

Gezonde Teut

van een Therapeut



Laat voeding onze basis zijn!

Door: An-Akh Zaldoc

Complementair BATC therapeut

Steeds meer zie ik dat het 'normaal' wordt voor mensen om suppletie te gebruiken. Regelmatig komen er cliënten bij me, die veel pilletjes en capsules slikken als aanvulling/suppletie op de voeding. En dan heb ik het allemaal over vitamines, mineralen, antioxidanten, omega-vetzuren etc. waarvan men niet weet of ze het echt nodig hebben. Daarbij vergeten we vaak dat onze voeding de basis moet zijn en niet een pil.

Hebben we al die vitamines en mineralen, aminozuren etc. dan niet nodig? Naar mijn mening als complementair therapeut: neen! Mits men in balans is en goede en verse voeding eet. Let wel, veel mensen zijn niet in balans en hebben (tijdelijk) wel suppletie nodig. Hetzelfde geldt als je geen goede én verse voeding eet. Een Duits onderzoek van enkele jaren geleden liet zien dat in de groen-

tes en fruit van de supermarkt na verloop van 10 jaar tijd substantieel minder vitamines en mineralen in zaten. En dan heb ik het niet over een paar procent maar over tientallen tot 82% minder! Ernstig en met name een gevolg van de intensieve landbouw. Neemt niet weg dat er nog steeds goede dingen inzitten. Biologisch fruit en groeten bevatten in de regel veel meer vitamines en mineralen en kennen daarnaast een mindere belasting met (kunstmatige) groei-, en bestrijdingsmiddelen, deze laatste zijn ook niet altijd echt goed voor ons.

"Baat het niet schaadt het niet?", hoor ik vaak. Ook dit is niet waar; alles wat in water oplosbaar is, plas je bij teveel gewoon uit. Vitamine C is daarvan een mooi voorbeeld. Andere vitamines worden opgenomen in het vetweefsel. Zo kan teveel vitamine A bij langdurig gebruik o.a. leiden tot onder meer gebrek aan eetlust, verminderd gezichtsvermogen, hoofdpijn en haarverlies. "Dus baat het niet, schaadt het niet" klopt in deze niet.

Hoe weet je dan wél wat je moet nemen én wanneer? Daarvoor is het toch echt zaak om naar een goede arts

of therapeut te gaan, die hier (en van voeding) verstand van heeft. Deze kan, eventueel middels testen, kijken of je tekorten hebt, wat die tekorten dan zijn en zo ja in welke vorm en hoe lang je dan suppletie moet gaan gebruiken.

Echter ik kijk liever hoe de voeding verbeterd kan worden. Bij tekorten ga ik juist die voedingsmiddelen testen die de tekorten kunnen opvullen. Als dit echter niet voldoende is, kies ik ook wel voor suppletie. De regel hierbij is dan altijd dat dit tijdelijk is totdat de gebruiker het weer uit voeding kan halen. Uitzonderingen hierop zijn in ieder geval zwangere en vrouwen die borstvoeding geven, chronisch zieken en vaak ook ouderen. Voor de rest geldt dat voeding je basis mag en kan zijn.

En eet seizoensgebonden groeten en fruit! Sla in de winter kan wel lekker zijn maar veel zit er echt niet meer in. En eet vers! Alle voorverpakte en voorgesneden spul bevatten echt veel minder vitamines en mineralen dan wanneer je het zelf snijdt vlak voordat je het gaat eten en dan heb ik het nog niet eens over de smaak. En als laatste, eet afwisselend dus niet teveel hetzelfde en hoe dichter je bij het oorspronkelijke product bent hoe beter het is. Dus zo min mogelijk de voedingsmiddelen-industrie tussen het land en ons bord plaatsen.

Dit alles is op langere termijn het beste voor én je portemonnee én voor jezelf. Eet smakelijk!