en bestralingen opnieuw sprake is van kanker en uitzaaingen is een flinke tegenvaller. "We hadden net een NNTT-arts bezocht en ik was gemotiveerd om met voeding en supplementen aan de slag te gaan. Het opbouwen kan beginnen, dacht ik. Maar nu moest ik nadenken over immunotherapie. Ik twijfelde en vroeg bij een Duitse Helios Kliniek om een second opinion. Daar raadde de oncoloog hetzelfde aan, dus ik ging ervoor."

'Weer energie!'

Het is april 2018. Jolanda voelt zich miserabel, terwijl de eerste behandeling nog moet beginnen. "Ik had totaal geen energie en niet eens de kracht om van de bank te komen. Beangstigend." Nediaiko zoekt uit hoe het lichaam weer spiermassa opbouwt en wat de eetlust opwekt. Hij komt uit bij gehydrolyiseerd geïsoleerd weipoeder, moleculaire waterstof en een probiotische yoghurt die hij zelf maakt. "Ook schaft hij een moleculair waterstofapparaat aan en geeft mij ieder uur van dat water te drinken."

"Na twee dagen kreeg ik weer energie. Mijn eetlust kwam terug en ik begon aan te komen. In juni kreeg ik weer een CT-scan en de oncoloog was verbaasd. Ze zei: 'Als je nu al immunotherapie had

Verzwakt

De immunotherapie zou vier behandelingen met nivolumab en ipilimumab omvatten, gevolgd door een onderhoudsdosis met nivolumab van twee jaar. Na de eerste behandeling krijgt Jolanda hoge koorts. Ze ziet het als een teken dat haar lichaam bezig is foute cellen op te ruimen. Maar kort daarna krijgt ze ook last van misselijkheid en neemt haar eetlust weer af. "Dat werd steeds erger tot na de derde behandeling; ik hield niets meer binnen en viel enorm af. De pillen die ik via het ziekenhuis kreeg hielpen niet. Mijn man leverde me uiteindelijk totaal verzwakt bij het ziekenhuis af waar ik werd opgenomen." "Ik bleek gastritis, een derdegraads ontsteking in de maag, te hebben en moest aan de prednison, maagbeschermers en sondevoeding. Maar ik wilde geen reguliere sondevoeding (Nutricia) en vroeg om het biologische alternatief (Maltison). De diëtiste had er nog nooit van gehoord, maar zocht het op en ging ermee akkoord. Ik heb het zelf moeten bestellen en betalen en leerde hoe ik de sondevoeding moest bijvullen en aansluiten. Na drie weken mocht ik naar huis. Later kon ook de sonde eruit. Ik had weer trek en begon aan te komen."

Nieuw begin

"Ik wilde nu echt mijn gezondheid opbouwen, maar was ook in paniek. Voor immunotherapie kwam ik niet meer in aanmerking. Wat nu? Ik was nauwelijks aan de behandeling begonnen... 'Soms

is het genoeg', had de oncoloog gezegd. Ik kon niet méér doen dan de supplementen van de NNTT-arts innemen en het herstelprogramma van mijn man volgen."

Het bleek genoeg. Op de eerstvolgende scan zijn de longmetastasen niet meer te zien. Alleen nog een aantal vergrote lymfeklieren, maar in november 2018 zijn ook die verdwenen. Het markeert een nieuw begin in het leven van Jolanda. "Vanaf dat moment tonen de scans geen afwijkingen meer. Elk half jaar wordt ter controle een scan gemaakt, maar daar lig ik niet meer wakker van. Ik voel me fit en gezond en heb vertrouwen in mijn lichaam. De oncoloog is verrast over mijn herstel en dankt het aan de paar behandelingen met immunotherapie."

'Bijzonder moment'

Toen immunotherapie als behandeloptie afviel, kwamen Jolanda en haar man op het spoor van een kliniek in Mexico dat een dagprogramma van alternatieve kankerbehandelingen aanbiedt, met aandacht voor voeding, beweging en mindset, maar waar Jolanda ook een autologe stamcel beenmergtransplantatie ondergaat. "Als gevolg van de behandelingen had ik behoorlijk last van stijve spieren en tinnitus. Ik wilde nog iets extra's doen om mijn lichaam



BIOGRAFIE

Wie: Jolanda Trendafilov (53),

Privé: Getrouwd met Nedialko, woonachtig in Rijswijk. Werkte als administratief medewerker octrooien. Arbeidsongeschikt sinds 2019.

Diagnose en behandeling: Juni 2017: baarmoederhalskanker met uitzaaiingen naar lymfen vlakbij de nieren. Chemo's en (interne) bestralingen volgen. November 2017: opnieuw een kwaadaardig knobbeltje en uitzaaiingen in de longen. Immunotherapie volgt, maar wordt gestopt vanwege levensgevaarlijke bijwerking (derdegraads maagontsteking). Vanaf november 2018: scans tonen geen afwijkingen meer. Jolanda is onder behandeling bij een NTT-arts. In 2019 bezoekt Jolanda een kliniek in Mexico waar zij o.a. stamcel beenmergtransplantatie ondergaat en werkt aan haar mentale gezondheid.

Jolanda klaagde de eerste gynaecoloog aan bij het Medisch Tuchtcollege, vanwege onzorgvuldig handelen. Het tuchtcollege verklaarde de klacht gegrond. De desbetreffende gynaecoloog kreeg de lichtste maatregel opgelegd: een waarschuwing.



» een boost te geven en voor mijn gevoel definitief af te rekenen met mogelijk nog aanwezige kankercellen. In augustus 2019 vloog ik erheen. Los van alles en iedereen kwam ik tot mezelf."

Jolanda herinnert zich een gesprek met een reiki-therapeut. "Zij voelde bij mij heel veel boosheid en angst", vertelt Jolanda. "Ze keek me aan en sprak indringend: 'Jij put moed uit de verhalen van mensen die zijn genezen van kanker. Ik zeg jou: jij bent zelf één van die mensen! Geloof je dat?' Het was een bijzonder moment. Sindsdien ben ik mijn boosheid en angst kwijt. Ook van tinnitus en mijn stijve spieren ben genezen."

'Geneeskrachtig water'

De teugels laten vieren wat haar gezonde leefstijl betreft, daar denkt Jolanda niet aan. "Ik heb er geen moeite mee en voel me er goed bij." Nog altijd volgt ze trouw haar 'herstelprogramma' met voeding en supplementen, zoals kurkuma, chaga, gefermenteerde paddenstoelenmix, carnivora, enzymen, vitamine D3 en K2. Verder drinkt ze veel kruidenthee van mariadistel, paardenbloemwortel en gembercitroen. Verdeeld over de dag eet zij een kilo biologische groenten. Suiker en gluten schrapte ze uit het menu en Jolanda gebruikt alleen nog gefilterd water uit een molecuulair waterstofapparaat. "Dat water doet wel iets bijzonders",

vertelt zij. "Mijn man had al een jaar een peesontsteking in zijn pols. Niets hielp. Maar na twee weken waterstofwater drinken, verdween de ontsteking. Ik wil nooit meer ander water; het geeft energie en reinigt het lichaam."

'Onderdeel van de natuur'

Haar leven is niet te vergelijken met dat van vóór de diagnose. In plaats van fulltime op kantoor is zij nu zoveel mogelijk in haar volkstuin aan het werk. Haar 250 vierkante meter staat vol

Verdeeld over de dag eet Jolanda een kilo groenten

groenten, fruit en kruiden. "Tuinieren heb ik altijd leuk gevonden", vertelt ze. "In de zomer ben ik hier de hele dag en kook ik soms ter plekke van de oogst een lekkere maaltijd. Ook nu kom ik er dagelijks. Heerlijk om veel buiten te zijn en in de grond te wroeten. Om te zien hoe een klein zaadje uitgroeit tot een lekkere groente. Ik doe alles op mijn gemak; het is niet de bedoeling dat ik er stress van krijg."

"Ik herken mij niet in de massamensen, maar pas beter bij de buitenbeentjes", zegt Jolanda. "Vaak heb ik het gevoel buiten de maatschappij te staan, omdat ik zo heel anders tegen het leven

aankijk. Eigenlijk voel ik me meer onderdeel van de natuur dan van de maatschappij. Ik geniet ervan hoe mooi onze planeet is. Bijzonder hoe je – als je alleen bent – verbinding kunt maken met de natuur. Het brengt me terug bij de basis, een oergevoel."

'Hoop'

"Ik heb geleerd om bij de dag te leven", besluit Jolanda. "Het heeft geen zin om dingen ver vooruit te plannen, want er kan zomaar iets gebeuren wat alles overhoop gooit. Mijn sterke wil om te leven, is de kracht achter alles wat ik doe. Wie ziek is, moet zijn lichaam helpen om te herstellen. Stop met slechte gewoonten, ga voor een gezonde leefstijl. Wees streng voor jezelf en maak je niet druk om onzinnige dingen. Het belangrijkste is je gezondheid. Lees en luister naar positieve verhalen van lotgenoten en haal daar hoop uit, want die is er. Altijd! Nedialko zegt: 'Het is aan jou, alléén aan jou, hoe je de filosofische tuin van je gedachten inricht en onderhoudt.' Het keerpunt zit heel diep in jezelf, op het mentale vlak."

Preventiepet

In Afrika gaan mensen dood omdat er even geen antibiotica is op dat moment. Hier zijn er mensen die voor miljoenen euro's chemotherapie krijgen, maar wel blijven roken.' Aan het woord is Remco Kuipers, cardioloog in het Dijklander Ziekenhuis in Enkhuizen. NRC¹ liep een dagje met hem mee in het kader van een serie over 'de gevolgen van het zorginfarct'. Het kwartiertje dat Kuipers voor zijn patiënten heeft, grijpt hij stevast aan voor een praktisch leefstijladvies. Kan Martin van Ooijen meer bereiken dan deze ene cardioloog?

Maarten van Ooijen is de staatssecretaris van Volksgezondheid die de preventiepet van Paul Blokhuis overnam. Het is niet helemaal duidelijk met hoeveel vreugde hij dat deed, maar aangenomen mag worden dat de portefeuilles met landbouw en vluchtelingen minder populair zijn. In elk geval had zijn voorganger er nog graag een termijn aan vastgeplakt, terwijl hij in zijn eerste termijn zo goed als niets heeft kunnen bereiken. Dus zo vervelend kan de baan niet zijn.

Bij de start van het nieuwe kabinet leek het er zelfs even op dat het preventiedossier in beweging kwam. Inmiddels begrijpen we dat spruitjes en Sprite belastingtechnisch verdraaid lastig uit elkaar te houden zijn. En juist toen de hilariteit daarover het hoogtepunt bereikte, was het premier Rutte die hoogstpersoonlijk de nieuwe spelregels uitdeelde: eerst moet bewezen worden dat een nultarief op groenten en fruit vanuit het oogpunt van volksgezondheid juridisch haalbaar is. Want stel je voor dat voedselabrikanten naar de rechter stappen en dan nog winnen ook.

Dat deze juridische rechtlijnigheid bij veel andere thema's zo opvallend afwezig is, mogen we als een sterke aanwijzing beschouwen voor het belang dat de coalitie aan preventie hecht. Bij het externe bureau dat de overheid in dezen van advies gaat dienen is ongetwijfeld een feestelijke fles waterkefir ontkurkt. Want als de premier zegt dat de uitkomsten van het onderzoek wel even op zich kunnen laten wachten dan rechtvaardigt dat een lange vakantie met de feestdagen en toch een gepeperde rekening.

'Frustrerend', noemt cardioloog Kuipers het gebrek aan stimulans uit de politiek. 'Iedereen weet dat leefstijl belangrijk is. Maar waarom is dat blikje frisdrank dan maar 29 cent?' Van Desiderius Erasmus (1466 – 1536) komt het gezegde 'voorkomen is beter dan genezen'. Nog veel oudere wijsgeren klaagden echter al dat wij de put pas dempen als het kalf verdrongen is. Of het nu tabak, lood, radioactieve cosmetica, of willekeurig welk gif ook is, kennelijk moet er eerst een kritische massa aan verdrongen kalveren aan te pas komen. Wellicht in de hoop dat de put zich aldus vanzelf dempt.

Optimistisch zou je kunnen stellen dat ziektepreventie ondertussen weer iets hoger op de agenda staat. Farmaceut Roche nodigt professionals in de zorg bijvoorbeeld uit voor een gratis² evenement onder de noemer 'Paradigmaverschuiving naar preventie en gezondheid'. Inclusief netwerkborrel, dus wie in de buurt van Nieuwegein woont: *save the date*.

Nog mooier is de toestemming die Van Ooijen heeft gekregen om te gaan werken aan wetgeving die het gemeenten mogelijk maakt junkfood te weren uit de buurt van scholen. Uiteraard alleen van toepassing op nieuwe gevallen, legde hij Op1³ uit. En u zult begrijpen, het gaat nog even duren.

Kijk- en luistertips: arjan@tekstproducties.nl



¹bit.ly/RemkoKuipers ²bit.ly/GratisBorrelen ³bit.ly/VanOoijenOp1



Bewust voeden begint met bewust voelen

Eten kan een feest zijn, maar bij sommige mensen wordt het plezier overschaduwd door emoties: eetproblemen. Innerlijke conflicten die het genieten van eten in de weg staan. Weten wat je denkt en voelen wat er gebeurt in je lichaam is de eerste stap op weg naar betere voeding.

TEKST RINEKE WISMAN BEELD GETTY IMAGES

'Een dieet volgen? Dat houd ik toch niet vol.' Of: 'Gezond eten is niks voor mij. Ik ben meer een Bourgondiër.' Of: 'Nu ik één koekje op heb, kan ik net zo goed de hele zak leegeten.' Of: 'Als ik tv kijk, mag ik iets lekkers.' Herkenbaar? Het zijn voorbeelden van innerlijke 'stemmen' die gezonde voedselkeuzes in de weg staan. De stemmen

komen voort uit gedachten en rolpatronen waarmee je je, meestal onbewust, hebt geïdentificeerd. Gezonde voeding gaat dus niet alleen om het voeden van het fysieke lichaam, maar ook om het voeden van een gezond bewustzijn, zegt Caroline Holsbeek. "Als er een innerlijke strijd is, komt er van goede voornemens niets terecht." In haar praktijk begeleidt ze mensen die last hebben van kleine en grotere eetproblemen. Het reflecteren op gedachten, gevoelens en overtuigingen

geeft inzicht in de persoonlijke valkuilen en ruimte om patronen te doorbreken. Hoe sterker de identificatie met het gedrag ('Ik ben écht een Bourgondiër'), hoe 'enger' het voelt om het patroon te doorbreken. "Stel je nou eens voor dat je een keertje geen Bourgondiër bent, wie ben je dan nog wel?". De rol geeft ook voordelen of comfort en dat geef je niet zomaar op. "Door het te laten voelen en erover te spreken, ontstaat ruimte voor een switch."

Zelfonderzoek

Op welke momenten ontstaat het gevoel dat je wilt 'weg' eten? Waarom juist dan? Welke gevoelens of omstandigheden activeren de eetbui? Het begint met waarnemen en verwelkomen van wat er in jezelf leeft, aldus Holsbeek. Het observeren en benoemen van je gedachten en gevoelens zonder ze weg te duwen, te veroordelen of vergoelijken. Daardoor kan je je identiteit loskoppelen van je gevoelens en



Caroline Holsbeek heeft een diëtistenpraktijk. Zij is geschoold in orthomoleculaire voeding, boeddhistische psychologie, mindfulness en neurolinguïstisch programmeren (NLP). Ze begeleidt mensen met eet- en gewichtsproblemen.

www.voedingsschool.nl





kan je het mechanisme doorbreken; een andere keuze maken. 'Ja, ik heb behoefte aan chocola, maar ik neem in plaats daarvan een glas water of maak een korte wandeling.'

Of je eet wel wat je van plan was, zegt Holsbeek. Want dat kan ook je keuze zijn. Maar, zegt ze: "Glimlach dan eerst naar die eerste hap, voordat je ervan gaat genieten." Die glimlach is belangrijk, benadrukt ze. Mogelijk moet je dan om



jezelf lachen en zie je er dan alsnog van af. "Daarmee voed je je geest en besef je dat er meer keuzes zijn die je kunt maken."

Je motivatie is ook belangrijk. Waarom wil je gezond eten? En waarom wil je ongezonde dingen vermijden? "Als je gezond eet vanuit de innerlijke overtuiging dat het beter voor je is: prima. Als je het doet, omdat je vindt dat het moet, dan leidt dat tot problemen."

"Je bent niet ongelukkig omdat je een eetbui hebt, maar je hebt een eetbui omdat je je ongelukkig voelt." Wat is die onrust? Waar voel je dat in je lichaam?

Angst en controle

De mechanismen achter eetproblemen hebben vaak te maken met angst en controle. Ook zijn ze vaak geworteld in oude, onverwerkte pijn en gekoppeld aan een negatief zelfbeeld. Een vrouw die periodes van streng diëten afwisselde met eetbuïen en al jaren schommelt in haar gewicht hoorde in haar jeugd vaak dat ze te dik was. Als ze snoepte, hoorde ze: 'Zou je dat wel doen?' Op kamers kwam 'de losbol' in haar los die at wat ze wilde, maar ook daar werd ze niet blij van. "In haar leefden allerlei tegenstrijdige gevoelens en rollen: een *control freak*, maar ook een losbol met recalcitrante

neigingen. Door al deze gevoelens bewust te worden, kreeg ze inzicht in zichzelf, begrip voor zichzelf en losten de problemen uiteindelijk op."

Liefdevol

Bewust voeden begin met voelen, stelt Holsbeek. Verandering kan ontstaan door jezelf met liefdevolle aandacht te onderzoeken. "Het is de opmerkzaamheid die je ervan bewust maakt dat je keuzes hebt. Gedachten komen op; je bedenkt ze niet. Ineens is daar die stem weer die zegt: 'Zou je dat nu wel doen?' Door met je gedachten te spelen, word je milder naar jezelf."

"Ik hoor vaak: 'Als ik slanker was, zou ik gelukkiger zijn.' Maar geluk hangt niet af van je gewicht. Dat is voelbaar te maken met een simpele oefening. Denk maar eens terug aan een fijne herinnering uit de vakantie. Dan komt het geluksgevoel er direct bij."

Wat Holsbeek ook vaak hoort, is: 'Ik wil niet dik worden'. Ook dat is vanuit een cosmetische invalshoek opgelegd. Een schoonheidsideaal staat voorop, terwijl zelfliefde zich richt op gezondheid. "Het gaat vaak ook om aanvaarden hoe je bent, vanuit die acceptatie kan de ommekeer tot stand komen."



©Lisette van de Pavoordt

VISUALISATIE-OEFENING VAN ONGEZOND NAAR LEKKER!



1. Doe je ogen dicht en richt je aandacht naar binnen.
2. Adem via de neus diep in en via de mond adem je rustig uit. Bijvoorbeeld vier tellen in, en zes tellen uit. Herhaal dit drie keer.
3. Laat in je verbeelding twee projectieschermen naast elkaar opkomen.
4. Projecteer op het rechter scherm een voedingsmiddel of gerecht dat je lekker vindt en gezond is.
5. Projecteer op het linker scherm een voedingsmiddel of gerecht dat je ook lekker vindt maar ongezond voor je is.
6. Laat het linker scherm kleiner worden door het naar de achtergrond te schuiven en laat het rechter scherm groter worden door het meer naar je toe te laten komen.
7. Neem de veranderingen van de gedachten en gevoelens waar en schrijf het op.



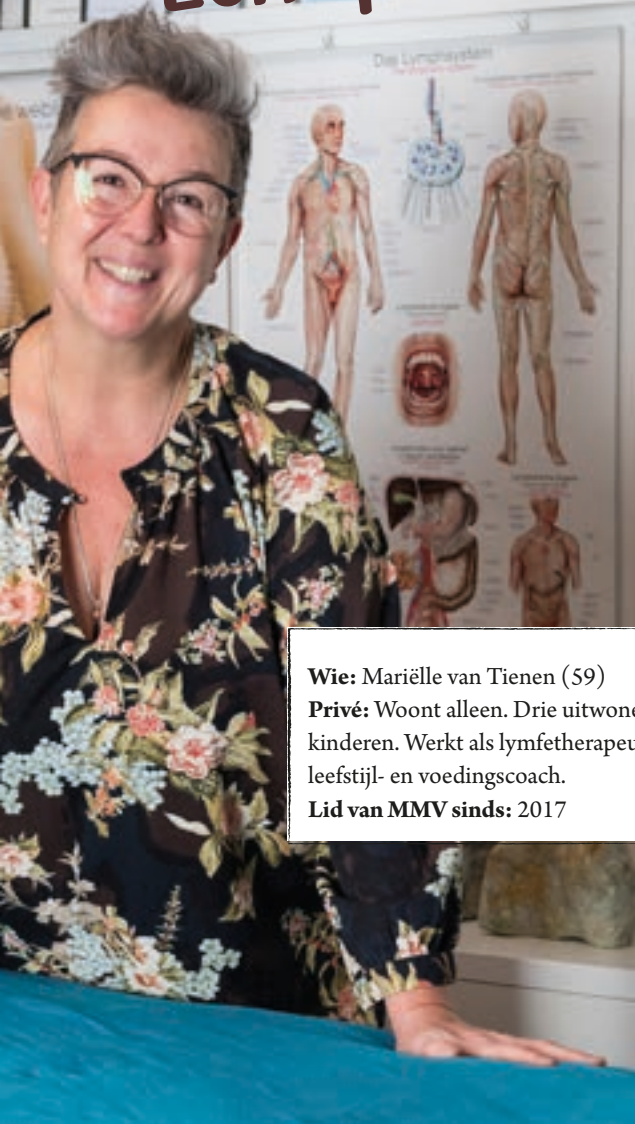
20%
korting

Actie!

Op vertoon van deze Uitzicht krijg je 20 procent korting op een consult bij Caroline Holsbeek. Je betaalt dan €40,- in plaats van €50,-.

Deze actie is geldig tot 1 maart 2023.

‘Een quick fix tegen spanning’



Wie: Mariëlle van Tienen (59)
Privé: Woont alleen. Drie uitwonende kinderen. Werkt als lymfetherapeut, leefstijl- en voedingscoach.
Lid van MMV sinds: 2017

Al veertig jaar heeft Mariëlle bij vlagen gestoord eetgedrag. Haar oplossing: eraan toegeven en dan weer door op de gezonde toer. “Ik weet hoe je jezelf goed voedt, kan me inleven in anderen met eetproblemen en ze inspireren tot verbetering, en toch lukt het me voor mezelf niet om emotie-eten uit mijn leven te bannen.”

“Soms eet ik heel weinig, soms heel veel. Dan kan ik niet stoppen met eten. Dat kan een gezonde stoofpot zijn, maar soms ook een zak snoep. Op dat moment geeft het rust: een *quick fix* om van de spanning af te komen. Met ongezonde voeding gaat dat het beste. Ik ben ervan overtuigd dat het de dopamine is die me even het gevoel van misère doet vergeten.”

In hongerstaking

“Het verstoorde eetgedrag begon in mijn tienerjaren. Ik ging in hongerstaking, omdat mijn ouders me straffen voor te laat thuiskomen, terwijl autopech de oorzaak was. Ik zat aan tafel, at niet mee, overleefde op een glas melk per dag. Mijn ouders deden er lacherig over, maar ik hield vol. Ik had er controle over, voelde me sterk en zag mezelf op enig moment in de spiegel en dacht: ‘He, dat is mooi!’ Dun zijn beviel me wel. Ik kreeg anorexia en boulimia, ik at niet of at veel en spuugde het uit. Die periode duurde bijna tien jaar. Toen ik nog thuis woonde, stond mijn moeder wel eens op de wc-deur te bonken; dat het zonde was van het eten dat ze gekookt had.”

Zwangerschap keerpunt

“Zwanger zijn van mijn eerste kind betekende een keerpunt. Ik besloot niet meer over te geven – dat kon niet goed zijn voor het kind in mij - en daar houd ik me tot de dag van vandaag aan. Ik eet vooral dingen die gezond zijn, maar ik eet veel per keer en daardoor ben ik zwaarder dan normaal. Maat houden is lastig voor mij.”

“Als ik druk ben, vergeet ik te eten. Trek krijg ik niet, dat gevoel is door tien jaar anorexia en boulimia verdwenen. Ik eet overwegend gezond, maar moet mezelf ertoe zetten om te eten, helemaal sinds ik weer alleen woon. Het is heel emotiegedreven. De wortel zit in mijn vroegste jeugd; mijn moeder wilde niet zo snel zwanger worden, had nog andere plannen. Ik was een ongewenst kind en dat voelde ik. Ook heb ik zelf veel verdriet beleefd: ik kreeg drie kinderen uit elf zwangerschappen. Soms voel ik me *blèh* en als ik dat niet kwijt kan, verdoof ik dat met eten.”

“Vroeger voelde ik me daarna schuldig. Dat is verleden tijd. De eetbui zorgt ervoor dat de spanning ontlaadt; het dient een doel voor mij. Daarna pak ik mijn gezonde eetpatroon weer op, geholpen met de tips van MMV en de recepten uit Uitzicht.”



EET MET AANDACHT

Gezonde voeding brengt rust in je metabolisme. Goed voor jezelf zorgen draagt bij aan stabiliteit in je gevoelsleven. Vijf tips.

1. Beperk jezelf tot maximaal drie eetmomenten per dag*. Dat brengt rust in je stofwisseling.
2. Eet voldoende en gevarieerd (volgens de richtlijnen van MMV). Dat voorkomt dat je (gedachteloos) gaat snaaien.
3. Neem de tijd voor je maaltijden en zorg ervoor dat het er smakelijk uitziet. Neem een korte pauze na iedere hap.
4. Kauw op iedere hap tot deze vloeibaar is. Je proeft meer en je voelt beter aan wanneer je verzadigd bent.
5. Stel jezelf de vraag: ben ik mijn lichaam aan het vullen of aan het voeden? Spreek je dankbaarheid uit aan allen die gezorgd hebben voor wat je nu eet.

*Tenzij je anders geadviseerd wordt door een behandelaar.



Ik blijf aanmodderen met eten

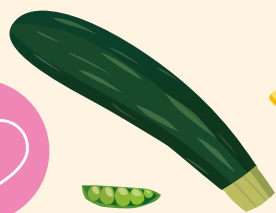
©Lizette Veenhuizen

Wie: Linda Houwen (59)
Privé: Woont in Groningen.
Werkt als vrijwilliger in een
'Heemtuin', een ecologisch tuin
met inheemse planten.
Lid van MMV sinds: 2009

Een melanoom motiveert Linda Houwen (59) om gezond te eten, maar de gevolgen van een jarenlange eetstoornis maken het extra moeilijk. 'Ik durf nu mijn kwetsbaarheid te tonen, maar soms val ik terug in oud gedrag, vooral wanneer ik met oude pijn geconfronteerd wordt.'

“Mijn ouders hadden een vechthuwelijk. Ik was enig kind en leed onder hun interactie, maar ook aan de hoge eisen die ze aan mij stelden waar ik niet aan kon voldoen. Binnen die context van machteloosheid gaven eten en vasten mij een gevoel van controle. Soms was het een uiting van stil verzet, omdat ik de taal miste om mijn gevoelens onder woorden te brengen. Op mijn 15e kreeg ik de diagnose anorexia nervosa, maar mijn ouders vonden het flauwekul.”

“Dagen waarin ik enorme hoeveelheden wegwerkte, wisselde ik af met dagen van weinig eten en sporten, want ik wilde niet dik worden. Perioden van eetbuien wisselden voortdurend af met perioden van vasten of extreem sporten. Een eetbui ontstaat door een intense drang die je in korte tijd veel ongezonde voeding naar binnen doet werken. Gevulde koeken, cake, boterhammen. Tijdens de les kreeg ik regelmatig zo'n bui die ik stilde op de wc. Het ontwrichtte mijn leven; ik was ongelukkig en op mijn 21e zo wanhopig dat ik stopte met



eten en drinken en daarmee een langdurige opname in een kliniek forceerde. Wat ik vooral leerde, is voelen. Waar liggen mijn grenzen? Ik was een gemakkelijk en meegaand kind dat niet boos werd. De hulpverleners daagden me net zolang uit tot ik woedend werd."

Draaiing

"Na vijftien maanden werd ik uit de kliniek ontslagen. Maar de verstoorde relatie met eten bleef. Ik wilde niet dik worden, maar soms at ik wel veel. Een periode volgde van excessief sporten. Ik ging ook graag uit en stond dan de hele avond op de dansvloer. Braken of laxeren deed ik niet; ik vond dat ik de verantwoordelijkheid voor de gevolgen van mijn eetgedrag zelf moest dragen."

"Nadat ik een 'gezonde' havertaart voor de helft naar binnen schoof, belande ik in 2014 met een ernstige verstopping op de eerste hulp. Een deel van mijn dikke darm was afgesloten als gevolg van een draaiing. Het werd handmatig teruggedraaid. In 2017 was opnieuw mijn darm afgesloten. Ditmaal was de

'Mijn streven is een eetpatroon waarmee ik mij niet hoeft af te zonderen'

aanleiding een enorme chilimaaltijd met bonen. Het bleek opnieuw het gevolg van een draaiing en ik onderging een operatie waarbij een deel van de darm werd verwijderd. Sinds 2014 ben ik afhankelijk van laxeermiddelen. Ik kan ook niet meer alles eten. Van teveel vezels raak ik verstopt, hoe 'gezond' ze ook zijn. Appels, kool, bonen en lijnzaad; ik kan het niet eten."

Klappertanden

"Twee jaar geleden bleek ik een melanoom te hebben op mijn linker onderbeen. Het was een moedervlek van 1,5 bij 2 centimeter die in de coronatijd begon te groeien. Pas in tweede instantie stuurde de huisarts me door. Het zag er slecht uit; de artsen gingen meteen op zoek naar uitzaaiingen aan de binnenkant van mijn bovenbeen en lies. Het melanoom werd operatief verwijderd en ik ging op consult bij twee NNTT-artsen. De plek is rustig en naar mijn idee is het nu klaar. Het is voor mij een reden om zo gezond mogelijk te eten."

"Omdat mijn moeder een erfelijke vorm van darmkanker heeft, liet ik op haar verzoek in 2005 een erfelijkheidsonderzoek

doen. Dat was een verschrikking. Voorafgaand aan het onderzoek mocht ik niet eten; mijn darm moest leeg zijn. Het was in een periode dat ik heel actief was; met een vroege bus en een wandeling kwam ik klappertandend aan. Mijn lichaam was toen al dusdanig ontregeld dat het alle voeding vasthield, zodra ik begon met vasten. Als gevolg daarvan raakte ik compleet verstopt en moest vier dagen in het ziekenhuis blijven om de darm leeg te krijgen voor het onderzoek. Toen ze met de camera de darm bekeken, hoorde ik het medisch team lachen. Het snoetje van de camera was niet lang genoeg. Mijn darmen waren langer en wijder dan van andere mensen. Ook bleek dat de darm nog steeds niet helemaal leeg was."

"Ik ben nu 59 jaar, ik ken mijn kracht en mijn valkuilen, ik heb leren onderzoeken wat er in mij om gaat en kan beter het gesprek aangaan als het moeilijk is, maar ik kan nog steeds niet normaal met eten omgaan. Een eetstoornis is als een schild waarachter je je kunt verbergen. Ik ben gevoeliger, zachter geworden, durf mijn kwetsbaarheid te tonen, maar soms val ik terug in oud gedrag, vooral wanneer ik met oude pijn geconfronteerd wordt."

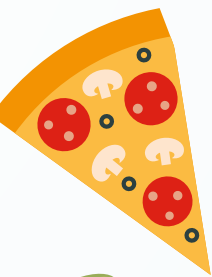
Roze koeken

"Ik eet meestal alleen, omdat ik dan beter in staat ben maat te houden en gezonde keuzes te maken. Het praten, de afleiding en andere mensen zien eten, zorgen dat ik meer eet dan goed voor me is. Mijn streven is een eetpatroon waarin ik me niet hoeft af te zonderen. Enige tijd werkte ik in een veganistisch restaurant; een geitenwollensokkengroep van hoger opgeleiden. Een bekende bij de sportschool wees me op de MMV. Ik ben lid, omdat ik me liever omring met gelijkgestemden dan met mensen die roze koeken eten. Maar soms is het confronterend. In Uitzicht lees ik vaak hoe mensen erin slagen om alles goed te doen op het gebied van voeding, terwijl ik er grote moeite mee heb."

"Nog steeds sport ik excessief. Vijf keer per week twee uur achter elkaar op de sportschool en fietstochten tot tachtig kilometer. Ik doe nu voor de tweede keer een leefstijlcursus 'Denk gezond, (di)et gezond' van Anneleen de Lille die leert veranderingen stapsgewijs door te voeren en jezelf te belonen bij iedere gelukke stap. Een mooi boek vind ik 'Je kunt meer dan je denkt' van Hans Moolenburgh. Soms sta ik mezelf een gestoord eetuitstapje toe, om spanning kwijt te raken, hoewel ik weet dat ik mezelf voor de gek houd. De dag na een eetbui ben ik blij dat er weer een gezonde dag begint."



» 'Ik ga nu anders met spanning om'



Marjan Smorenburg (57) was ooit een emotie-eter, maar dat wist ze helemaal om te buigen. Bij spanning neemt ze een moment rust en praat er met iemand over. 'Negatieve gevoelens moet je delen. Anders ga je eten.'

"Mijn moeder had een hekel aan koken. Ik vond haar eten niet lekker en zat meestal met lange tanden te eten. Stukgekookte groente, 'smac', knakworstjes en allerlei andere dingen uit pakjes en zakjes. Het had kraak noch smaak. Mijn zus en ik verzonnen trucjes door het uit te spugen in een beker water of hapjes onder het bord te vegen. De tafel leegruimen was onze taak, dus het viel niet op."

"Toen ik op mezelf ging wonen, besloot ik alleen nog maar lekkere dingen te eten. Hazelnootpasta, banaan en kokos op brood, maar ik at ook gerust een zak drop leeg. Ik kon geen maat houden; een blok kaas of reep chocola verdween helemaal. Als het op mijn werk soms vervelend of moeilijk was, ging ik het weg zitten eten. Triggers waren gevoelens van onzekerheid en verdriet. Pas later zag ik in dat het ook te maken had met behoefte aan warmte en aandacht. Troostvoeding dus."

"Tussen mijn 30e en mijn 40e kreeg ik te maken met heftige klachten onder meer in de spijsvertering. 'Spastische darmen', was het stempel dat ik uiteindelijk kreeg opgeplakt. Complementaire hulpverleners lieten me inzien dat mijn klachten – naast stress en medicijnen – ook met mijn voedingspatroon te maken hadden. Het roer ging resoluut om. Door de intensiteit en mate van de klachten was ik zeer gemotiveerd om me zeer strikt aan de voorschriften te houden. Daarna lukte het mij om voortaan alleen nog vers en onbewerkt te eten."

"Emoties die spanning oproepen heb ik nog steeds, maar ik ga er anders mee om. Ik neem even een moment rust voor mezelf en praat er met iemand over. Negatieve gevoelens moet je delen, als je het voor jezelf houdt, ga je eten. Dat is mijn ervaring."

"Ik snoep nog wel eens, hoor. In de vijf jaar dat ik hormoontherapie kreeg als onderdeel van de behandeling van borstkanker had ik soms zo'n behoefte aan chocola. 75 procent cacao; die stond ik mezelf dan toe. Die behandeling doet iets met je hormonaal evenwicht

Wie: Marjan Smorenburg
Privé: Woont samen met Albert in Rotterdam. Is MMV-kookdocent en natuurvoedingskundige. Begeleidt vrouwen met borstkanker voor een sneller herstel.

Lid van MMV sinds: 2016

www.heelmetvoeding.nl



©Nadia ten Wolde

waardoor er een onweersaanbare behoefte aan chocolade ontstaat. Het heeft geen zin om hiertegen te vechten, dus dat liet ik maar even gaan. Soms heb ik nog wel eens een periode dat ik behoefte heb aan wat minder gezonde voeding. Maar junkfood komt er bij mij niet meer in. Soms neem ik rond vier uur een crackertje met zelfgemaakte jam zonder bewerkte suiker. De diksap die daarin zit is volgens Moerman *not done*, maar ik sta het mezelf toe."

webinar emotie-eten en borstkanker

Marjan Smorenburg verzorgt op 14 januari een webinar over 'emotie-eten en borstkanker'. Kijk op pagina 32 voor meer informatie.



Gerrit Jan Groothedde (67) publiceert onder de naam Eetschrijver over voeding en gezondheid. Hij woont sinds 2018 in de Limousin in Frankrijk.



© Tastachova

Leerschool in eten

In Nederland 'leren' kinderen op school tijdens één bijzondere dag in november (het Nationaal Schoolontbijt) dat gezond eten uit een fabriek komt en vooral een kwestie is van kleurtjes op een verpakking. Wat een verschil met Frankrijk waar gezond eten de normaalste zaak van de wereld is.

We beginnen de lunch van vandaag met een macédoine van biologische groenten. Vervolgens serveren we kipfilet in een roomsaus met bulghur. We sluiten af met een stukje gruyère en een biologische appel.'

Klinkt best lekker toch? Op moment van schrijven – eind november – zitten een stuk of zestig schoolkinderen op nog geen honderd meter afstand van mijn dorpswoninkje in de Franse Limousin van dit menu te genieten. Niet omdat het een speciale dag is of zo – ze eten elke middag op school een dergelijke warme lunch van drie of vier gangen, en nooit is er een pakje, zakje of bakje te bekennen: alles wordt dagelijks vers aangeleverd en bereid door een team professionele chefs. Het weekmenu wordt elke maandagmorgen buiten opgehangen, zodat de ouders (en ik dus) ook weten wat er komende week gaat worden gegeten.

Mij dunkt dat je zo een prima leerschool krijgt in gezond eten. Buiten dat leren de kinderen ook tafelmanieren. Er wordt bijvoorbeeld van ze verwacht dat ze met elkaar in gesprek gaan en hun telefoons in hun zak houden. Het is geen wonder dat Franse kinderen in restaurants zo'n verademing zijn. Echt, van zo'n praktijkcursus voedselveerdigheden hebben ze levenslang plezier.

Kijken we even naar Nederland, dan zien we – en weten we – dat het daar heel anders aan toe gaat. De weinige keren dat er daar vanuit school een 'gezonde' maaltijd wordt verschaft, is het bijvoorbeeld Koningsdag. Dan wordt er op

de scholen een (ik citeer even letterlijk) 'gezond nationaal schoolontbijt' geserveerd dat aan elkaar hangt van de industriële producten waarvan het gezonde karakter op zijn minst twijfelachtig is. Sowieso is er duidelijk aan te zien dat het gehele gebeuren vooral een feestje is voor marketeers die zich bewust zijn van de waarde van 'product placement'. Kijk, kindertjes, een labeltje! Daar staat op dat dit product gezond is. Daaraan kun je altijd goed eten herkennen. Goed onthouden, hoor!

Het woord 'gezond' valt niet eens; dat is vanzelfsprekend

Persoonlijk vind ik het verschil tussen beide landen ronduit schokkend. Franse kinderen maken zich via school eigen dat een gezonde maaltijd van verse producten een heel gewone zaak is (dat woord 'gezond' valt overigens niet; dat spreekt vanzelf) en dat zo iets elke dag op tafel staat. Nederlandse kinderen leren op school één keer per jaar dat

gezond eten uit een fabriek komt en vooral een kwestie is van allerlei opgedrukte labeltjes. Dat bij een gezonde maaltijd groenten en fruit horen ligt dan sowieso al niet direct voor de hand. Dat je al snel verzandt in knutselvoedsel dat met allerlei kunstgrepen binnen de normen van zo'n labeltje is geperst dan weer wel.

Wat mij betreft is wel duidelijk waarmee je de basis legt voor een duurzame volksgezondheid. Je kunt daar tegenin brengen dat het dagelijks serveren van een evenwichtige schoolmaaltijd bestaande uit verse producten te duur is. Dan is het misschien een goed idee om even de woorden van Abraham Lincoln ('If you think education is expensive, try ignorance') te parafraseren: als u vindt dat investeren in voedselveerdigheden te duur is, probeer het dan eens met de kosten van obesitas.



MARLIE HILLEKENS RECENSEERT
NIEUW MMV-KOOKBOEK

‘Dit kookboek is een blijvertje’

Een basiskookboek voor de richtlijnen van MMV; daar was al jaren behoefte aan. Op de ledendag op 5 november werd het gepresenteerd. MMV-voorzitter en kookboeken-reconsent Marlie Hillekens proefde voor met haar man Peter als proefkonijn.

Het kookboek ziet er niet alleen prachtig uit, de inhoud is ook een verademing. Zowel voor beginners als ‘oude rotten’ zoals ik is de uitgebreide uitleg met do’s en don’ts van zowel het Moerlandieet als de Niet Toxische Tumor Therapie-richtlijnen (NNTT) leerzaam. Het geeft inzicht in het waarom van het ‘eten volgens Moerman’ en ook de verschillen tussen het oude en eigentijdse dieet worden helder uitgelegd.

Erwtensoepp 3 x anders

Na de ledendag aten Peter en ik dagelijks een of meerdere maaltijden van de recepten uit het kookboek. Wat een variatie in de vroege ochtend: *Appel-ontbijt*, *Budwigpapje*, *Havervlokkenpap*, *Moermanpapje*, *Muesli ontbijt* en *Overnight oats*. Bij Peter viel het Appel-ontbijt het meest in de smaak. Toen ik het de tweede keer met peren klaar-maakte, was het nog smakelijker! Zelf houd ik erg van havermout. Ook die werd nog lekkerder met peren als topping!

Lunchen doen wij meestal met salades en soepen en in de weekends volkoren zuurdesembrood met jonge boerenkaas en rauwkost. We proefden de *bietensalade met witlof en linzen*, *Buddha bowl*, *salade met hazelnoten*, *salade met rijst* en *de salade met zwarte bes*. De Buddha

bowl is bij ons het populairst, omdat de ingrediënten niet door elkaar gehusseld zijn. Iedere hap smaakt anders dan de vorige! De erwtensoepp maakten we in alle drie de varianten. Die met broccoli stak er bovenuit, maar de venkel-courgettesoepp met haver smaakte ook naar meer.

Keukenprins

Experimenteren met het kookboek gaf ons een nieuwe routine. Op de vier dagen dat ik op kantoor werk, zorgde Peter ervoor dat het snijwerk gedaan was. Bij thuiskomst gingen we dan samen koken. Deze routine is een blijvertje, want dat vonden we allebei zo gezellig! Voor Peter was het een uitdaging om steeds iets nieuws te maken. Hij vindt zichzelf geen ‘keuken-prins’ en houdt zich graag vast aan bekende recepten. Aan tafel becijferden we het eten op een schaal van 1 tot 10 met de smaak als belangrijkste criterium. Voor het avondeten passeerden de volgende gerechten de revue: *Broccoli en wortel met groene erwtensaus*, *Gevulde paprika met rijst en erwten*, *Ovenschotel met ananas*, *Quinoa met broccoli*, *Salade met haver*, *Spruitjes met peer* en *Warme salade met gerst*. Alle recepten scoorden minimaal een 7,5 of hoger, maar de spruitjes met peer sprongen er echt uit! Die komt, eventueel met wat feestelijke cranberries of granaatappelpitjes, zeker in ons kerstmenu dit jaar.

Gevogelte en vis

Het Moerlandieet is het traditionele (vegetarische) dieet, zoals arts en onderzoeker Cornelis Moerman dat bijna honderd jaar geleden bedacht heeft. De NNTT is er in drie varianten: bij kanker, bij kanker in remissie of preventief. Peter en ik volgen de preventieve richtlijn en voegden soms (biologische) kalkoen of kip en zalm toe aan de gerechten. De kalkoen combineerde uitstekend met de ovenschotel met ananas en ook met de quinoa met broccoli. De wilde zalm verwerkten we in de Buddha bowl en apart bij de broccoli en wortel met groene erwtensaus. Aan sommige recepten – vooral de soepen - voegden we naar behoefte wat zeekezaal of biologisch kruidenzout toe. Al met al aten we verrukkelijk en zijn we het samen roerend eens: dit kookboek is een blijvertje net als onze nieuwe keukenroutine!



Basiskookboek:
Eten volgens Moerman en NNTT
Redactie: Cor van Groningen
en Elke Versluis
€ 16,95 (voor leden)
€ 21,95 (voor niet-leden)

Bestel nu via www.mmv.nl/webshop



hoofdgerecht

PADDENSTOELensoep MET CARAMBOLA CRUMBLE

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 40 g gedroogde porcini (eekhoorntjesbrood)
- 200 g champignons
- 300 g kastanjechampignons
- 100 g shiitake
- 100 g cantharellen
- 100 g oesterzwammen
- 1 grote ui
- 2 teentjes knoflook
- 2 tl verse tijmblaadjes
- 75 gr boter
- 1 carambola
- 1 speltbrood
- 1 teen knoflook
- 25 g boter

M NT



Bereidingswijze

- 1 Doe de porcini in een kleine kom of schaal en schenk er zoveel heet water op (ca. 200 ml) tot ze net onder staan. Laat dit weken tot ze zacht zijn.
- 2 Snijd ondertussen alle paddenstoelen grof. Snipper de ui grof en hak de knoflook fijn.
- 3 Smelt de boter in een ruime kookpan op laag vuur. De boter mag niet bruin kleuren.
- 4 Voeg de ui, knoflook en tijm toe en fruit circa 5 minuten tot de ui wat zachter is.
- 5 Giet de porcini af, maar vang het weekvocht op. Knijp het overtollige vocht uit de porcini.
- 6 Doe de porcini met alle andere paddenstoelen in de pan en smoor al omscheppend circa 5 minuten tot de paddenstoelen zachter zijn.
- 7 Schenk het weekvocht van de porcini en een liter water bij de paddenstoelen.
- 8 Laat het geheel een uur zachtjes trekken zonder de bouillon te laten koken. Als er schuim ontstaat, schep dit er dan af met een schuimspaan.
- 9 Snijd het brood in grove stukken van ongeveer 1,5x1,5 cm. Laat de boter smelten en smoor hierin de stukken brood tot 'croutons'. Snijd de knoflook fijn en voeg deze op het laatste moment toe aan het brood. Snijd ondertussen de carambola in dunne plakken.
- 10 Schep de bouillon in een kom en schep ook wat paddenstoelen in het kommetje. Leg hierop de croutons. Steek een plakje carambola in de soep.



Overheerlijk Carambola 'sorbet' en meer op de volgende pagina's

CARAMBOLA 'SORBET'

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 200 g bevroren banaan
- 600 g biogarde
- 100 g abrikozenstroop*
- 50 g walnoten
- 1 carambola

M	NT
●	●
✓	✓
●	●
●	✓
●	●

Bereidingswijze

- 1 Meng in een sterke blender de bevroren banaan, de helft van de carambola, biogarde en abrikozenstroop tot een fijn mengsel.
- 2 Schep het mengsel in een plastic bak en laat nog 2 uur opstijven in de koelkast.
- 3 Snijd ondertussen de rest van de carambola in dunne plakjes.
- 4 Hak de walnoten grof.
- 5 Haal het ijs uit de vriezer en schep een bol met een warme lepel in een ijscoupe.
- 6 Garneer het ijs met de walnoten en plakjes carambola.



*ZELF ABRIKOZENSTROOP MAKEN

Neem 250 gram ongezwavelde abrikozen en 300 ml kokend water. Doe de abrikozen en het water in een blender en laat even staan zodat ze zacht worden (ongeveer 10 minuten). Pureer de abrikozen in een blender tot er een dikke stroop ontstaat. Bewaar de stroop in de koelkast in een glazen pot met deksel.



Dit gerecht combineert lekker met andere groentegerechten zoals rode kool of broccoli.

Feestelijke lekkernij

BLINI'S MET COURGETTE- KRULLEN EN GEITENKAAS

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 60 g boekweitmeel
- 40 g volkorenmeel
- 100 ml ongezoete (plantaardige) melk
- vocht van kikkererwten (200 gram)
- 1 tl wijnsteenpoeder
- 1 courgette
- 100 g geitenkaas
- 10 g dille

M	NT
●	●
●	●
●	●
●	●
●	●
●	✓
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de melk in een pan. Zorg ervoor dat je deze niet laat koken.
- 2 Klop in een kom het vocht van de kikkererwten op.
- 3 Meng in een andere kom het boekweitmeel, volkorenmeel, gist en een snuf zout. Doe vervolgens beetje bij beetje de warme melk bij het meel en meng dit goed met een handmixer. Als dit een geheel is voeg dan het opgeklopte kikkererwtenvocht toe en mix dit nog even mee.
- 4 Leg een vochtige theedoek over de kom en laat circa 1 uur staan.
- 5 Snijd ondertussen linten van de courgette met een dunschiller en hak de dille grof.
- 6 Zet een pan met een klein beetje boter op een zachte warmtebron en smoor hierin kleine blini's (1 el per blini) van het beslag tot ze lichtbruin zijn. Draai om en smoor dan de andere kant.
- 7 Besmeer de afgekoelde blini's met een beetje geitenkaas, leg hier een courgettekruel op en garneer met de dille.

hoofdgerecht

FRISSE KNOLSELDERIJSSALADE

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 el olijfolie
- 250 g prei
- 300 g knolselderij
- 1 tl gehakte rozemarijn
- 1 tl tijm
- 250 g ontvelde tomaten
- sap van een citroen
- handvol amandelen
- iets zwarte peper

M	NT
✓	✓
●	✓
✓	●
●	●
●	●
●	✓
✓	✓
●	●
●	●

Voor het kruim

- 25 g meel
- 25 g havermout
- 25 g amandelen
- 1 tl tijm
- 40 g boter
- zwarte peper

●	●
●	✓
●	●
●	●
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven voor op 140 graden. Snijd de prei in ringen, en rasp de knolselderij.
- 2 Verwarm de boter in een pan. Smoor hierin eerst de prei gaar. Voeg dan de geraspte knolselderij toe.
- 3 Laat alles op een zachte warmtebron gaar worden.
- 4 Voeg de rozemarijn, tijm, de gezeefde tomaten en het citroensap toe aan de groenten. In tien minuten zijn de groentes gaar. Schep de groentes in een ovenschaal.
- 5 Doe het meel en de havermout met de boter in een kom.
- 6 Meng dit door elkaar tot een kruimelig deeg.
- 7 Verdeel het kruim over de ovenschaal en garneer met de amandelen.
- 8 Schuif de schotel in de oven, en bak het 20 minuten.

WAT BETEKENEN DE BOLLETJES?

Bij de recepten ziet u in één oogopslag of een voedingsmiddel is toegestaan, niet is toegestaan, incidenteel is toegestaan of wordt aanbevolen binnen het (klassieke) Moerlandiet of de Niet-Toxische Tumor Therapie.

- M** Klassiek Moerlandiet **NT** Niet-Toxische Tumor Therapie (NTTT) ● Toegestaan ✓ Aanbevolen
 ● Incidenteel toegestaan ● Niet toegestaan
 ● Onbekend

voorgerecht

TOMATENSOEP MET KORIANDER

VOOR 4 PERSONEN

Ingrediënten

- 2 el roomboter
- 1 fijngesneden ui
- 1 teen knoflook
- 2 tl komijnzaad
- 125 g linzen
- 600 ml groentebouillon
- 500 g gezeefde tomaten
- zwarte peper
- 1 tot 2 el gehakte koriander

M	NT
●	●
●	✓
●	✓
●	●
●	●
●	●
●	✓
●	●
●	●

Bereidingswijze

- 1 Smelt de boter in een pan.
- 2 Voeg nu de kleingesneden ui en knoflook toe en het komijnzaad. Blijf goed roeren.
- 3 Spoel de linzen goed af en voeg ze ook bij het mengsel samen met de groentebouillon en de gezeefde tomaten.
- 4 Voeg nu de groentebouillon toe met de gezeefde tomaten.
- 5 Laat alles in vijftien minuten gaar worden.
- 6 Pureer de soep desgewenst met een staafmixer.
- 7 Garneer met wat gehakte koriander.

Ook lekker met wat gehakte noten in plaats van linzen.



WITLOFSCHUITJES MET CARAMBOLA

Ingrediënten

- 2 stronken witlof
- ½ rode appel
- 1 stengel bleekselderij
- 1 el citroensap
- 25 g zachte geitenkaas
- 30 g hazelnoten
- 1 carambola
- peper naar smaak

M NT

- ●
- ●
- ●
- ✓ ✓
- ●
- ●
- ●
- ●

Bereidingswijze

- 1 Snijd het kontje van de witlofstronk en zoek mooie bladeren uit voor je witlofbootjes.
- 2 Schil de appel en snijd deze in hele kleine blokjes.
- 3 Snijd reepjes van de bleekselderij en snijd ook deze in kleine blokjes
- 4 Snijd de helft van de carambola in dunne plakken en de rest ragfijn.
- 5 Sprenkel een klein beetje citroensap over de appel, carambola en bleekselderij.
- 6 Verdeel de appel, carambola en de bleekselderij over de witlofbootjes.
- 7 Kruimel er zachte geitenkaas overheen.
- 8 Breng op smaak met peper naar wens en garneer met wat hazelnoten.

In plaats van carambola kan je ook een sinaasappel gebruiken! Waarom de carambola in het traditionele Moerman-diet niet is toegestaan, is niet bekend.

bijgerecht

nagerecht

MOZARRELLA MANGO SURPRISE

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 avocado
- 1 kleine mango
- 1 bol mozzarella
- 2 el pijnboompitten
- 2 el citroensap

M NT

- ●
- ●
- ●
- ●
- ✓ ✓

Bereidingswijze

- 1 Halveer de avocado en snijd deze in kleine stukjes.
- 2 Snijd ook de mango en de mozzarella in kleine stukjes.
- 3 Pureer de avocado fijn met het citroensap.
- 4 Schep in een glaasje eerst het avocadomengsel. Dan een schepje mango. Dan wat mozzarellastukjes. Herhaal dit eenmaal. En vul daarna het andere glaasje. Serveer tot slot de pijnboompitten.

GEROOSTERDE AUBERGINE-KNOFLOOKDIP

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 1 aubergine
- 1 teen knoflook
- sap van een halve citroen
- 1 mespunt komijn
- 2 el olijfolie
- ½ klein pepertje zonder zaad
- peper
- zout

M NT

- ●
- ●
- ✓ ✓
- ●
- ✓ ✓
- ●
- ●
- ●

Bereidingswijze

- 1 Verwarm de oven op 160 graden voor.
- 2 Prik de aubergine met een vork in en verwarm deze 40 minuten in de oven.
- 3 Haal het vruchtvlees (eventueel) uit de schil.
- 4 Pureer dit met de andere ingrediënten.



KNOFLOOKBOTER

VOOR 2 PERSONEN

Ingrediënten

- 3 tenen knoflook
- 40 g boter
- iets citroensap
- peper en wat chilipoeder

M NT

- ●
- ●
- ✓ ✓
- ●

Bereidingswijze

- 1 Laat de teentjes knoflook in een pan warm worden.
- 2 Laat de boter smelten en voeg de knoflook toe.
- 3 Breng op smaak met wat kruiden.

Lekker met een zelfgebakken brood. Kijk voor het recept op onze website www.mmv.nl recepten

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

Immuuntherapie kansrijker bij gezond dieet

13 OKTOBER – Patiënten met gevorderd melanoom die behandeld werden met immuun-checkpuntremmers deden het ‘significant’ beter als ze gezond aten. Dat blijkt uit nog niet gepubliceerd Gronings onderzoek, begin oktober in Wenen gepresenteerd op een congres voor gastro-enterologen. Het gunstige voedingspatroon kenmerkte zich door vetten uit olijven, noten en vis en door polyfenolen uit groenten, fruit en volle granen.

Nieuwe beschermende functie van pijn ontdekt

22 OKTOBER – Twee dierstudies toonden dat pijnneuronen de darm op diverse manieren beschermen tegen ontsteking. Dat roept nieuwe vragen op over het gebruik van pijnstillers. ‘Hindert deze medicatie het darmslijmvlies van mensen en hun microbiom?’, vraagt Daping Yang van Harvard Medical School zich af.

Kiezen en veranderen

4 NOVEMBER 2022 – ‘Hoe bereik je rust. Hoe krijg je nieuwe energie?’ Belangrijke vragen, schrijft Hans Klaasse in zijn column op MMV.nl, vooral als je ziek bent. Over de zoektocht langs de vele mogelijkheden en de uitdagingen die komen kijken bij het aan- en afleren van gewoonten. Met daarbij een paar praktische adviezen.

Lezing epigenetica: ‘U bent wat uw grootmoeder at’

16 NOVEMBER – ‘Hoe de keuzes die je maakt jouw genen en die van je kinderen beïnvloeden.’ Het verslag van Ann van Veen’s lezing over epigenetica op de MMV-ledendag behoorde tot de meeste gelezen artikelen. Ook de lezingen van Pia de Jong en Peter Gooijer werden bovengemiddeld vaak aangeklikt. Op de site staat ook een uitgebreide fotoreportage over de ledendag in Dongen.

Lagere kamer-temperatuur: gezond besparen

15 OKTOBER – Na een aantal dagen wennen voelt een kamertemperatuur van zeventien graden Celsius voor bijna iedereen behaaglijk als altijd, belooft een thermofysioloog. Daarnaast aandacht voor immuun voordelen van blootstelling aan kou en koelte. En voor een klein onderzoek dat daar zelfs een anti-kankereffect van toonde.



Wetenschappers zien nog brood in curcumine

1 NOVEMBER – In vitro heeft curcumine een sterk anti-kankereffect. Maar het lichaam bouwt deze uit kurkuma afkomstige geel-oranje kleurstof snel af. Japanse wetenschappers ontwikkelden een curcuminezout dat door een van nature in het lichaam voorkomend enzym in curcumine wordt omgezet. Daarmee hebben ze een oplossing voor het probleem van de biologische beschikbaarheid. Of het ook helpt tegen kanker zal klinisch onderzoek moeten uitwijzen. De wetenschappers – tevens eigenaar van het patent – zien, gesteund door proefdieronderzoek, mogelijkheden voor kankers in het beenmerg zoals multiple myeloom en leukemie.

Snelle stappen tellen zwaarder

18 NOVEMBER – Meer stappen zetten, bleek in een groot cohortonderzoek het risico op kanker, hart- en vaatziekten, dementie en overlijden flink te verminderen. En een hogere pasfrequentie lijkt voordelen te bieden die daar bovenuit stijgen. De onderzoekers brachten het aantal stappen en de aard van die stappen in verband met bovenstaande ziekten.

‘Onze kernboodschap is dat mensen om hun gezondheid te beschermen, zich in het ideale geval niet alleen tot doel stellen dagelijks tienduizend stappen te zetten, maar ook om sneller te lopen.’ Om kanker te voorkomen lijkt de grootste risicoreductie overigens bij veel meer dan tienduizend stappen te liggen.

Zo sterk als je laatste dis



Prof. dr. ir. Gertjan Schaafsma is emeritus-hoogleraar Voeding en Levensmiddelen

In 'Hoe houd je je immuunsysteem te vriend?' in Uitzicht nr. 7 van 2022 beschrijft Gertjan Schaafsma hoe het immuunsysteem – bestaande uit een aangeboren en een verworven deel – ons beschermt tegen ziekten. Maar ook dat het immuunsysteem ons kan tegenwerken en de oorzaak kan zijn van allergieën, auto-immuunziekten en ontstekingsziekten.

HOE VOEDING HET IMMUUNSYSTEEM BEÏNVLOEDT

Zonder de juiste (micro)voedingstoffen gaat ons immuunsysteem haperen. Het lichaam is dan onvoldoende in staat om de biochemische cocktails te maken die ons beschermen. Wat moeten we eten om het immuunsysteem als een geoliede machine te laten draaien?

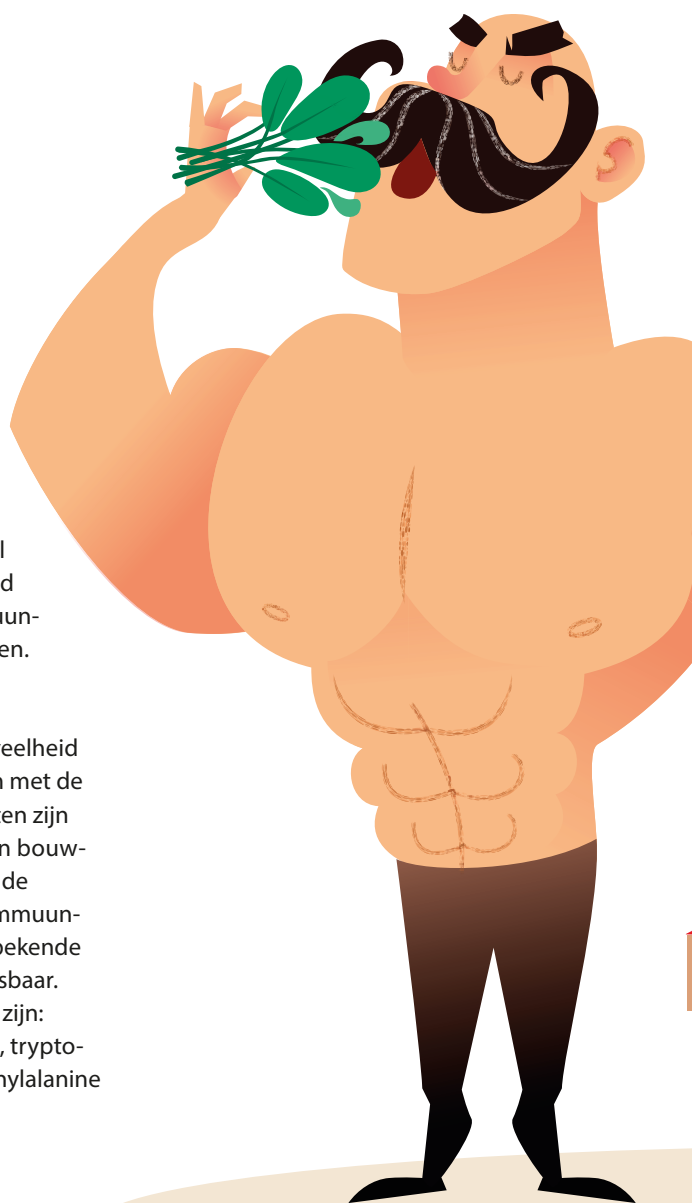
TEKST GERTJAN SCHAAFSMA BEELD GETTY IMAGES

Ondervoeding en tekorten aan de juiste voedingsstoffen kunnen leiden tot een gebrekkige immunologische afweer. Het energie slurpende immuunsysteem maakt voortdurend immuuncellen, regelstoffen en immuunglobulines. Te weinig eten in de zin van macronutriënten – eiwitten, vetten en koolhydraten – heeft een negatief effect op de weerstand. Dat blijkt uit ondervoeding bij jonge kinderen in ontwikkelingslanden die in twee varianten voorkomt: *kwashiorkor* (voldoende energie, maar te weinig eiwit) en *marasmus* (te weinig energie en te weinig eiwit). Deze ondervoeding in macronutriënten lijkt samen te hangen met tekorten aan micronutriënten: met name vitamine A, ijzer, zink, koper en jodium. Het tekort tast zowel hun aangeboren als het verworven immuunsysteem aan en maakt de kinderen zeer vatbaar voor infecties, zoals door

mazelen, en van luchtwegen en darmen. De medische conditie van ouderen – die om welke reden dan ook langdurig in een negatieve voedingstoestand raakten – lijkt op de conditie van deze kinderen. Ook zij zijn extra gevoelig voor infecties, ook al vanwege de vaak hoge leeftijd die de kwaliteit van het immuunsysteem sowieso doet afnemen.

Eiwitten

Bij eiwitten gaat het om hoeveelheid én kwaliteit. Die hangt samen met de aminozuren waaruit de eiwitten zijn opgebouwd. Aminozuren zijn bouwstoffen voor de cellen en van de bioactieve eiwitten van het immuunsysteem. Van de in totaal 22 bekende aminozuren zijn er acht onmisbaar. Deze 'essentiële' aminozuren zijn: lysine, methionine, threonine, tryptofaan, leucine, isoleucine, phenylalanine



en valine. Onderling zijn er verschillen in verteerbaarheid en samenstelling. Eiwitten van dierlijke oorsprong bevatten over het algemeen meer onmisbare aminozuren dan plantaardige eiwitten. Echter, door gunstige combinaties kan een vergelijkbare eiwitkwaliteit worden gehaald uit plantaardige eiwitten. Een combinatie van peulvruchten (betrekkelijk arm aan zwavelhoudende aminozuren) met granen (goede bron van zwavelhoudende aminozuren) zal een prima eiwitkwaliteit hebben. Geliefd is ook de combinatie van graan (betrekkelijk arm aan het aminozuur lysine) met melk (rijke bron van lysine), bijvoorbeeld in de klassieke boterham met kaas.

Vetten

Ook bij vetten gaat het om meer dan alleen de energie die het oplevert. Omega-3 en omega-6 vetzuren zijn onmisbaar vanwege de stoffen die eruit worden gemaakt voor het immuunsysteem. Uit het omega-6 vetzuur linolzuur (in plantenolie, zoals van mais, zonnebloempitten en pinda's), wordt in het lichaam arachidonzuur gevormd, waaruit vervolgens bioactieve stoffen worden gevormd (prostanglandines, leukotrienen, lipoxinen), die een belangrijke rol spelen bij onder meer ontstekingsprocessen. Uit het omega-3 vetzuur alfa-linoleenzuur (in plantenolie, zoals van

lijnzaad, koolzaad, en noten) worden in lichaam eicosapentaeenzuur (EPA) en docosahexaeenzuur (DHA) gevormd, waaruit vervolgens stoffen worden gemaakt die als tegenhanger functioneren van de ontstekingsbevorderende stoffen uit arachidonzuur.

**In samenhang
zorgen de
micronutriënten
voor een
gebalanceerde
immuunreactie**

Een goede verhouding tussen linolzuur en alfa-linoleenzuur is van belang. Doorgaans wordt door gezondheidsautoriteiten een verhouding omega-6: omega-3 van 4-6:1 aanbevolen. In de praktijk is deze veelal hoger. Over de optimale verhouding zijn wetenschappers het niet eens.

Vis(olie)

Omdat de vorming van EPA en DHA uit alfa-linoleenzuur uitermate moeizaam verloopt, is het zeer raadzaam regelmatig (vette) vis te consumeren, omdat daarin EPA en DHA kant en klaar worden aangeleverd. Visvetzuren worden om die reden aanbevolen bij het remmen van ontstekingsziekten, zoals reumatoïde artritis, als natuurlijk alternatief voor - of als aanvulling op - het gebruik van de 'niet steroïde anti-inflammatoire drugs' (NSAID's), zoals ibuprofen, aspirine en naproxen en diclofenac. In plaats van vis(olie) kan men ook voor dit doel ook olie uit microalgen gebruiken, zoals Spirulina, Chlorella en Schizochytrium.

Koolhydraten

Ook koolhydraten leveren energie en zijn belangrijke grondstoffen voor celonderdelen. Naast verteerbare koolhydraten bevat onze voeding niet-verteerbare koolhydraten, zoals voedingsvezels. De stoffen hierin - cellulose, hemicellulose, lignine en glucanen (in granen), pectines (in groente en fruit), inuline (in uien) en oligosachariden (in peulvruchten) dragen bij aan het darmmicrobioom en de goede darmfunctie die een wezenlijk onderdeel is van het immuunsysteem. Een divers samengesteld microbioom houdt - samen met de korte-keten vetzuren - de kolonisatie van ziekte-verwekkende micro-organismen tegen.

Micronutriënten

Naast de macronutriënten gaat het binnen de voedingswetenschap over micronutriënten. Micronutriënten zijn nodig om de normale fysiologische processen goed te laten verlopen. Daartoe behoren de opbouw van cellen, de vorming van allerlei regelstoffen, het vrijmaken van energie uit de macronutriënten en het gebruik van aminozuren uit voedingseiwitten als bouwstenen. Sommige micronutriënten worden ook gebruikt als bouwstof, zoals calcium, fosfor en magnesium voor het botmineraal. De functie van de bekendste micronutriënten in het immuunsysteem staan in de tabel op de volgende pagina's. Zij zorgen in samenhang voor een gebalanceerde immuunreactie.

Pro-, pre- en synbiotica

Een gezond en actief microbioom heeft een gunstige invloed op het immuunsysteem. Door probiotica en prebiotica of combinaties hiervan (synbiotica) aan het menu toe te voegen, tracht men de samenstelling en functie van het microbioom te verbeteren.

Probiotica zijn (levende) micro-organismen (meestal geselecteerde melkzuurbacteriën) die in de dunne darm de barrièrefunctie verbeteren en in de dikke darm de samenstelling en de stofwisseling van het microbioom beïnvloeden. Probiotica kunnen het immuunsysteem stimuleren (dieronderzoek). Uit onderzoek bij de mens komt naar voren dat het gebruik van probiotica zinvol is om





bijwerkingen van orale antibiotica (diarree) te verminderen, de duur van rotavirus diarree bij kleine kinderen te verkorten, ontsteking te onderdrukken en bij kinderen de kans op voedingsmid- delenallergie te voorkomen. Of gezonde mensen met een goede darmfunctie baat hebben bij het gebruik van probiotica is niet onderzocht.

Prebiotica zijn koolhydraatverbindingen, die onverteerd de dikke darm bereiken en daar specifiek de groei en functie van goedaardige bacteriën bevorderen. Het betreft niet-verteerbare oligosachariden, zoals fructo-oligosachariden en galacto-oligosachariden, alsmede inuline die in feite functioneren als fermenteerbare voedingsvezels. Fermenteerbare voedingsvezel bevordert de groei van de bacteriële flora in de dikke darm, waardoor de vorming van ongewenste toxische stoffen, zoals ammoniak en fenol wordt verlaagd.

Het toevoegen van prebiotica aan kwalitatief arme 'geraffineerde' voeding heeft veel minder voordeel dan het gebruik van voeding die van nature rijk is aan een palet van voedingsvezels die tezamen de diversiteit van het microbi- oom in de darm bevorderen.

Overgewicht, maar ondervoed



Ongeveer de helft van de volwassen Nederlanders is te zwaar (BMI* > 25). Bij ongeveer 15 procent is sprake van vetzucht (BMI > 30). Ook kinderen vallen hieraan ten prooi: van de 2-12 jarige kinderen heeft 12 procent overgewicht. Overgewicht ontstaat als je meer energie inneemt dan je verbruikt.

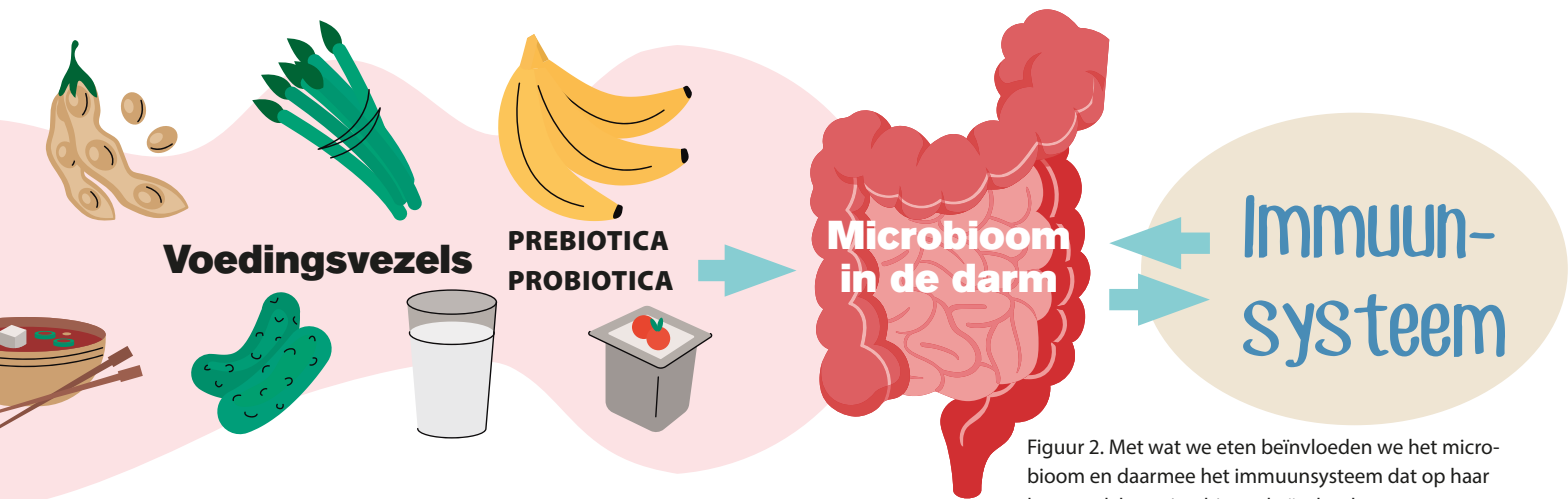
Ongeveer dertig procent van de volwassen Nederlanders lijdt aan de zogenaamde 'lage graad chronische ontsteking'. Dit veroorzaakt resistentie tegen insuline en leptine, waardoor het risico op type-2 diabetes en hart- en vaatziekten toeneemt en de eetlustregulatie verstoord raakt. In deze conditie verloopt besmetting met het coronavirus (COVID-19) ook met een aanmerkelijk slechtere prognose doordat het immuun- systeem uit balans raakt en extra schade aan het lichaam veroorzaakt. Het zijn bijna altijd mensen met overgewicht die lijden aan de zogenaamde 'lage graad

chronische ontsteking'. Bij deze ontsteking kan een onevenwichtige verhouding tussen omega-6 en omega-3 vetzuren een rol spelen.

Een gezonde leefstijl, met meer bewegen maar vooral minder eten, is noodzakelijk om van het overgewicht af te komen. Beweging is essentieel voor het immuun- systeem. Lichamelijke activiteit vermindert de kans op infecties. Beweging activeert de NK-cellen van het aangeboren immuunsysteem. Maar overdaad schaadt: excessief sporten doet de immuniteit dalen, wat zich bij sporters dikwijls manifesteert door virale infecties van de bovenste luchtwegen. Gebrek aan lichamelijke activiteit is gerelateerd aan verschillende vormen van kanker, zoals van borst, dikke darm en prostaat.

**De BMI is het lichaamsgewicht in kg gedeeld door het kwadraat van de lichaamslengte in meters.*

MICRONUTRIËNT	AANGEBOREN	VERWORVEN
VITAMINE C	Anti-oxidatieve eigenschappen; bevordering van collageen synthese ter versterking van barrières; stimuleert productie, functie en beweging van witte bloedcellen; versterkt antimicrobiële activiteit en activiteit van NK-cellen; speelt rol bij apoptose en verwijdering van resten van cellen.	Verhoogt aanmaak van specifieke antilichamen, bevordert de differentiatie en proliferatie van lymfocyten.
VITAMINE D	Immuun competente cellen hebben receptoren voor de actieve vorm van vitamine D (calcitriol). Deze stof bevordert de differentiatie van macrofagen en monocyt en reguleert de vorming van antimicrobiële eiwitten.	Calcitriol moduleert antistof productie en remt T-cel proliferatie.
VITAMINE A	Bevordert structurele integriteit van barrières (huid, darmwand, luchtwegen) en is van belang voor de normale functie van NK-cellen, macrofagen en neutrofiële leukocyten.	Bevordert de normale functie van T- en B-cellen en differentiatie van T-cellen. Remt via Th-2 cellen ontstekingsactiviteit.
VITAMINE E	Bescherm door anti-oxidatieve activiteit membranen tegen vrije radicalen die ter vernietiging van micro-organismen door het immuun- systeem worden gevormd. Verhoogt de productie van Interleukine-2 en cytotoxische activiteit van NK cellen.	Versterkt de functie van T-cellen en bevordert de proliferatie van lymfocyten. Is betrokken bij de optimalisatie van Th-1 functie en onderdrukking van de Th-2 functie.
VITAMINE B6	Reguleert inflammatie door rol in productie van cytokines en NK-cel activiteit.	Speelt rol bij de endogene synthese van aminozuren, die de bouwstenen zijn van cytokines en antilichamen. Speelt ook een rol bij de proliferatie van lymfocyten, differentiatie en maturatie.



Figuur 2. Met wat we eten beïnvloeden we het microbioom en daarmee het immuunsysteem dat op haar beurt ook het microbioom beïnvloedt.

MICRONUTRIËNT	AANGEBOREN	VERWORVEN
VITAMINE B12	Speelt rol bij NK-cel activiteit.	Heeft een immuun-moduleerende rol en is, net als foliumzuur, betrokken bij de overdracht van de zogenaamde 1 carbon units. Deze is essentieel voor humorale en cellulaire-immuniteit.
FOLIUMZUUR	Speelt rol bij NK-cel activiteit.	Speel rol bij de cellulaire immuniteit. Ondersteunt de door Th-1 gemedieerde immuunrespons.
ZINK	Ondersteunt de integriteit van de huid en mucosale membranen. Biedt bescherming via anti-oxidatieve activiteit tegen radicalen. Moduleert de release van cytokines en induceert proliferatie van immuun cellen.	Heeft centrale rol bij de groei en differentiatie van immuun cellen en ondersteunt de Th-1 respons.
IJZER	Speelt rol bij de vorming van toxische radicalen die bacteriën doden. Regelt de productie en werking van cytokines.	Van belang voor de differentiatie en proliferatie van T-cellen. Is een bestanddeel van enzymen die kritisch zijn voor het functioneren van immuuncellen.
KOPER	Help radicalen te neutraliseren. Heeft antimicrobiële eigenschappen en accumuleert op plaatsen van ontsteking. Is van belang voor de Interleukine-2 productie.	Bevordert T-celproliferatie, productie van antilichamen, en cellulaire immuniteit.
SELENIUM	Onderdeel van seleno-proteïnen. Deze spelen een rol bij oxidatie-reductiereacties. Biedt daardoor bescherming tegen radicalen.	Bevordert T-cel proliferatie en immuunglobuline productie.
JODIUM	Heeft zowel pro-oxidant als antioxi-dant werking. Vertoont daarbij krachtige interactie met selenium.	Is van belang voor de vorming van schildklier-hormonen en daarmee voor het gehele metabolisme.

Tabel 1. Micronutriënten en hun functies in het immuunsysteem. Kijk voor meer uitleg over de genoemde cellen in het artikel over het immuunsysteem in Uitzicht nr. 7 van 2022.

WAT IS VOEDINGS-MIDDELENALLERGIE EN WAT IS COELIAKIE?

Eczeem (atopische dermatitis), astma en rhinitis zijn symptomen van voedselallergie. Deze worden veroorzaakt door een overgevoeligheid voor bepaalde eiwitdelen in met name melk, pinda's, noten, schaaldieren, ei, vis en soja.

Hoe ontstaat dit? Niet geheel verteerde eiwitbrokstukjes passeren de darmbarrière en lokken in twee fasen een immuunreactie uit. Eerst wordt, via activering van T-cellen en vorming van interleukines, door B-cellen specifiek immuunglobuline E (IgE) gevormd. Dit bindt zich aan mestcellen en basofiele cellen van het immuunsysteem. In de tweede fase bindt het allergeen zich aan het IgE op de mestcellen. De twee receptoren die op deze cellen met elkaar worden verbonden reageren door histamine en prostaglandines te laten vrijkomen. Deze veroorzaken een ontstekingsreactie. Een overdreven hygiëne en onvoldoende voedseldiversiteit in het eerste levensjaar lijken hét recept voor een voedingsmiddelenallergie in het latere leven.

Coeliakie is een overgevoeligheid voor de gliadinefractie van tarwegluten. De aanleg voor deze overgevoeligheid, die door het eten van gluten wordt uitgelokt, is erfelijk en ontstaat bij een klein deel van de bevolking bij wie dit specifieke eiwitdeeltje een toxisch effect heeft op de darmwand. Dit verstoort de opname van voedingsstoffen en veroorzaakt een verminderde barrièrefunctie van de darm met allergiesymptomen tot gevolg.

Onderweg naar Vegan

‘Ik ben vegetarisch voor het milieu en veganistisch voor de dieren.’ Het vegetarische aspect van het Moerlanddieet mag zich verheugen in een toenemende populariteit. Is een vleesloze samenleving het ideaal?

TEKST DR. HANS STOOP BEELD GETTY IMAGES

Het belang van een vegetarisch dieet komt vrijwel dagelijks onder onze aandacht. Beter voor het milieu én voor de gezondheid, al klinken in de discussie vaker morele, ethische en politieke overwegingen door. Wie een al te idealistisch standpunt inneemt, is al snel een drammer. In ‘Naar een vegan wereld’ hoopt de Belgische dierenrechtenactivist Tobias Leenaert mensen te verleiden tot verandering van gedrag door ze bewust te laten worden van de feiten: van de verschrikkingen in de intensieve veehouderij, de slachthuizen en de negatieve impact van vlees op het klimaat. Minder vlees eten betekent een minder grote CO₂-voetafdruk en minder stikstof in de lucht. Aan de hand van studies en praktijkvoorbeelden komt de schrijver uiteindelijk aan in ‘Veganville’. Het klimaat vraagt nú om maatregelen en door de mogelijkheden van de technologie is de noodzaak om dieren te gebruiken voor consumptie weg.

Peter Singer, hoogleraar bio-ethiek en schrijver van *Animal Liberation*, onderstreept in het voorwoord dat ‘veganistisch eten steeds beter wordt’. Hij leidt dit af uit investeringen in de ontwikkeling van kweekvlees en plantaardige

alternatieven met dezelfde structuur en smaak als dierlijke producten. Oftewel: industrieel bewerkt voedsel. Zoals een veganistische biefstuk uit de 3D-printer. Of de met een ‘Gouden Gehaktbal’ bejubelde producten van de Vegetarische Slager. Zijn deze voedingsmiddelen werkelijk gezonder dan een reguliere frikadel?

Evolutie

Zeker niet, denkt Wim Zeegers, auteur van ‘De grootste slopers van je gezondheid’. Maar hip is die vegan junkfood wel. In Nederland worden de meeste ‘vleesvervangers’ verkocht van heel Europa. In zijn boek is het hoofdstuk ‘vlees’ onderdeel van een bredere kijk op voeding die aansluit bij de richtlijnen van de MMV. De auteur is simpelweg tegen industrieel bewerkt voedsel: of het nou vlees bevat of niet. Het is vooral zaak om selectief te zijn in wat we eten, stelt Zeegers. Kunnen we zonder vlees als we kijken naar de evolutie van ons dieet?

De Inuit, de oorspronkelijke bevolking van Groenland, overleefde generaties door bijna uitsluitend vlees te eten. De Hadza uit Tanzania waren omnivoor en aten alles – uiteraard vers en onbewerkt – wat zij in hun omgeving vonden: van honing, wortelen, planten, bessen,

fruit tot wilde dieren.

Zeegers, zelf een omnivoor, benadrukt dat vlees volwaardige voeding is. Het bevat in tegenstelling tot plantaardige voeding alle essentiële eiwitten. Door verschillende plantaardige voedingsmiddelen samen te eten, zijn wel volwaardige combinaties te maken (zie ook ‘Zo sterk als je laatste dis’ vanaf pagina 24 e.v.). Uit de bouw en ontwikkeling van ons lichaam en ons maag-darmkanaal is af te leiden dat mensen van nature ‘alleseters’ zijn. De mens heeft altijd planten en dieren gegeten. Naast het hoogwaardige eiwit bevat vlees een reeks van gemakkelijk opneembare micronutriënten, zoals magnesium, kalium, ijzer, koper, selenium, zink, vitamines A, D, E, en K en B-vitamines, waaronder vitamine B12. Vitamine B12 wordt uitsluitend in producten van

Veganistisch leven kan nobel zijn, maar vegan junkfood is dat niet

dierlijke oorsprong aangetroffen. Een veganistisch dieet is, volgens wetenschappers, niet verenigbaar met menselijk overleven. Daarom moeten veganisten vitamine B12 suppleren¹.

Leefstijl

Vegetarisme is een leefstijl die al lang bestaat en waaraan uiteenlopende motieven ten grondslag liggen. De eerste vegetariërs, zoals de Hindoes uit het oude India hadden een religieuze motief: een niet-gewelddadige omgang met dieren.

Maar er zijn meer redenen, zoals: het willen vermijden van de hormonen en

ville?

antibiotica die in het vlees aanwezig kunnen zijn; het niet willen bijdragen aan het lijden van het dier dat gedood moet worden ten behoeve van de mens en het wereldvoedselprobleem dat samenhangt met de consumptie van vlees. Veel van dit vlees is bewerkt en wordt ons aangeboden via aanlokkelijke reclames en aanbiedingen die ons aanzetten tot overconsumptie. Een gemiddelde Nederlander eet zes dagen per week 98 gram vlees, waarvan de helft bewerkt is.

Mannen eten meer vlees dan vrouwen: 115 gram versus 81 gram per dag. Het Moerlandieet bevat geen vlees, vis of gevogelte, maar wel ei en zuivel. Naamgever van het dieet, Cornelis Moerman, nam waar dat plantaardige eiwitten niet belemmerend werken bij de afbraak van kankercellen, daar waar dierlijke eiwitten deze remmende werking wel hebben. Binnen de Niet Toxische Tumor Therapie zijn dierlijke producten (soms) wel toegestaan. Bewerkt vlees wordt afgeraden, omdat het is gerelateerd aan een hoger risico op kanker. De voorkeur gaat uit naar vette vis vanwege de omega-3 vetzuren.

¹Pacholok SM, Stuart JJ 2016



Naar een vegan wereld

Tobias Leenaert
Paperback
augustus 2022
224 pagina's
€24,90



Stille slopers

Wim Zeegers
2022
Paperback
252 pagina's
€24,95

Wat bent u?

Een **vegetariër** onthoudt zich van het eten van gedode dieren. Een **flexitariër** of **semi-vegetariër** eet slechts af en toe vlees. Mensen die zowel vlees als plantaardig voedsel eten, heten **omnivoor** en **carnivoren** eten alleen vlees. Binnen het vegetarisme bestaan ook verschillende soorten. De **lacto-ovo-vegetariër** eet geen gedood dier, maar wel de producten ervan, zoals melk en eieren. **Lacto-vegetariërs** eten geen eieren, maar wel zuivel. **Ovo-vegetariërs** eten wel eieren maar geen melkproducten.

Veganisten onthouden zich van de consumptie van dieren en hun producten en wijzen alles af dat van dieren afkomstig is. De groep wijst ook wol, bont en leer af. Er zijn ook veganisten die dit alleen maar onverhit, rauw voedsel nuttigen. Vegetariërs die geen vlees maar wel vis nuttigen worden **pescotariërs** genoemd. Het Moerlandieet is een lacto-(ovo-) vegetarisch dieet.

Binnen de richtlijnen van de Niet Toxische Tumor Therapie zijn dierlijke producten (soms) wel toegestaan.

VLEESINDUSTRIE IN CIJFERS

- Hoe meer dieren per vierkante meter, hoe hoger de opbrengsten. De dieren zijn de dupe; zij moeten steeds sneller groeien of meer biggen, melk of eieren produceren om 'voordelig' te blijven.
- Op 1 april 2021 leefden een op de vijf dieren in een megastal – bijna 21 miljoen dieren. Dit zijn vooral legkippen (13 miljoen) en vleeskuikens (6,4 miljoen).
- Door het jaar leven zo'n 82 miljoen dieren in een megastal; 13 procent meer dan in 2017. Naar verhouding zijn het vooral zeugen (47 procent van alle zeugen), geiten (44 procent) en legkippen (25 procent).
- Het aantal megastalzeugen nam met 78 procent het sterkste toe, gevolgd door geiten (44 procent) en vleesvarkens (30 procent).
- De zeugenhouderij telt naar verhouding de meeste megastallen: een op de zeven stallen in de zeugenhouderij is een megastal. In de geitenhouderij is de verhouding een op negen, in de legkippenhouderij een op zestien.
- De vleeskalverhouderij heeft de minste megastallen, zowel absoluut (15) als relatief (een op honderd).

Bron: Wakker dier

De volgende generatie plantaardige Glucosamine.



Glucosagreen®

- ✓ Glucosamine uit niet GMO-Mais via een uniek fermentatieproces
- ✓ Bio-equivalent aan alle andere vormen van goedgekeurde glucosamine
- ✓ Uitstekend verdraagbaar
- ✓ Beter voor dier en milieu

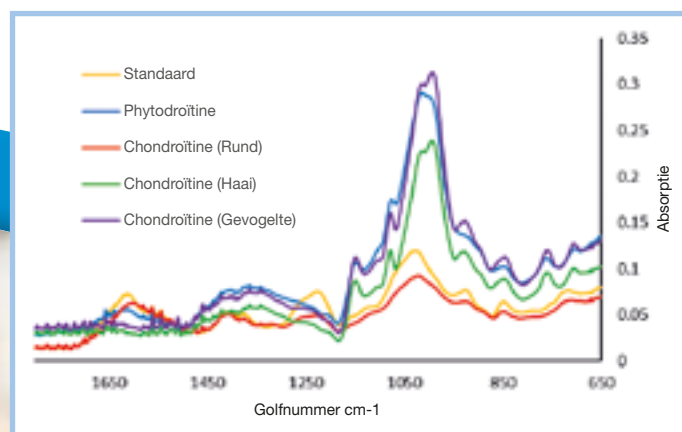
*Een studie van de Nottingham Trent University (NTU) vergeleek de mucopolysaccharide-structuur van Phytodroïtine™ met traditionele chondroïtine. Met behulp van Frontier Transform Infrared (FTIR) spectroscopie ontdekte NTU dat Phytodroïtine™ qua mucopolysaccharidestructuur bijna identiek is aan chondroïtinesulfaat afkomstig van haaien.

Digitale brochure
verkrijgbaar via
info@lamberts.nl

Phytodroïtine™

- ✓ Een 100% plantaardig alternatief voor chondroïtine
- ✓ Duurzamer en minder belastend voor het milieu dan gewone chondroïtine
- ✓ Samengesteld met speciaal gekweekte botanische ingrediënten (zeewier), die volledige duurzaamheid, evenals kwaliteit en zuiverheid garanderen
- ✓ Qua structuur bijna identiek aan chondroïtinesulfaat afkomstig van haaien*

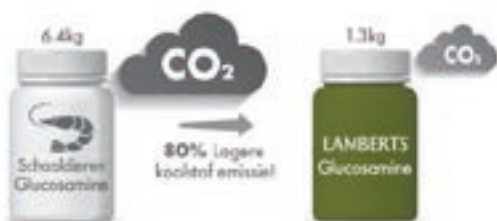
Vergelijk tussen Phytodroïtine en Chondroïtine



Kies voor



Koolstof Emissiereductie



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



© Gijss Versteeg

Supplementen afgeserveerd?

Statines doen het LDL-cholesterol (LDLC) dalen. Maar visolie, kaneel, knoflook, kurkuma, plantensterolen en rode gistrijst doen dat niet. Sterker nog: knoflook doet het LDLC licht stijgen! Dit riekt naar een 'wetenschappelijk verantwoorde' poging om supplementen af te serveren.

Bovenstaande bevindingen over statines versus supplementen komen voort uit een - door de fabrikant betaalde - studie met Rosuvastatine (5 mg) die ruim door de media is opgepikt. De 190 proefpersonen hadden geen hart- en vaatziekten maar wel een verhoogd risico hierop. Statines zijn remmers van de cholesterolaanmaak. Ze laten het LDLC dalen en het hart-vaatziektarisko verminderen. Ruim 2 miljoen Nederlanders (14 procent van de volwassenen!) slikken ze.

'Het publiek zou van mening zijn dat de onderzochte supplementen het LDLC laten dalen en het hart-vaatziektarisko verminderen'. Het klinkt nobel, maar de onderzoekers zetten argeloze medewetenschappers, consumenten en journalisten moedwillig op het verkeerde been.

Ten eerste was al lang bekend dat de onderzochte voedingssupplementen het LDLC niet doen dalen. De uitkomst stond dus tevoren vast. Ten tweede wordt ten onrechte de suggestie gewekt dat de supplementen daarvoor geen bijdrage leveren aan een goede conditie van hart en vaten. Het LDLC daalde immers niet, dus 'die dure supplementen kunnen we ons besparen'. Sterker nog: visolie doet het LDLC eerder stijgen dan dalen. Jammer voor de onderzoekers dat die stijging er bij hen niet uit kwam: dat had hun verhaal *nog* spannender gemaakt.

Supplementen werken anders. Visolie stopt op actieve wijze een ontstekingsproces en laat het vetgehalte in het bloed (de triglyceriden) dalen. Dat atherosclerose ('aderverkalking') door een ontstekingsproces ontstaat, weten we al sinds 1859. Het is stevig vastgelegd in een legendarisch artikel uit 1999. Tenminste één van de medeauteurs van de huidige studie was daarvan op de hoogte. In het verleden liet hij nota bene zelf zien dat door onderdrukking van ontsteking het hart-vaatziektarisko daalt. De andere onderzochte supplementen komen uit planten

en schimmels en vier ervan danken hun werking aan de 'nrf2-activerers' die ze bevatten. Die veroorzaken een lichte oxidatieve stress, waardoor het lichaam zich beter beschermt.

LDLC is geen 'synoniem voor een hartinfarct'. En een daling van LDLC leidt niet automatisch tot een verminderd hart-vaatziektarisko. Ook al wordt dat door autoriteiten, zoals de Amerikaanse en Nederlandse hartstichtingen en ook de Nederlandse Gezondheidsraad, nog steeds met droge ogen beweerd. Sommige geneesmiddelen, waaronder plaspillen en de SGLT2-remmers tegen diabetes type 2 en hartfalen, doen het LDLC stijgen, maar het hart-vaatziektarisko dalen. Postmenopauzale hormoonvervanging doet het LDLC dalen maar het hart-vaatziektarisko (vooral beroerte) stijgt.

Dat het LDL-cholesterol niet daalt door knoflook en visolie was al lang bekend

Door hun suggestieve conclusies brengen de auteurs van deze studie de geloofwaardigheid van de medische wetenschap in diskrediet. Niet-ingewijde medewetenschappers worden bedot en de media doen de rest. Supplementen zijn, in tegenstelling tot genees-

middelen, niet te patenten en worden daarom nauwelijks onderzocht. De Europese Unie stelde onlangs dat de hoeveelheid lovostatine in supplementen met rode gistrijst minder dan 3 mg moet zijn. Lovostatine is de natuurlijke statine, waarvan alle synthetische (gepatenteerde) statines zijn afgeleid. Bij patiënten met een verhoogd LDLC verlaagt 10 mg lovostatine het LDLC met 1 mmol/L. De reden van de EU-verordening ligt vooral in de spierklachten die statines als bijwerking hebben. Spierpijn en spierkramp tot zeldzamere spierafbraak en spierscheuring zijn gerapporteerd. Het zou de fabrikant gesierd hebben als het onderzoek *daarop* was gericht.

NB. Dr. Muskiet heeft geen belangen, noch in geneesmiddelen, noch in supplementen.





WORD LID VAN MMV EN ONTVANG 10 KEER PER JAAR UITZICHT, ONS LEDENMAGAZINE

Met ervaringsverhalen, interviews,
wetenschappelijke bijdragen, columns,
een doktersrubriek en recepten!

www.mmv.nl

AGENDA

TELEFONISCH VOEDINGSSPREEKUR

19 DECEMBER EN 2 JANUARI

Vragen over voeding? Op maandagochtend vindt iedere twee weken het gratis MMV-voedingsgesprek plaats. Van 10 tot 12 uur. Bel 06-57574461 en houd uw lidmaatschapsnummer bij de hand.

BASISCURSUS IN DE MOERMANThERAPIE

14 JANUARI / VIANEN

Speciaal voor haar actieve vrijwilligers biedt MMV een eendaagse cursus aan die een verdieping biedt in de leer en inzichten van Cornelis Moerman. MMV-natuurvoedingskundige Veronique van Zeeland geeft deze cursus op zaterdag 14 januari in Vianen. Opgave voor 1 december bij nandaoevermans@mmv.nl

EMOTIES EN BORSTKANKER

WEBINAR 14 JANUARI

MMV-natuurvoedingskundige Marjan Smorenburg verzorgt op 14 januari een webinar getiteld: 'Emotie-eten en borstkanker'. De webinar begint om 11.00 uur en duurt een uur. Van 12.00 tot 13.00 uur is er de gelegenheid om vragen te stellen. Aan de webinar zijn geen kosten verbonden. Meld je aan via www.heelmetvoeding.nl/emotie-eten

LEZING BLOEDGROEPENDIEET

21 JANUARI / DONKERBROEK/APPELSCHA

Verpleegkundige Corry van der Voort verzorgt een lezing rondom het 'Bloedgroependieet, eten naar je genen, en de verschillen ten opzichte van de MMV-richtlijnen'. Locatie: Landgoed De Cuynder, Het Hoogezand 3, Donkerbroek/Appelscha. Kosten: €5,- of €7,50 voor niet-leden. Van 13.30 tot 16.30 uur. Aanmelding en betaling via de webshop: www.mmv.nl/webshop, via e-mail cb@mmv.nl of telefoon: 0347-346955.

MMV-WANDELING

28 JANUARI / LAAR (REGIO COEVORDEN)

In Laar vindt op 28 januari een wandeling plaats. De route is circa 10 kilometer en 'loopt' langs de Vecht met een koffiepauze in Gramsbergen door het Nederlands-Duitse grensgebied. Startpunt bij de Mühle, Zur Mühle 10 in het Duitse Laar (postcode: 49824). Vanaf circa 11.00 uur tot 15.00 uur. Eventueel carpoolen vanaf Gramsbergen CS. Deelname gratis. Aanmelden via www.mmv.nl/agenda

- oproep -

VRIJWILLIGERS GEZOCHT

Wereldkankerdag 4 februari

Op Wereldkankerdag wil MMV zich presenteren op strategische plekken in Nederland, zoals winkelcentra en natuurvoedingswinkels. Wil je een bijdrage leveren? Meld je dan bij Nanda Oevermans, e-mail: nandaoevermans@mmv.nl.

Bezoek onze nieuwe webshop...



...en profiteer van vele aanbiedingen!

www.med-pro.org

medpro
NATURALLY HEALTHY

Zelfonderzoek is de weg naar heling

GIDS VOOR GEESTELIJKE GEZONDHEID

Ben je geaard of niet geaard? Deze 'grondhouding', maar ook je darmflora zijn van fundamenteel belang voor je geestelijke gezondheid. Theoloog Marisca van der Burgh werkt als therapeut op het gebied van geestelijke gezondheid en verwerkte haar kennis en ervaringen in een gids met aanvullende behandelingen die de mens centraal stelt. Een aanrader!

TEKST HANS KLAASSE

Het boek begint met kennis over de samenwerking tussen brein en buik, de hormoonhuishouding en de nieuwste inzichten over de wisselwerking tussen lichaam en geest.

In heldere woorden maakt ze duidelijk waarom we onze darmflora gezond moeten houden en ook hoe. Gezonde voeding is essentieel. De auteur geeft uitleg over kiemzaden (zoals mungbonen, alfalfa, mosterdzaad), legt uit wat fermentatie is en hoe heilzaam kruiden en sommige minder bekende planten (Zonnehoed, Champagneblad, Levermos) zijn met daarbij oog voor de rol van vitamines en mineralen. Ook beschrijft ze het belang van voldoende lichaamsbeweging. Liefst vanuit een 'geaard' lichaam.

Jungiaans

Aarden heet ook wel 'gronden'. Het zorgt voor een nuchtere geestesgesteldheid waardoor je je zelf niet verliest in emoties, pijn en destructieve gedachten. Ook voor onze lichamelijke gezondheid is geaard zijn belangrijk. Van der Burgh legt verschillende therapievormen uit en wat het nut ervan is, CBD-olie

De tweede helft van het boek gaat puntsgewijze in op zaken als de antroposofische benadering, transpersoonlijke behandelwijzen en Van der Burgh's specialisatie; de Jungiaanse Analytische Therapie. Deze benadering start bij het collectieve onbewuste en bewustzijns-lagen diep in onze geest. Een zoektocht naar de diepere drijfveren uit het verleden: van ouders, opvoeding en cultuur tot de eigen historie en opgedane ervaringen. Wat is er in onze 'binnenwereld' opgeslagen? Door dit te ontdekken, kunnen spanningen gelokaliseerd worden die je ziek maken of het genezingsproces blokkeren. Deze pijn krijgt vorm door gesprekken, tekenen, schilderen of op een andere creatieve manier. Doel: de 'pijn achter te laten' zodat er ruimte ontstaat voor nieuw leven, andere perspectieven en nieuwe eigen kracht. Kortom, bewustwording, het verwijderen van maskers en het niet langer in stand houden van houdingen die 'pijn' maskeren.

Geslaagd

De weg naar heling is de weg van zelfonderzoek. Daarvoor passeren ook andere therapieën de revue: Ayurveda,

de antroposofische benadering, verschillende vormen van meditatie, mindfulness, polyvagaal therapie (traumaheling) en yoga. In het voorwoord schrijft psychiater Dr. Rogier Hoenders: 'Dit boek wil mensen informeren over wat er verder nog mogelijk is naast de reguliere psychiatrische behandelingen'. Daar is Marisca -wat mij betreft- helemaal in geslaagd! Het is een veelomvattend en prettig geschreven boek waarin van veel zaken vanuit verschillende perspectieven uitgelegd en belicht worden. De schrijfwijze is toegankelijk en voldoende plezierig om door te lezen. Ondanks de behandelde problematiek is het geen taaie kost. Tip: voor het beste inzicht begin je het boek met de uitleg over de gehanteerde begrippen.

Wie is de auteur?

Marisca van der Burgh is theoloog, Levensbeschouwelijk Counselor en Jungiaans Analytisch Tekentherapeut. Het boek is te koop via de Infolijn Alternatieve Geneeswijzen.



Kijk op deze websites voor informatie, inkijkexemplaar en bestelknop.
www.infolijn-ag.nl
www.uitgaven.stichtinggezondleven.nl

Gids aanvullende behandelingen voor de geestelijke gezondheid

Marisca van der Burgh
 Uitgever: Stichting Gezond Leven
 ISBN: 978-90-818843-7-2
 Aantal pagina's: 287
 Prijs: € 22,00



MULTIVITAMINEN

VitOrtho helpt!

“Een goede basis?
Mijn therapeut adviseert
Meer in 1 van VitOrtho.”

- elke doelgroep een eigen multi
- biologisch actieve B-vitaminen
- de juiste mineraalverbindingen
- optimale doseringen van de belangrijkste nutriënten



Ook verkrijgbaar via www.derooderoos.nl

VitOrtho
VOEDINGSSUPPLEMENTEN



www.vitortho.nl



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

BERGTHEE: Fris en verwarmend

Bergthee (*Gaultheria Procumbers*) komt uit de bergen van Nepal, uit Canada en Rusland en is bij ons vooral bekend als wintergroen. Het is een vrolijk kruid dat mij blij maakt! Van de sterke, medicinale etherische olie uit blad en bes wordt zowel spierbalsem als hoestsiroop gemaakt.

De legende gaat dat de goede winterfee deze plant bezorgt om er lekkere verwarmende snoepjes van te maken. Met de etherische olie uit de bladeren en bessen beschermt de plant zichzelf, maar heeft ze ook ons veel te bieden. Bergthee is pijnstillend, ontstekingsremmend, sterk ontgiftend en vol antioxidanten. Ook werkzaam bij reumatoïde klachten en stijve spieren: in combinatie met smeerwortel en hamamelis kan je er een natuurlijke sportbalsem van maken.

In bergthee zit veel methyl salicylzuur, de stof waaraan aspirine zijn werkzaamheid dankt. Het zit vooral in de bessen waar ook 'wintergroenolie' van gemaakt wordt, maar die is minder geschikt voor consumptie. Met 1 ml olie krijg je evenveel salicylzuur binnen als via 25 aspirientjes. De lever gaat dan zo hard ontgiften dat je er hoofdpijn van krijgt. Voor inwendige consumptie zijn de blaadjes beter geschikt. Laat die trekken in honing of rietsuiker om er hoestsiroop of -snoepjes van te maken. Of in melk of room om er 'anti-griepkaart' of ijs van maken. De smaak is fris, een mix van munt en rozemarijn.

Zonder de bessen is bergthee een onooglijk kruid dat je makkelijk over het hoofd ziet. Maar het is een dankbaar kruipplantje dat in halfschaduw op veengrond langzaam de bodem bedekt. In juli bloeien er wit-roze klokjes in, die zich 's winters tot grote, rode bessen omvormen. Van oorsprong groeit bergthee op moerasachtige, zure grond op het noordelijk halfrond. De plantjes uit het tuincentrum zou ik eerst twee jaar in mijn tuin zetten om mogelijke bestrijdingsmiddelen te neutraliseren. De natuur doet dan zijn ontgiftende werk, zó bijzonder!

Van Indianen en andere natuervolken weten we hoe dit kruid rond de 'zonnewende' symbool staat voor de terugkeer van de warmte. De dagen gaan lengen, de zon wint aan kracht. De snoepjes, 'natuurlijke Anta flu', zijn er een traktatie voor kinderen. Ze verwarmen het lichaam en bevorderen de doorbloeding.



Recept

Suikervrije gummibees-tjes

NODIG:

- ½ liter bergthee (getrokken uit 25 g bergtheeblaadjes). Optioneel: takje tijm erbij
- 5 g agar agar of 25 g arrowroot (zeewier)
- snufje stevia of tl honing

DOEN:

1. Laat de blaadjes, eventueel met een takje tijm, een paar uur op een theelichtje trekken in een halve liter gekookt water.
2. Zeef de vloeistof.
3. Voeg de agar agar toe óf de arrowroot.
4. Bij bereiding met agar agar: vloeistof laten opstijven, eventueel zoeten met een snufje stevia of een theelepel honing. Vervolgens in vormpjes doen.
5. Bij bereiding met arrowroot: blijven roeren tot een gel-achtige substantie ontstaat. Eventueel zoet maken met een snufje stevia of een theelepel honing en dan in de vormpjes doen.
6. Met bietenpoeder voeg je kleur toe aan de snoepjes.

SEIZOENSTIP



Heb een mening, géén oordeel! Deze tip komt recht uit mijn hart en is bedoeld als goed voornemen voor 2023.

UIT DE SPREEKKAMER

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

Verstopte vaten

Ik heb last van verstopping van de haarvaten in mijn benen. Tien jaar geleden had ik een hartinfarct en is een stent geplaatst. Mijn vader had ook last van vernauwing in de bloedvaten en diabetes. Zijn beide benen zijn indertijd geamputeerd. Mijn bloedsuikerwaarden zijn goed. Door langdurige blootstelling aan straling heb ik spininversie. Heeft u ideeën over hoe ik mijn bloedvaten kan verbeteren?



Drs. Roland Lugten

Roland Lugten, arts: 'Dagelijks worden 258 vrouwen en 382 mannen opgenomen vanwege een hart- of vaatziekte. In totaal zijn er 1,5 miljoen mensen met een chronische hart- of vaatziekte. Met slechte bloedvaten word je niet geboren. Zij ontstaan in de

loop van het leven, veroorzaakt door verschillende factoren, waarbij leefstijl de

belangrijkste oorzaak kan zijn. Slechte bloedvaten kunnen de bloedstroom vertragen of zelfs blokkeren. Dit kan leiden tot een hartinfarct, beroerte, hoge bloeddruk, nierfalen, etalagebenen en nog vele andere ziekten.

Naast leefstijl kunnen ook andere factoren een negatief effect hebben op de doorbloeding. Alcohol, cafeïne, en sommige medicijnen zoals anti-allergiemiddelen, stimulerende medicatie en stoffen als cocaïne en nicotine werken direct op de doorstroming

in de bloedvaten. Deze stoffen leiden direct tot bloedvatvernauwing of indirect door verhoging van de bloeddruk. Maar belangrijker zijn de risicofactoren die schade in de bloedvaten veroorzaken, waardoor de diameter van het bloedvat kleiner wordt met een blokkade of verstopping van het bloedvat tot gevolg. Deze risicofactoren hangen nauw samen met leefstijl: te weinig beweging, te weinig rust, onvoldoende slaap, vaak ongezonde voeding, roken, alcoholgebruik. Om verdere complicaties te voorkomen, is het belangrijk het roer zo snel mogelijk om te gooien. Dus: stoppen met ongezond gedrag en starten met gezonde evenwichtige voeding zoals de MMV voorstaat.

Liefst biologische voeding, vers, veel groenten en gevarieerd. Wees zuinig met koolhydraten, stop witmeelproducten en suikers, eet volkorenproducten, en gebruik goede vet- en oliesoorten als olijfolie, kokosolie, echte boter. Voldoende water drinken, 1,5 – 2 liter per dag. Biologische zaden

Lto3 versus Ritalin

Onze kleinzoon heeft vorm van ADHD. Hij kan zich moeilijk concentreren, meerdere dingen tegelijk doen, slecht slapen en heeft moeite om op school te functioneren. Daarvoor krijg hij Ritalin, waardoor het op school beter gaat. In het weekend krijgt hij geen Ritalin. Van een vriendin hoorde ik van een natuurlijk middel, namelijk LTO3! Wat vindt u van dit middel voor een 9-jarige?

Erik-Jan de Rijk, arts: 'ADHD attention deficit hyperactivity disorder: een complexe neurobiologische stoornis, waarbij neurotransmitters als noradrenaline en dopamine een rol spelen. Neurotransmitters zijn stoffen die zorgen voor de prikkeloverdracht van de ene naar de andere zenuwcel, waarbij het belangrijk is dat deze stoffen voldoende lang in de ruimte tussen de twee zenuwcellen (synapsspleet) blijven om de prikkel goed

over te brengen. Een te kort verblijf (bijvoorbeeld door te snelle heropname in de aanvoerende zenuwcel) van de neurotransmitter in de synapsspleet leidt tot uitdoving van de prikkel. Afwijkingen

in de dopaminehuishouding in bepaalde basale delen van de hersenen hebben gevolgen op mentaal en emotioneel vlak: onrust, concentratiegebrek en motivatieproblemen, wat zich op jonge leeftijd uit in moeilijkheden in het leerproces op school en het 'altijd druk zijn in je hoofd'.

Dopamine is in de volksmond bekend vanwege de gevoelens van geluk, genot, blijdschap en welzijn, is bepalend voor het leergedrag, waarbij motivatie en beloning een rol spelen. Bij een tekort aan dopamine in de synapsspleet kost het te veel moeite waardoor er geen motivatie is, maar je snel afgeleid bent. Bij voldoende dopamine weegt de beloning achteraf zwaarder, waardoor de motivatie, de focus om het beoogde doel te halen, volgehouden kan worden.

Volgens de Hersenstichting heeft 2,9 procent

van de mensen jonger dan 18 jaar ADHD, de oudere groep iets minder. De diagnose wordt gesteld door een psycholoog of (kinder) psychiater, op basis van een vragenlijst en het scoren op een reeks van kenmerken. Volgens een Zwitsers onderzoek wordt de diagnose onterecht gesteld in 75 procent van de gevallen. Erfelijkheid speelt een rol bij de ontwikkeling van ADHD, maar ook omgevingsfactoren, zoals roken, alcohol en stress bij de moeder tijdens de zwangerschap. Mensen met ADHD hebben vaker ook andere klachten zoals slaapstoornissen, depressie, angststoornissen, obsessief-compulsieve stoornissen en zijn gevoeliger voor verslaving en burn-out. Zorg voor regelmaat en structuur, voldoende rust, voldoende beweging: een stevige wandeling in de natuur kunnen helpen. Op het gebied van voeding: vermijd suiker en synthetische toevoegingen (E-nummers). De productie van dopamine in de hersenen kan wat geholpen worden door het nuttigen van tyrosine-rijke voeding zoals kaas, noten, aardbeien, bananen, appels, avocado's, watermeloen, groene groenten, bieten, koffie, thee. Deze maatregelen kunnen wat ondersteuning geven, maar lossen het onderliggende dopamineprobleem, de te korte verblijfstijd in de synapsspleet in basale hersengebieden, niet op.



Drs. Erik-Jan de Rijk

en matig met dierlijke eiwitten. Als u vlees wil eten dan niet dagelijks, liefst biologisch vlees van vis en gevogelte en soms rund. Zuivel mag maar gefermenteerd en niet teveel kaas. Supplementen die mogelijk van belang kunnen zijn, zijn o.a.: Taurinezuur in de vorm van magnesium tauraat, vitamine C, vitamine B complex actief en nog vele andere. Beweeg volop; wandel bijvoorbeeld iedere dag en doe daarnaast cardiotraining gedurende 1 uur per dag. Dit zal de bloedvaten meer ontspannen en openen en tot slot: stress zoveel mogelijk vermijden.

Acupunctuur zou u ook kunnen helpen en in de homeopathie zijn er middelen als Arnica, Crotalis Horridus, Crataegus Oxycanthus en nog vele andere die het hart kunnen ondersteunen en de bloedvaten helpen. Maar bij hart en vaatproblemen is het veranderen van de leefstijl het allerbelangrijkste. Een integraal werkend arts aangesloten bij de AVIG kan u zeker begeleiden.'

Ritalin of Methylfenidaat is een amfetamine, dat de afgifte van dopamine uit zenuwcellen in het centraal zenuwstelsel stimuleert, en daarmee de aanwezigheid van dopamine in de synapspleet verlengt. Ook remt het de dopamine-transporter, het systeem waarlangs dopamine weer teruggenomen wordt in de aanvoerende zenuwvezel. Het resultaat is: verbeterde motivatie, concentratie en focus op het einddoel. Daardoor verbeteren de leerprestaties.

Natuurlijke vervangende middelen zijn er (nog) niet echt. LTO3 is een combinatie van L-theanine, blauw glidkruid en omega-3 vetzuur. Alleen van de laatste stof, visolie dus, is onderzoek bekend waaruit blijkt dat het gebruik leidt tot een beter cognitief functioneren. De eerste twee hebben zijdelings effect op welbevinden en angstremming.

De laatste jaren is er toenemende belangstelling voor het effect van psychedelische stoffen op psychische gezondheid. Steeds meer onderzoek wordt verricht naar het effect van paddenstoelen, met name psilocybine uit de *Psilocybe mexicana*. Deze stof blijkt de dopaminerge systemen te kunnen beïnvloeden. Een nieuwe ontwikkeling op dit vlak is het microdoserend van psilocybine, met verbeterend effect op het cognitief functioneren: betere focus.'

Rode gistrijst

Op advies van een mesoloog slik ik al jaren rode gistrijsttabletten, vanwege een iets te hoog cholesterolgehalte in mijn bloed. Ben nu 81 jaar oud en zag tot mijn schrik op de potjes staan dat deze pillen niet mogen worden ingenomen als je 70 jaar of ouder bent. Mijn cholesterol was twee maanden 5.6. Dit is al jaren min of meer stabiel. Ik wil niet aan de statines. Wat adviseert u mij?



Drs. Ton Windgassen

Ton Windgassen, arts: 'Rode gist rijst bevat een natuurlijke stof die cholesterol-verlagend werkt, feitelijk op dezelfde manier als statines, maar iets milder en daardoor meestal zonder bijwerkingen. De verlaging van het cholesterol betreft voornamelijk het LDL-cholesterol, dat als het 'slechte' cholesterol wordt gezien. De tegenhanger hiervan, het HDL-cholesterol zou het effect van een hogere LDL-cholesterol kunnen tegenstreven. Maar de normen voor de hoogtes van de diverse cholesterolparameters zijn betrekkelijk willekeurig.

Het lijkt geen twijfel dat mensen met genetische verhoogde cholesterolwaarden – een totaal cholesterol van boven de 8 en een LDL van boven de 5) een verhoogd risico op cardiovasculaire gebeurtenissen (zoals een hartinfarct of een beroerte) hebben. Maar de risicoreductie door statines bij mensen met fysiologische cholesterolspiegels (totaal cholesterol tot 6, LDL tot plm. 4) is minimaal en neemt af met de leeftijd. Er is ook wel wetenschappelijk onderzoek geweest dat aantoonde dat cholesterolverlaging boven de 75 jaar zelfs geen enkele risicoreductie meer oplevert. En dan nog is het de vraag of die risicoreductie nu komt door een lagere (LDL) cholesterolspiegel of omdat statines ook een antioxidant werking hebben. Dan nog de kanttekening dat cholesterolverlagers zich niet op de oorzaak richten, maar slechts op een verschijnsel. De cholesterolafzettingen in uw bloedvaten kunnen dan weliswaar uw bloedvaten vernauwen of verstoppert, maar zij vormen niet de primaire oorzaak. Die

primaire oorzaak zijn ontstekingen aan de binnenzijde van de bloedvaten, ook wel laaggradige ontsteking genoemd. De oplossing van het lichaam is om deze oneffenheidjes en beschadigingen af te dekken met een cholesterol laagje. Dat is het beschermingsmechanisme om de ontsteking te isoleren en de binnenzijde van het bloedvat glad te houden. Het tegengaan van laaggradige ontsteking is dus feitelijk veel belangrijker dan het verminderen van die cholesterolafzettingen. En dat kan door een gezond dieet, lichaamsbeweging en stoffen die de vaatwand gezonder houden. Een mediterraan dieet of een goed(deels) plantaardig dieet als het Moerlanddieet is gunstig. Daarnaast is lichaamsbeweging dus essentieel. Denk aan acht tot tienduizend stappen per dag, krachttraining van de spieren en een paar keer per week intensiever bewegen, met versnelde hartslag en ademhaling. Als aanvulling op het dieet kan men de gezondheid van de vaten met voedingssupplementen versterken: Proanthocyaniden zijn hier een voorbeeld van, maar er zijn er meer die kunnen bijdragen. Ook het gebruik van selenium en extra Q10 kan bijdragen. Zelfs vitamine K, dat officieel gezien wordt als een stof die de bloedstolling kan stimuleren, kan zinvol zijn, omdat het de elasticiteit van de vaten kan vergroten.

In mijn optiek kunt u rustig stoppen met de Rode Gistrijst en mocht uw cholesterol dan slechts iets stijgen dan zou ik mij er niets van aantrekken. Veel belangrijker is dat uw ontstekingsactiviteit in het lichaam laag is, gemeten aan bezinking en CRP'

Bezoek ons **ONLINE**
www.mmv.nl/nieuws



IN RAUWE MELK ZIT POWER.

OM DIE POWER TE BEHOUDEN
VERWERKEN WIJ MELK
ZONDER DEZE TE VERHITTEN.
WIJ FERMENTEREN MELK
DIRECT VAN DE KOE, VEILIG
EN LANG. IN RAUWPOWER
ZUIVEL ZITTEN LEVENDE
BACTERIËN EN GISTEN.
BIOACTIEVE EN FUNCTIONELE
VOEDINGSSTOFFEN ZOALS
VITAMINEN, ENZYMEN EN
EIWITTEN BLIJVEN ZO INTACT.



RAUW
POWER



LEVENDE ZUIVEL
ZUIVEL VOOR HET LEVEN



www.RAUMILKCOMPANY.NL

Brood dat je lichaam begrijpt;
**Biologisch, zonder toevoegingen
én 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



KRACHTSAP
van Schulp

Anthocyaninen
Vitamine C
Fosfor



In 9 gezonde varianten.
Schulp Vruchtensappen | www.schulp.nl


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)

**ALTRIANT C, het beste alternatief voor
een infuus van vitamine C!**

WWW.LIVONLABS.NL

Liposomale vitamine C van Altrient:
het verschil zit 'm in de opname.



colofon

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

HOOFDREDACTEUR Rineke Wisman **MEDEWERKERS** Dorien Dijkhuis, Marry Foelkel, Arjan van Groningen, Gerrit Jan Groothedde, Marjolein van Heumen, Lotte Huijser, Mariët Mostert, prof. dr. Frits Muskiet, prof. dr. Gertjan Schaafsma Martine Sprangers, Christine Steenks, dr. Hans Stoop, Klazien van der Toorren, Gijs Versteeg.

MMV-ARTSENTEAM Bertil de Klyn, Roland Lugten, Rick van Prooijen, Kees Rhee, Erik-Jan de Rijk, An van Veen, Ton Windgassen **ONTWERP** Deelstra & de Jong
DRUK Vellendrukkerij BDU Barneveld.

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.

LIDMAATSCHAP Als lid van MMV ontvangt u ledenmagazine Uitzicht 10 keer per jaar. Ook profiteert u van 25 procent korting op voedingssupplementen bij verzendhuis De Roode Roos. Voor verzending binnen Nederland bedraagt de contributie € 35,- per jaar, voor verzending in Europa bedraagt de contributie € 48,- per jaar.

Opzegging schriftelijk voor het einde van het verenigingsjaar met inachtneming van een opzeggingstermijn van één maand (voor 1 december dus).

LID WORDEN? 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 10 tot 14:30 uur. **T (0347) 346 955**
E cb@mmv.nl

ADVERTENTIES Sietske van der Veen

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

ISSN Uitzicht ISSN 0169-9938



PLANT O' VITAMINS

Ruim assortiment natuurlijke voedingssupplementen

- Hoogwaardige kwaliteit
- Eerlijke prijs
- C-GMP en Non-GMO gekeurd
- Synergetische receptuur
- Voornamelijk vegan en halal
- Zuivere visolie

0111-451034 www.innervitamins.nl



AQUA SYSTEMS

Overal en altijd
natuurlijk
gefilterd water

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

www.aqv-systems.nl
of bel: 035 628 47 08

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

ja, IK WORD LID VAN MMV!

Naam _____ M / V

Adres _____

Postcode _____

Woonplaats _____

E-mailadres _____

Telefoonnummer _____

Handtekening _____

Al 25 jaar uw betrouwbare leverancier van orthomoleculaire voedingssupplementen.

Op onze website www.derooder Roos.nl kunt u kiezen uit ons brede assortiment van gerenommeerde merken.



U kunt bestellen via onze website of bellen met één van onze verkoopmedewerkers. Zij helpen u graag bij uw bestelling!

www.derooder Roos.nl | 0800-7663376



Cindy



Cathy



Nancy



Fenny



Conny



Linda