

Doe je het goed of doet het je goed?

Een spirituele visie op voeding: vraaggesprek met diëtiste Rya Ypma door Diederick Sprangers voor het tijdschrift Evenwicht van Antroposana

"Ik mag geen dierlijke vetten." "Wil je zonder melkproducten koken, want daar kan ik niet tegen." "Je moet oppassen voor snelle koolhydraten, daar word je dik van." "Verse groente en fruit, daar gaat het om." "Hoor eens hier, ik ben geen konijn. En dat gezonde brood is ook niet te vreten." "Er zijn goede en slechte vetten, en ook goede en slechte koolhydraten." "Ja hallo, daar moet je eerst een diploma voor halen, voordat je die allemaal uit elkaar kunt houden." "Elk pondje gaat toch door het mondje: als je wilt afvallen, moet je gewoon minder eten." "En meer bewegen, anders werkt het ook niet." "Ik krijg er best wel wat af, maar het zit er zo snel weer aan. Ik doe het gewoon niet meer." "Alles wat lekker is, mag niet. Ik wil ook nog een beetje leuk leven!"

Vroeger hadden we het vaak over het weer, als we met burens of bekenden praatten. Tegenwoordig wordt dit als onderwerp van gesprek zowat ingehaald door onze beslommeringen met eten en diëten. Dat komt voor een deel doordat we voortdurend bestookt worden met adviezen over voeding: door de reclame, door de overheid, door diëten, door de dokter en door elkaar. Kennelijk is het nodig. Inderdaad is ruim veertig procent van de Nederlanders te zwaar, onder wie steeds meer jongeren. Overgewicht wordt erkend als een van de oorzaken van suikerziekte - en ook dit treft steeds vaker jongeren. Dat overgewicht kan bijdragen aan hart- en vaatziekten is bekend. Koemelkallergie, gluten-intolerantie, allergie of overgevoeligheid voor noten, mosselen, kiwi's, vis - je bent allang geen uitzondering meer als je één van deze 'voedsel-overgevoeligheden' hebt. Dan weet je hoe het voelt als je geen energie hebt, of als je afweersysteem plotseling niet functioneert: dat kan heel onaangenaam zijn, van moeheid of jeuk tot flauwvallen ('anafylactische shock'). Steeds meer voedingsmiddelen zijn hier aanleiding toe.

Toch is het, met het spervuur aan adviezen, niet zo gek dat veel mensen door de bomen het bos niet meer zien. Waaraan moet je je houden, wanneer doe je het goed? Welke feiten zijn betrouwbaar, en hoe onderscheid je de rages van de echt gezonde ideeën? Sommigen storen zich als reactie nergens meer aan en eten zonder nadenken wat hun goed dunkt. Zij zijn vaak 'niet meer bereikbaar voor gezondheidsvoorlichting', stellen psychologen vast. Anderen maken wel hun keuzes, maar worden soms cynisch: "Het komt allemaal door de rotzooi die de industrie ons voorschotelt." De overheid, helaas niet alleen uit zorg over onze gezondheid maar ook uit zorg over de kosten daarvan, wijst ons erop dat we zelf verantwoordelijk zijn voor wat we eten. Hoe blijf je daarin overeind? Wat kun je zelf doen als je bewust met voeding wilt omgaan? Kan de antroposofie daarbij helpen? Dit is het dagelijkse werk van antroposofisch diëtiste Rya Ypma. "Waar veel mensen aan voorbijgaan, is hoe ze hun voedsel verteren. Ze fixeren zich op wát ze eten en letten niet op hóe ze eten en hoe ze verteren. Daar zouden ze aandacht voor moeten krijgen. Maar daarvoor moet je wel aan het werk, je moet in beweging komen. Ik vergelijk het verteringsproces wel eens met hoe je iets verwerkt op psychisch niveau, zoals verdriet of een leuke ontmoeting. Het feit dat je aan het verwerken bent, maakt dat je het op een gegeven moment verwerkt hebt. Dus de activiteit zit in het verwerken. Daar, in het verwerkingsproces, ontwikkel je jezelf. Je hebt dan dingen in het proces meegemaakt, je bent je dingen bewust geworden. Dat is je ontwikkelingsproces. Zo is het ook met het verteren van voedsel: het feit dat je moet verteren, daar krijg je energie van. Als we eten, brengen we indrukken naar binnen - net als psychische

indrukken, bijvoorbeeld een opvallend nieuwsbericht: dat komt op je af en dat moet je je eigen maken. Het vraagt dat je ermee omgaat, dat je het voelt. Met voedsel is het net zo: op het moment dat het naar binnenkomt, moet je in beweging komen. Er moet iets mee gebeuren, anders zou je jezelf alleen maar volstouwen. Je wordt al gedwongen te kauwen, speeksel in te brengen. Tegelijk word je gevoelsmatig in beweging gezet door te genieten van de smaak: je ervaart behaaglijkheid, het smaakt je, of juist niet. Dan gaan alle spijsverteringsorganen aan de gang met het produceren van sappen en peristaltiek. Wat we doen in de vertering is de voeding ontdoen van haar eigenheid. In dat proces worden we - als het goed is - hard aan het werk gezet, en juist dat heeft een vitaliserende werking op ons. Dit proces kun je ook vergelijken met het opbouwen van je conditie. Die bouw je op doordat je in beweging bent geweest. Daarna kun je eerst moe zijn, maar je voelt je ook vitaler. Daarin zit ook het vitaliserende van gezonde voeding: de kwaliteit van de voeding brengt jou en je stofwisseling zo in beweging, dat ze je gezondmakende krachten mobiliseert in plaats van een belasting te vormen."

Maar hoe pak je dat nou aan met eten? Verdriet, een trauma, spanning kan ik onder ogen zien, voelen, erover praten. Hoe doe je dat met voedsel verteren? Daar hebben we twee zintuigen voor. In de eerste plaats de smaakzin. Wie bij Rya komt, wordt vaak aan het proeven gezet. "Met je smaakzintuig heb je een vermogen om kwaliteiten te proeven. Dat is goed te vergelijken met 'sfeer proeven'. En als we zeggen "zij heeft een goede smaak" - bijvoorbeeld in haar kleding of de inrichting van haar huis - dan drukken we iemands eigenheid in smaak uit en beoordelen we die. Zo drukt ook ieder voedingsmiddel zijn eigenheid, zijn kwaliteit uit in zijn smaak. Als je iets proeft, zoek je contact met de kwaliteit van de voeding. Je ontdekt bijvoorbeeld: thijm is toch wel heel iets anders dan rozemarijn. Of als ik sla eet, is dat een heel andere kwaliteit dan als ik een wortel eet. Maar blijf niet stilstaan bij de constatering dat je het lekker vindt of niet; probeer te benoemen wat je opvalt. Als je een appel en een wortel vergelijkt, kun je ontdekken dat een wortel zijn geur en smaak moeilijk prijsgeeft: je moet een hele tijd kauwen voordat de smaak van de wortel vrijkomt. Maar zet je tanden in een appel en floep, de smaak is er meteen. En vergelijk maar eens biologische en niet-biologische producten op smaak: er gaat een wereld voor je open. Ook herinneringen aan vroeger (een tractatie, of het feit dat je iets tegen je zin moest eten) spelen een grote rol, waardoor iets extra lekker of extra vies smaakt." Kortom, smaak is enerzijds subjectief, persoonlijk, maar zegt aan de andere kant iets heel concreets over dat wat van buiten komt: ons voedsel. Net zoals we in figuurlijke, esthetische zin met onze smaak de wereld om ons heen inrichten, opbouwen, zo bouwen we ook met onze biologische smaak ons lichaam op. Immers, de voedingsstoffen die we binnenlaten, zijn die welke onze tong goedgekeurd heeft. Wat we al proevend afkeuren, komt er niet in. Het smaakzintuig is dus een soort poortwachter, een kwaliteitskeuring. Hoe bewuster je proeft, hoe meer je op dit gebied ontdekt. Essentieel is dat je benoemt wat je opvalt: daardoor wordt je waarneming bewuster.

Dat is één kant van het verhaal. Er is nog wat anders. Rya: "Als ik met mensen praat over voeding, heb ik het niet over eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen en mineralen. Dat is voor de meesten niet interessant, daar weten ze vaak al van alles vanaf. Dat is de denktrant: ik eet een appel voor de vitamine C; als je een appel eet, denk je: ik eet vitamine C, in plaats van: ik eet een appel - en niet een peer. Maar mensen raken geïnteresseerd als ik het over levenskrachten heb, over het feit dat het eigenlijk om het 'levende' gaat in de voeding, dat je dat nodig hebt. Niet voor niets blijft de boodschap in de voorlichting "eet verse groenten en fruit"; anders kun je het ook doen met tabletjes vitamine C. Een gezond voedingsmiddel is een levend

organisme: dat merk je doordat het verlept. We gebruiken niet voor niets het woord levensmiddel. Dat wordt meer en meer vervangen door 'voedingsmiddel', omdat we nu steeds meer van voedingsstoffen uitgaan. Maar ieder levend organisme vraagt levend voedsel." Rudolf Steiner geeft aan dat we voor die 'levenskracht' of 'levensenergie' ook een zintuig hebben, namelijk de levenszin. (De antroposofie onderkent meer zintuigen dan de natuurwetenschap, namelijk twaalf.) Met de levenszin voelen we welbehagen en onbehagen, ofwel alles wat ons leven versterkt of verstoort. Pijn, vermoeidheid, verkwikking, honger, dorst, behaaglijkheid: dit zijn allemaal gewaarwordingen van onze levenszin. Met dit zintuig nemen we dus onze levenskracht waar: we voelen 'hoe de vlag erbij hangt'. Rya: "Met de levenszin voel je wat je lichaam en jouzelf goeddoet en wat niet. Hierin ligt het vermogen om zelf te leren wat 'goede' voeding is voor jou."

Mensen verschillen echter enorm in de mate waarin ze de gewaarwordingen van het levenszintuig bewust beleven. Net zoals we onze smaak bewust kunnen ontwikkelen, kunnen we ook ons levensgevoel (zo mag je het ook noemen) bewust ontwikkelen. Dat kun je doen door goed te voelen wat de buitenwereld met je doet, in het bijzonder wat voedsel met je doet. Daarvoor is dezelfde aandacht nodig als bij het proeven, maar nu gericht op je eigen welbevinden, in plaats van op de smaak: wat doet deze soep met mij, hoe voel ik me als ik hem gegeten heb? Eén van de dingen die we met de levenszin goed kunnen waarnemen is het gevoel van verzadiging - althans, als je er voldoende aandacht aan schenkt. Als je na een overvloedige maaltijd het akelige gevoel van een overvolle buik hebt, heb je geen aandacht gegeven aan je levenszin. Misschien heb je te snel gegeten of was je afgeleid door andere dingen. Als je met aandacht eet, weet je precies wanneer je genoeg hebt. De vergelijking met lichaamsconditie gaat weer op: als je door teveel training jezelf overbelast, ga je dit in de spier of pees merken - eveneens met de levenszin. Dat zintuig vertelt ons veel, als we opletten: verkwikt zijn na een kleine heerlijke maaltijd; moe en lusteloos na een heerlijke, maar te grote en te vette maaltijd.

Vragen deze twee zintuigen vooral om aandacht, daarnaast moet je dus ook in beweging komen, wil je gezond eten. Daarmee komen we terug op de vergelijking tussen verteren en verwerken. We laten Rya weer aan het woord: "Beweging is natuurlijk al nodig voor het lichaam, om in goede conditie te blijven. Maar je verteringsprocessen moet je ook aan het werk zetten, je darmen en andere organen moeten in beweging komen. In die beweging ligt de activiteit, daar komt de vitale energie vandaan. Maar niet alle voedsel nodigt uit tot bewegen, tot actief verteren. Steeds meer voedsel is speciaal gemaakt om snel naar binnen te glijden en snel opgenomen te worden in het bloed." En als je dus oplet met je smaak en je levenszin, dan merk je dat: "Neem bijvoorbeeld brood. Als ik met mensen brood proef, dan ervaren veel mensen aan biologisch brood: dat heeft een smaak en dat voedt me. Bij niet-biologisch brood ervaren veel mensen dat ze geen graan proeven, maar iets zoets; en ze zeggen "het voedt niet". Met dit brood hebben velen de ervaring: als ik één snee op heb, heb ik het gevoel nog niets te hebben gegeten. Wat gebeurt er als je regulier brood in je mond neemt? Het wordt meteen een deegbal; je denkt dat je kunt kauwen, maar dat lukt niet, je krijgt het niet meer open en je speeksel kan er niet in. Je krijgt gewoon een reflex om het door te slikken: het gaat meteen je keel in, of je nou wil of niet. Het gebeurt gewoon. Het is heel interessant om te leren voelen: wat gebeurt daar? Maar de structuur van biologisch brood, die nodigt uit tot kauwen, tot doorkauwen. Dat valt uiteen in kruim en dan slik je het op een gegeven moment pas door. Een heel andere beleving. Dus wat zie je: het gangbare brood vraagt helemaal geen beweging, je wordt niet uitgenodigd tot kauwen. Voor het biologische brood moet je wel in actie komen: je brengt het verteringsproces zelf op

gang en dat geeft een andere beleving daarna. En juist dat verteringsproces, het feit dat je moet verteren, dat vitaliseert je." Net als met het verwerken van psychische impulsen dus: je moet door het proces heen, je moet het zelf doen, anders werkt het niet. Natuurlijk wordt gangbaar brood ook verteerd en opgenomen door je lichaam, maar dat gaat heel soepeltjes en snel. Het vraagt weinig eigen activiteit, en daardoor geeft het weinig levenskracht. Een dergelijk voedingsmiddel is 'leeg', het heeft weinig of geen levenskracht. Het heeft wel koolhydraten, vetten en eiwitten, maar het is nauwelijks levend meer.

"Ik vergelijk voedsel ook wel eens met mest voor de aarde", zegt Rya. "Organische mest geeft in de bodem veel omzetting van materiaal, veel leven. Kunstmest geeft alleen de voedingsstoffen zelf, maar geen leven: het gevolg is een droge, doodse aarde. Planten groeien op kunstmest sneller, maar hebben ook minder weerstand tegen schimmels en dergelijke. Vitaminepreparaten zijn net kunstmest voor de mens: ze kunnen je tijdelijk een goed gevoel geven, maar ze ontnemen je het vermogen om je eigen processen zelf in gang te houden. Die processen mobiliseren steeds je gezondmakende krachten." Een goed voedingsmiddel heeft veel leven in zich - het mag dus met recht een levensmiddel genoemd worden - en het prikkelt je om in beweging te komen, om het actief te verteren. Waaraan kun je zo'n echt 'levensmiddel' herkennen - behalve aan het feit dat het je spijsvertering in beweging brengt? Rya: "Een gezond levensmiddel heeft smaak en het blijft een zekere tijd vitaal. Bovendien is het niet bewerkt of weinig bewerkt, maar dan in elk geval met zorg. De industrie bewerkt steeds meer voedingsmiddelen en voegt er aan toe: vitamines, een smaakje of geurtje, suiker of wat anders. Daardoor kunnen ze het zich toeëigenen en er geld aan verdienen. Maar die toevoegingen hebben we helemaal niet nodig voor onze gezondheid. Als we gevarieerd en vers eten, krijgen we al die voedingsstoffen waar de reclame mee schermt, ook binnen. Al die cholesterolverlagende vetten met fytosterolen en -stannolen: die zitten ook in rogge, tarwe, noten en olie. Ik weet nog niet of je daaruit dezelfde hoeveelheid kunt halen als uit de dieetmargarines, maar een vegetariër krijgt sowieso veel meer fytosterolen en -stannolen binnen dan een vleeseter."

Tja, vet: de voedingsstof die het meest in de belangstelling staat. Rya is het eens met de natuurwetenschap dat het er niet om gaat of we vet eten, maar welke vetten we eten - vooral plantaardige, onverzadigde vetten zijn gezond. "Een te hoog cholesterolgehalte in je bloed betekent dat je niet in staat bent om het cholesterol af te voeren of dat je teveel aanmaakt. Dit is een teken van verstarring: je bloedvaten slibben dicht en je bloed dreigt tot stilstand te komen. Daar moet je beweging tegenoverzetten, op twee manieren: de cholesterolstofwisseling vraagt enerzijds meer lichamelijke beweging, anderzijds beweeglijkere vetten. Dat zijn vetten met meervoudig onverzadigde vetzuren. Verzadigde vetzuren en geharde vetten zijn minder beweeglijk. Maar los daarvan zie ik vaak dat mensen te weinig vet eten. In de voorlichting wordt vet ook vaak als slecht afgeschilderd. We hebben vet echter wel nodig: het is een bron van warmte. Waar warmte is in je lichaam, daar kun je voelen, daar kun je aanwezig zijn. Denk maar aan koude voeten, die voel je nauwelijks. En ook al verlopen verteringsprocessen onbewust, toch moet je ook daar 'zijn', anders kun je niet verteren. Dit doe je door jezelf helemaal te mobiliseren bij het proeven: je aandacht, je ik, je gevoelens van genieten. Dat heeft zijn uitwerking op het verteringsproces: dan weet het lichaam wat er moet gebeuren. Daar is dus warmte voor nodig, en omdat vet een warmtebron is, draagt het daaraan bij. Veel darmklachten hebben te maken met teveel kou in de voeding, zoals dagelijks drinken rechtstreeks uit de koelkast. Deze drank moet van 4°C opwarmen naar 36-37°C. Een andere rol die vet speelt in de voeding, is dat het voedingsmiddelen smakelijker kan

maken. En als je groente in olie smooit, legt de olie een film over de snijvlakken van de groente, waardoor ze smakelijk blijven."

Rya deelt de gangbare opvatting dat transvetzuren ongezond zijn. Deze komen vooral voor in geharde plantaardige olie. De industrie heeft daarom het gehalte aan transvetzuren in margarine verlaagd. "Maar in koek, gebak, snacks en in fastfood in de horeca zitten nog net zoveel transvetzuren als voorheen. Daar zou de industrie op aangesproken moeten worden!" Melkvet wordt meestal afgeraden, maar anderzijds begint er langzaam bewijs te komen (o.a. uit Wageningen) dat de samenstelling van de melk afhankelijk is van wat de koeien te eten krijgen. Met name koeien die buiten mogen grazen, blijken in hun melk meer onverzadigde vetzuren te hebben. Er is echter nog onvoldoende bewijs van de gezonde effecten hiervan om volvette zuivel te eten.

Onder jongeren zijn overgewicht en voedsel-overgevoeligheden een groot probleem. Het aantal te dikke jongeren neemt explosief toe. Rya wijt dit niet alleen aan een gebrek aan beweging, maar ook aan het feit dat jongeren geen schaarste meer kennen. "Er is, in tegenstelling tot vroeger, een oneindige keus aan voedingsmiddelen. Dat maakt een goede keus al moeilijk. Maar doordat voedsel ook commercie is geworden, is bovendien het onderscheid tussen dagelijks voedsel en luxe voedsel aan het verdwijnen. Er wordt geen karnemelk meer gedronken maar Fristi - dan krijgen ze toch nog melkproducten binnen, denken de ouders dan. Het is half een frisdrank. Frisdranken zijn een luxe, een genotmiddel, maar ze zijn bij veel mensen een onderdeel geworden van de basisvoeding. Dat is één van de meest ondermijnende dingen voor de jeugd. Ze lebben de hele dag aan die zoetigheid. Het levert totaal geen 'voeding', alleen overbodige stoffen waar je niets aan hebt, zoals suiker. Probeer kinderen op te voeden zonder frisdrank. Bewaar het voor feestelijke momenten. En leer ze het verschil tussen levensmiddelen en genotmiddelen."

Laatste vraag: als je nou wilt afvallen, welk dieet is dan betrouwbaar? Rya veegt ze allemaal opzij: "Ik geloof niet in systemen, zoals Atkins of Montignac. Elk systeem waaraan je je verbindt, houdt individuele activiteit tegen. Je moet zelf in beweging komen bij het waarnemen van hoe je eet en hoe het je bekomt. Dat is het enige wat op de lange duur werkt. En dat geldt voor iedereen, dik of niet. Hang je niet op aan wat 'mag' en 'niet mag'. Vergeet de geboden en verboden, maar neem jezelf serieus. Je bent een mens en ieder mens wil graag verleid worden. Leer dat onderkennen. Laat je verleiden tot het eten van heerlijke voeding: geniet er volop van, maar voel ook: hoe bekomt het me? Heb ik net genoeg gegeten of teveel? Hoe kom ik al doende bij het ervaren "het is genoeg"? Vraag je niet af of je het goed doet naar een norm van een ander; proef je voedsel en vraag je af of het jou goed doet."

Voor wie meer wil weten:

- Voor voedingsconsulten van Rya Ypma kunt u contact met haar opnemen: tel. 024-3552978. Ze werkt in Nijmegen, Amersfoort en Eindhoven.
- Albert Soesman: "De twaalf zintuigen - Poorten van de ziel", Vrij Geestesleven, Zeist, 1998.
- Veel vragen over voedingsmiddelen die niet door het etiket beantwoord worden, kunt u kwijt bij het Informatiecentrum van de consumentenvereniging Goede Waar & Co.

Hun "warenwachters" zijn gespecialiseerd in het stellen van lastige vragen aan bedrijven. Tel. 020 687 8550 (10-17 u.),

www.goedewaar.nl/informatiecentrum.asp of Postbus 61236, 1005 HE Amsterdam.

Dit artikel verscheen eerder in Evenwicht, tijdschrift over gezondheid en ziekte vanuit de antroposofie, jrg.5, nr.3, september 2004