

Clean eating tips

Beste liefhebber van gezondheid,

De afgelopen week zijn [de resultaten](#) bekend gemaakt van een studie naar het voedselaanbod in Nederland. De Wageningen University & Research, De Vrije Universiteit Amsterdam en de Universiteit Utrecht zijn tot zeer ernstige conclusies gekomen: zeker 80% van het aanbod in de supermarkt is ongezond en precies hetzelfde geldt voor de aanbiedingen. In de horeca is het nog erger, daar is meer dan 90% van het aanbod absoluut niet verantwoord. In deze nieuwsbrief kijken we kort naar het resultaat hiervan en besteden we aandacht aan hoe we ons kunnen verweren tegen het ziekmakende voedselaanbod.



Dat er iets aan de hand is, is een feit. Er zijn in ons land meer zieke mensen dan ooit. Volgens het CBS telt Nederland 9,9 miljoen mensen met een chronische ziekte (1). Het is niet alleen dramatisch gesteld met het voedselaanbod in de supermarkt en horeca, want een recent onderzoek toont aan dat ook ziekenhuiseten al in 2 weken een dramatisch effect op je bloedwaarden kan hebben (2). Volgens een recente voedselconsumptiepeiling haalt 84% van de Nederlanders de 200 gram groente per dag niet, terwijl de norm 250 gram groente per dag is (3). Het slechte bewerkte voedingspatroon van de gemiddelde Nederlander, kan niet alleen ziek maken (4, 5, 6, 7, 8), het kan er ook voor zorgen dat we depressief en futloos worden (9, 10, 11).

Er is gelukkig een simpele oplossing voor het voedselterreur en die heet 'clean eating', of in gewoon Nederlands *schoon eten*. Het heeft niks te maken met het wassen van je voedsel, maar deze stroming beoogt het kiezen voor minimaal bewerkt eten. In het Engels spreken ze over *real food*. Deze 'echte voeding' staat dicht bij de natuur en bevat per calorie vele micronutriënten en plantenstoffen, die onze gezondheid ondersteunen (12).

We geven je 7 tips om zo schoon mogelijk te eten:

Eet meer voedsel zonder verpakking: je komt hierbij automatisch uit bij veel groente en fruit. Deze bevatten vezels, vitamines, mineralen en actieve plantenstoffen die ontstekingen kunnen remmen (13). Het is dan ook niet zo gek dat groente en fruit kunnen worden beschouwd als 'medicijn' tegen ziektes (14, 15, 16). Een bonustip is om te kiezen voor de biologische variant, die vanwege kleinere hoeveelheden bestrijdingsmiddelen nog schoner zijn voor je gezondheid (17).

Lees altijd de etiketten: soms zitten gezonde voedingsmiddelen in een verpakking, zoals bijvoorbeeld noten. Maar geoxideerd plantaardig vet met veel zout kan noten erg ongezond maken. De ingrediëntenlijst verklaart dit soort toevoegingen. Let er altijd op dat een product geen (of zo min mogelijk) e-nummers, plantaardig vet, suiker, zout en conserveermiddelen bevat. Eet alleen voedsel dat je grootmoeder nog zou herkennen.

Blijf weg bij witmeel en suiker: meer dan de helft van de producten in de supermarkt bevat toegevoegde suiker. Ook zijn veel producten op basis van witmeel tot stand gekomen. Kies daarom altijd voor volkoren varianten. Maar let op, ook kant-en-klare pizzabodems op basis van courgette of bloemkool bestaan grotendeels gewoon uit witmeel. Laat je dus niet misleiden. Toegevoegde suikers en geraffineerd witmeel jagen obesitas, leververvetting, diabetes en kanker aan. Je kunt er maar beter bij wegblijven (18, 19, 20). Ook fructose (en dus ook high fructose corn syrup, HFCS ofwel glucosefructosestroop) is geen gezonde suikervervanger (21, 22, 23, 24). Zorg dat je altijd voor onbewerkte koolhydraten gaat, want die bevatten vrijwel altijd veel vezels, wat een stabiliserende werking heeft op je bloedsuikerspiegel.

Drink alleen water, koffie en thee: veel mensen weten wel dat frisdrank een suikerbom is en je dik kan maken (25), maar dat dit ook voor fruitsap geldt is meestal onbekend (26). Een glas sinaasappelsap bevat net zoveel calorieën als een glas cola. Je alvleesklier ziet geen verschil tussen deze typen suiker (27, 28). Een belangrijke vuistregel is om je calorieën nooit te drinken (29, 30). Waterdrinken is de ideale manier om je lichaam te hydrateren (31, 32). Koffie en thee mogen ook, want deze bevatten vele plantenstoffen die je gezondheid ten goede kunnen komen. Drink je koffie en thee altijd ongezoet.

Blijf weg bij geraffineerd voedsel: geraffineerd voedsel is ontdaan van de natuurlijke matrix en bevat vaak veel calorieën door de aanwezigheid van de macronutriënten vetten, eiwitten en koolhydraten, maar bevatten geen micronutriënten zoals vitamines en mineralen meer. Voedselabrikanten zijn dol op het raffineren van voedsel: het verhoogt niet alleen de houdbaarheid, er wordt ook nog eens meer van gegeten. Helaas wordt dit soort geraffineerde voedsel in verband gebracht met ontstekingen en een toegenomen kans op cardiovasculaire aandoeningen (33). Let op: bewerkt voedsel hoeft weer niet slecht te zijn, want voorgesneden groenten of fruit vallen onder bewerkt eten, maar kunnen alsnog heel gezond zijn. Een natuurlijk gefermenteerd zuurdesembrood op basis van spelt is ook bewerkt, maar ook gezond omdat het niet is geraffineerd. Het is vooral het raffineren dat het ongezond maakt.

Vermijd toegevoegde vetten: vet geeft smaak en de industrie is er dol op om producten te baseren op goedkope plantaardige vetten. Deze vetten bevatten louter calorieën en hebben geen enkele toegevoegde waarde voor de gezondheid. Sterker nog: veel vetten zijn ontstekingsbevorderend ([34](#), [35](#)). Omega 6-vetten zoals zonnebloemolie of sojaolie kunnen ontstekingen aanjagen in het lichaam ([36](#), [37](#), [38](#)), maar dat geldt ook voor palmitinezuur in palmolie ([39](#), [40](#)). Producten met dit soort toevoegingen kun je maar beter in de winkel achterlaten. En wees wakker, want ook ‘gezonde’ groentespreads en hummus kunnen dit soort toevoegingen bevatten. Vetten die van nature in voedsel zitten, zoals een avocado, hoef je niet te vermijden.

Geef de voorkeur aan plantaardig voedsel: veel mensen eten te weinig groente, fruit, bonen en noten. Door minder koolhydraten en vlees te eten, heb je meer ruimte voor plantaardige voeding. Een stukje vlees of vis wordt door velen als gezond gezien, maar blijf altijd weg bij bewerkt vlees zoals salami, bacon, paté of worst. Probeer veel variatie aan te brengen in je voedingspatroon, een goede richtlijn is om dagelijks een regenboog aan kleuren via groentes te eten. Variëren in voeding ondersteunt de darmflora, wat je gezondheid enorm ten goede kan komen ([41](#), [42](#), [43](#), [44](#)).

Wat wel te eten?

Omdat zeker 80% van de supermarktproducten allesbehalve gezond is, is het dus de vraag wat de gezonde 20% dan precies inhoudt. Uiteraard komen we dan uit bij verse groente en fruit, maar ook de ingevroren varianten zijn prima. Gezonde bronnen van koolhydraten zijn peulvruchten uit blik of glas, (zoete) aardappels en volkorengranen. Voor de eiwitten kun je terecht bij eieren, vis, tempé en kip. Gezonde bronnen van vet zijn olijfolie, volle zuivel en avocado's. Maar denk ook aan notenpasta, zaden, olijven, tomatenpuree en gedroogd fruit.

Veranderen kost tijd, maar houd vol

Volgens onderzoekers kan het even duren voordat onze smaak en gewoontes zich aanpassen aan nieuwe veranderingen in het dieet, maar dat het uiteindelijk kan beklijven als je volhoudt ([45](#), [46](#)). In de meeste gevallen kunnen we ons binnen 10 weken een nieuwe gezonde gewoonte eigen maken ([47](#)).

Slotwoord

Voor de doorgewinterde beoefenaar van een gezonde leefstijl zal de bovenstaande lijst vanzelfsprekend zijn. Toch is *clean eating* voor veel Nederlanders nog niet vanzelfsprekend, waardoor het zinvol is om aandacht te besteden aan deze basisprincipes. Door je regelmatig enkele van deze principes eigen te maken, kun je je gewoontes veranderen en daarmee je gezondheid op de lange termijn een enorme duw in de goede richting geven! Stuur deze nieuwsbrief dan ook gerust door naar diegenen in je omgeving die wel een steuntje in de rug kunnen gebruiken!



Met gezonde groet,
Juglen Zwaan

P.S. Het begint inmiddels een jaarlijkse traditie te worden dat Ralph Moorman en ik met een gezond kerstpakket komen. Ralph en ik zijn al vele jaren bevriend en we stoorden ons al lange tijd aan al die ongezonde kerstpakketten die aan het einde van het jaar worden uitgedeeld. Wij vonden dat dit beter kon en hebben de daad bij het woord gevoegd! Ook dit jaar is het weer gelukt, de kerstbox is beter dan ooit! We



hebben er niet alleen natuurlijke verzorgingsproducten voor de huid in gedaan, maar ook vele producten voor de innerlijke mens. Biologisch kokoswater, pure kurkumasap en groene thee. Of supplementen zoals magnesiumdruppels van Zecksal en ook vitamine C + D van Vitals. Maar er zit nog heel veel meer in, zoals... onze biologische handgeplukte olijven! Deze olijven zijn niet geloofd (behandeld met gootsteenontstopper) of gepasteuriseerd. Ze hebben wel 9 maanden lang de tijd gekregen om natuurlijk te fermenteren. Ons kerstpakket zou in de winkel ruim € 155,- kosten, maar het is nu te bestellen voor slechts € 39,95 met een abonnement of € 49,95 zonder abonnement. Dit is het ideale kerstcadeau voor jezelf, familie, vrienden of collega's! Vorig jaar was ons kerstpakket snel uitverkocht, waardoor we vele mensen teleur moesten stellen. Inmiddels is al ruim 80% van deze oplage verkocht. Wees er dus snel bij! [Klik hier](#) om de complete inhoud te zien en de box te bestellen.

Laatste artikelen aHealthylife

[Veel olijven in de supermarkt zijn chemisch gerijpt en gekleurd](#)

[Gezondheidsklachten door OLED-scherm?](#)

[Voeding en supplementen tegen artrose](#)

[Anti-aging tips: veroudering vertragen & terugdraaien](#)

[De 20 beste superfoods voor gewichtsverlies](#)

[De 17 beste voedingsmiddelen om je bloedsuiker te reguleren](#)

[17 Goedkope en gezonde eiwitbronnen](#)

[Waterkers: de voedingswaarde en gezondheidsvoordelen nader bekeken](#)

[Het opmerkelijke verhaal achter Allinson brood](#)

[De 9 beste soorten hersenvoedsel voor kinderen](#)

[Ondergewicht, wat kun je daaraan doen?](#)

Toppers in de aHealthylife Webwinkel

[De PR950 HEPA luchtreiniger \(uit voorraad leverbaar\)](#)

[Weleda Saline tandpasta \(Parodontax vervanger\)](#)

[Zerowater waterfilter](#)

[ConcenTrace mineralenoplossing](#)

[De voedingswijzer door Juglen Zwaan](#)

[Geconcentreerde waterkefir](#)

[De aHealthylife Cadeaubon](#)

Supplementen top 5

[Natuurlijke multivitamine](#)

[Vitamine B12](#)

[Algenolie omega 3](#)

[Vitamine D](#)

[Magnesium citraat](#)

Crowdfunders gezocht:

Wil jij ook graag zeewier eten, maar weet je niet hoe?

Je hebt vast weleens gehoord dat zeewier een supergezonde aanvulling is op ons westerse dieet. Zo niet, bekijk dan nog eens het [interview van mij \(Juglen\) met Toine de Zeewierman](#).



Als je al overtuigd bent, dan heeft Toine goed nieuws. Hij is namelijk met iets nieuws gestart: Seaweed Course. Seaweed Course wil hét startpunt worden voor iedereen die zeewier wil eten, maar het nog niet kan vinden of bereiden. Zeewier maakt je eten namelijk duurzamer, voedzamer en vooral smaakvoller! Zijn eerste product, De Zeewierbox, is klaar: een pakket met 4 heerlijke zeewieren + recepten voor in de keuken. Om het in de markt te kunnen zetten zoekt Toine 1000 foodies die de eerste batch willen proeven. Dus ben je benieuwd hoe zeewier jouw gerechten een extra lekkere én gezonde boost kan geven? Bekijk dan de [Crowdfunding van Toine](#). Zo kun je direct bijdragen aan een duurzamere en gezondere wereld!

Interviews gezondheidsnieuwsradio

[Rineke Dijkinga deelt haar visie op het gebruik van \(Keltisch\) zeezout](#)

[Roy Martina vertelt hoe je je weerstand tegen ziektekiemen verbetert](#)

[Hanno Pijl laat weten hoe volgens hem ons zorgsysteem te verbeteren valt](#)

[Arts voor natuurgeneeskunde Trudy Vlot over menstruatieklachten](#)

[Juglen Zwaan gaat in op gevoeligheid voor OLED-schermen in smartphones](#)

Spreuk van de week

Als je iets anders wil dan anderen, dan is dat prima. Je mag een buitenbeentje zijn. Ga lekker voor wat je zelf wil bereiken en betekenen. - [4Positiviteit](#)

Steun aHealthylife en bezoek de webwinkel:



Biologische olijfolie

[Meer info](#)



Zerowater waterfilter

[Meer info](#)



HEPA luchtreiniger

[Meer info](#)

Stuur deze nieuwsbrief gerust door naar vrienden en/of kennissen, delen is vermenigvuldigen...

Wij nemen je privacy serieus. Zie [onze privacyverklaring](#) voor meer details.

Aanbiedingen in onze nieuwsbrief zijn geldig t/m de volgende nieuwsbrief: dit is altijd een week.

Deze nieuwsbrief doorgestuurd gekregen? Wil je hem ook wekelijks in je mailbox ontvangen? Meld je dan [hier](#) gratis en voor niets aan!

Volg ons op sociale media:

