

MMV-NATUURVOEDINGSKUNDIGE
VERONIQUE VAN ZEELAND

‘Voeding is goed als het voedt en niet belast’

Verwondering en nieuwsgierigheid brachten Veronique van Zeeland tien jaar geleden bij de studie natuurvoeding. Het fascineert haar hoe in het menselijke lichaam alles met elkaar samenhangt. ‘Je kunt niet één op één zeggen wat voor iedereen goed is.’

TEKST CHRISTINE STEENKS BEELD MARIËT MOSTERT



Ik heb geen moeite met kleine stapjes”, zegt Veronique van Zeeland, die eens in de twee weken voor MMV het telefonisch spreekuur op maandagochtend verzorgt. “Juist omdat ook kleine keuzes invloed hebben. Als het moeite kost om in één keer je complete voedingspatroon om te gooien, doe het dan in fases. Begin met je ontbijt of lunch aan te passen, of tussendoortjes te laten staan. Elke verantwoorde keuze is een stap in de goede richting. Maar denk wel steeds na over de volgende stap. In het Moermandieet hangt alles met elkaar samen, elk aspect heeft zijn functie. Het gaat niet alleen om die groene erwten of het stoppen met vlees, maar om het totale voedingspakket.”

Vanzelf opgelost

“Het is een misverstand om te denken dat alles goedkomt als je maar gezond eet”, vervolgt Van Zeeland. “Beweging, het vermijden van stress en het hebben van een levensdoel horen ook bij de verantwoorde leefstijl die dokter Moerman voorstond. Alle onderdelen samen brengen je in een proces waarin je lichaam kan herstellen. Hoe dat precies verloopt is bij iedereen anders. Maar één ding staat vast: je moet het zélf willen, zélf betrokken zijn en inzet tonen om op deze manier te leven. Dan kan er nog zo veel herstel plaatsvinden!”

In haar lezing gaat Veronique van Zeeland vooral in op het Moermandieet. Dat gaat ervanuit dat je je lichaam zoveel mogelijk goede, volwaardige voeding moet geven

om het zelfgenezend vermogen te stimuleren. “Veel problemen in het menselijk lichaam worden door het lichaam zelf opgelost”, vertelt ze. “Maar bij verzwakking, waar dan ook, werkt dat zelfgenezende vermogen niet of minder. Dokter Moerman had een prachtige totaalvisie op gezondheid. Hij zag dat kanker geen geïsoleerd probleem is, maar een ontsporing - onbalans - in de stofwisseling en vitaliteit van het lichaam. Daardoor kunnen bepaalde ziekten toeslaan.”

Warenkennis

“Een mens is geen mechanisch geheel. Je kunt niet één op één zeggen wat voor iedereen goed is. Er zijn verspreid over de aarde ‘blue zones’ waar mensen het gelukkigst en gezondst zijn. Opvallend is dat in al die zones heel verschillend gegeten en geleefd wordt. Het mooie van het Moermandieet is dat het precies past in onze Hollandse omstandigheden.”

Om de verschillende aspecten van het Moermandieet te verduidelijken, gebruikt Van Zeeland vier ‘voedingspijlers’: groente en fruit, granen, zuivel en eieren, en vetten. Daarnaast richt ze de aandacht op de bereidingswijze van de voeding. Ze wil mensen ‘oude ambachtelijke warenkennis’ bijbrengen en pleit voor gebruik van meer gevarieerde én biologische groenten. “Mensen beperken zich vaak tot de bekende groenten. In een natuurvoedingswinkel liggen veel meer onbekende groenten die uit het seizoen en uit de streek komen. Hoe breder je palet aan voedingsstoffen, hoe beter. Eet met de seizoenen mee, dan krijg je alles binnen.

Verder moet voeding van goede kwaliteit zijn: gegroeid op gezonde bodem en gerijpt in een natuurlijk tempo. Het is goed als het voedt en niet belast.” Hoe je voeding het beste in de maaltijd verwerkt, verschilt per persoon. “Rauwe groenten zijn gezond, maar voor wie een verzwakte spijsvertering heeft, is rauw juist belastend. Iedereen moet zijn eigen afwegingen daarin maken. Maar probeer wel af te wisselen, want bij elke bereidingswijze komen weer andere voedingsstoffen tot hun recht.”

Voldoening

Als dochter van een groentebouwer kreeg ze de liefde en aandacht voor groente en fruit van jongs af mee. Na haar hbo-opleiding biochemie werkte zij onder andere bij de TNO Delft, waar ze meewerkte aan een van de eerste onderzoeken naar stamcelisolatie. Als analist boeide ‘de samenhang der dingen’ haar. Later, als er kinderen komen, vormt haar gezin een bron van kennis en

‘Hoe breder je palet aan voedingsstoffen, hoe beter’

ervaring. Het maakt uit wat en hoe je eet, ontdekte ze. Haar belangstelling mondt uit in een studie tot natuurvoedingskundige. Haar werk voor MMV geeft veel voldoening. “De vragen tijdens het telefonisch spreekuur zijn heel divers. ‘Zit ik nog op de goede lijn?’ ‘Heb je een alternatief voor suiker?’ of ‘Wat kan ik zelf doen om mijn immuunsysteem te versterken?’ Ik vind het mooi en essentieel dat MMV zonder commercieel belang werkt. Puur gericht op informeren over de relatie tussen voeding en kanker met de Moermantherapie als uitgangspunt. Dat spreekt mij aan en daar zet ik mij graag voor in.”

Veronique van Zeeland zal spreken op de eerstvolgende ledendag. In verband met de coronacrisis is de op 16 mei geplande ledendag uitgesteld.

BIOGRAFIE

Wie: Veronique van Zeeland (60).

Privé: Getrouwd en moeder van drie volwassen kinderen. Woont in Zoetermeer.

Opleidingen: Hbo biochemie en de studie natuurvoeding.

Werkervaring: Onderzoeksanalist bij de Universiteit van Leiden en op het laboratorium van TNO Rijswijk/Delft. Verzorgde bij Weleda workshops rondom natuurlijke verzorgingsproducten. Heeft nu een eigen praktijk als natuurvoedingskundige.

Favoriete Moermanproof recept: ‘Bladsalade met gegaarde groente, kruiden (tijm, bieslook en peterselie) en een dressing van citroensap en olijfolie. Gegarneerd met wat ongebrande noten en zaden.’