

Het paleodieet of oerdieet

Nieuwe inzichten voor een betere gezondheid?

Er bestaan heel wat voedingswijzen of diëten die pretenderen het beste in huis te hebben voor de gezondheid van de mens. Denk maar aan veganisme, vegetarisme, raw food, macrobiotiek, het bloedgroepdieet of het mediterrane dieet. Vrij recent wordt er met het paleodieet of oerdieet een voedingswijze gepromoot, die vooral in hogere wetenschappelijke kringen bijvalt kent, omdat dit dieet het best zou passen bij het DNA van de huidige mens.



Yanomamö-indiaan

De sterke oermens

Het paleodieet, voluit het paleolithische dieet, is een dieet dat zoveel mogelijk overeenkomt met wat de prehistorische mens tot zich nam. Want laat het duidelijk zijn: als hij niet voortijdig werd gevelde door geweld, infectieziekten of hongersnood, werd de oermens wel degelijk oud en had hij een robuuste gezondheid. Op

hoge leeftijd was de oermens nog fit en had hij geen beschavingsziekten zoals hypertensie (hoge bloeddruk), osteoporose (botontkalking) of cariës (tandbederf). Dat wordt niet alleen bewezen door archeologische vondsten, ook vrij recente studies bij primitief levende niet-westerse volkeren, zoals in 1971 op de Yanomamö-indianen, bevestigden dit.

Het principe: eten volgens je DNA

Het is pas sinds ongeveer 10.000 jaar dat de mens zijn bestaan als jager en verzamelaar inruilde voor het boerenbestaan. Volgens de grondleggers van het paleodieet is de mens dus op een evolutionaire schaal van miljoenen jaren nog maar heel recent granen gaan verbouwen en gedomesticeerde dieren gaan melken. Ons erfelijk materiaal of "genoom" dat, steeds volgens deze wetenschappers, ongeveer 0,5 % procent verandert per miljoen jaar is dus helemaal nog niet aangepast aan bijvoorbeeld zuivel en granen. Misschien is dit wel de verklaring voor het feit dat zoveel westerse mensen intolerant zijn voor lactose of melkeiwitten en dat zoveel mensen slecht het gluten uit granen verdragen. Maar we moeten hier wel onmiddellijk benadrukken dat het nuttigen van hooggeraffineerd fabrieksvlees als frisdrank, wit brood, pizza, margarine en worst nog veel verder van ons DNA afstaat dan granen en zuivel. Vrij treffend zijn trouwens de overeenkomsten tussen het paleodieet en het Mediterrane dieet, dat ook vaak als een ideaal dieet wordt aanbevolen.

De jager-verzamelaar

Iedereen is het erover eens dat de primitieve mens een jager-verzamelaar was. Uiteraard aten niet alle primitieve populaties hetzelfde, maar het was steeds een natuurlijk dieet dat zeker geen brood, gebak of suiker bevatte. Met andere woorden: er waren geen geconcentreerde koolhydraten en het was dus bijna onmogelijk om met de primitieve

groenten en fruit aan een dieet te komen dat minstens 50 % koolhydraten bevat, zoals de huidige gezondheidsinstanties ons thans aanbevelen. Aan de andere kant kwamen bronnen van eiwit met vet (die in de natuur steeds samen voorkomen) een heel stuk meer voor dan in het huidige westerse dieet. Maar voor alle begrip: die kwamen niet uit kaas, melk, yoghurt of andere uit melk afgeleide voedingsmiddelen.

Wat stond er vooral op het menu?

Als jager en verzamelaar bestond het dieet van de oermens vooral uit planten, vruchten, noten, mager wild vlees, voegeleieren, schaaldieren, weekdieren en ander zeevoedsel. Opvallend hierbij is dat dergelijke voeding is ondermeer rijk is aan de omega-3-vetzuren EPA en DHA, aan vitamine A en D en aan jodium, niet toevallig voedingsstoffen waar nu wereldwijd het meest frequent tekorten van voorkomen.

Wat stond er niet op het menu?

1) Industrieel, geraffineerd voedsel

In het paleodieet was er in de eerste plaats zeker geen plaats voor hoogbewerkte, geraffineerde westerse voedingsmiddelen zoals pizza, hamburgers, frikadellen, margarine, mayonaise, vissticks, wit brood, koek, suiker, frisdranken, snoep, roomijs, chips, chocopasta en dergelijke. We hoeven hierop in dit artikel niet dieper in te gaan: het is om diverse, in vorige edities van BioGezond, aangehaalde redenen inderdaad veel beter om deze sterk verarmde en intensief bewerkte voedingsmiddelen, die bovendien vaak lichaamsvreemde additieven bevatten, te vermijden. Aanhangers van het paleodieet stellen daarom al: "eet niets wat jouw (over)grootmoeder niet zou herkennen"

2) Geen granen

Het feit dat in het paleodieet granen worden afgeraden, zal misschien bij velen de wenkbrauwen doen fronsen. Immers, gelden volkoren granen niet als ideale bronnen van ondermeer koolhydraten, vezels en magnesium en zijn ze dus puur op basis van hun inhoudsstoffen nutritioneel niet interessant? En staan de granen niet in de basis van de klassieke voedingspiramide? Maar er zijn inderdaad, naast het feit dat de jager-verzamelaar deze gewassen niet cultiveerde en zijn DNA en stofwisseling er niet op was afgestemd, heel wat argumenten om de granen te vermijden volgens de aanhangers van het paleodieet:

1) om te beginnen verwijst men naar coeliakie of erfelijke gluteninto-

lerantie. Nadat men eerst dacht dat deze stofwisselingsziekte heel beperkt voorkwam, weet men dat tegenwoordig ongeveer één op honderd mensen antilichamen in het bloed heeft tegen de component gliadine uit gluten en dus aan coeliakie lijdt. Weliswaar vaak in een minder uitgesproken vorm, maar net die sluipende vorm van coeliakie kan medeverantwoordelijk zijn voor **chronische spijsverteringsstoornissen, leaky gut syndrome, laattijdige puberteit, vroegtijdige osteoporose en diverse ontstekingsziekten**.

- ook ziet men - zelfs zonder antilichamen ertegen te produceren - dat **gliadine uit gluten zich bindt op bepaalde chemokinereceptoren in de darm**. Door deze binding wordt het eiwit zonuline aangemaakt door de darmcellen. En dat eiwit is nefast voor de normaal gezien nauw aansluitende darmcellen: de zogenaamde "tight junctions" worden opengezet, waardoor het darmslijmvlies doorlaatbaar wordt. **Iedereen die gluten eet, heeft dus in een zekere mate een ontsteking van het darmslijmvlies**
- verder is het ook geweten dat ondermeer tarwe veel **fytaten** bevat: deze stoffen gaan een verbinding aan met mineralen, waardoor deze een stuk minder opgenomen worden. Veel granen eten, zeker als ze niet gefermenteerd zijn (zoals wel het geval is met zuurdesembrood), kan dus leiden tot **mineralendeficiëntie**, zoals zinkgebrek
- granen binden vitamine D3 in de darm en voeren ze af via de stoelgang; lectinen** (welbepaalde eiwitcomponenten van granen) bezetten de **vitamine D3-receptoren** op lichaamcellen, waardoor in de celkern de transcriptie (uitdrukking) van genen afgeremd wordt.
- ten slotte zijn granen eigenlijk de zaden of het reproductiemateriaal van gewassen. De gewassen proberen hun zaden zo goed mogelijk te beschermen tegen ondermeer knaagdieren, insecten en vogels, want anders zijn ze met uitsterven bedreigd. Ze doen dat door de granen in een **hard omhulsel** te stoppen of in de meest waardevolle delen ervan **toxines** te stoppen. En om met deze toxines de belagers te kunnen treffen, moeten de darmbarrière onderbroken worden. Vandaar dat gliadine waarschijnlijk bedoeld is om **de darmwand permeabel te maken en toxische "antinutriënten" te kunnen laten binnendringen**.

3) Geen melkproducten

Ondanks het feit dat overheidsinstanties koemelkproducten heel sterk aanbevelen, is er voor deze voedingsmiddelen geen plaats in het voorgestelde paleodiet. Immers, **de mens is pas melk beginnen drinken als hij dieren begon te domesticeren en ze kon melken**. Daarvoor was er geen melk in zijn dieet (tenzij moedermelk), want er is geen enkele wild dier dat stil gaat staan om zich te laten melken. Maar naast het feit dat het DNA van de jager-verzamelaar niet aangepast was aan het gebruik van melk, zijn er uiteraard heel wat argumenten om **melkproducten in onze voeding zoveel mogelijk te weren**:

- in de natuur wordt er bij zoogdieren nooit langer gezoogd dan**

wanneer een jong driemaal het geboortegewicht heeft bereikt. Voor de mens zou op basis van deze redenering na de leeftijd van 1 jaar melk dus ook niet meer geschikt zijn.

- voorbij de zuigelingenleeftijd zien we dat het enzym lactase, dat lactose of melksuiker afbreekt, sterk gaat afnemen**. Naargelang de persoon of het ras kan men door lactose milde last krijgen (lactosemalabsorptie) tot uitgesproken spijsverteringsstoornissen (lactose-intolerantie). Deze beelden worden tegenwoordig zelfs al op zuigelingenleeftijd en jonge kinderleeftijd gezien. In België schat men dat ongeveer **75 % van de volwassenen lactosemalabsorptie** vertonen en het overmatige gebruik van melkproducten te moeten vermijden en dat er **15 % van de volwassenen echt lactose-intolerant** zijn en al door het bescheiden gebruik van melkproducten klachten krijgen als **krampen, darmgassen, diarree en ontstekingsverschijnselen in de dikke darm**.
- voorbij de zuigelingenleeftijd zien we **dat de enzymen die de eiwitten afbreken (o.a. renine) sterk afnemen**. Heel wat mensen zijn dan ook, vaak soms zonder dat ze ervan op de hoogte zijn, **intolerant op melkeiwitten zoals de zogeheten caseïnes**. Deze eiwitten verteren niet zo vlot in het menselijke spijsverteringskanaal: in contact met maagsappen slaan ze neer tot een soort "wringel", een taai substantie. Omdat die kleverige eiwitten onvoldoende afgebroken worden door de eiwitsplitsende enzymen, circuleren verderop in de darm **te grote eiwitpartikels**, die kunnen gisten en rotten, die het darmslijmvlies kunnen prikkelen en die ook voor een deel **doorheen het darmslijmvlies sijpelen en in het bloed terechtkomen**. In het bloed worden deze grote moleculen door het immuunsysteem als lichaamsvreemd beschouwd en worden er afweermoleculen tegen gevormd. Al die zaken kunnen leiden tot **"koemelkintolerantie"**, waarbij naast de overmatige prikkeling van het darmslijmvlies het immuunantwoord de oorzaak kan zijn van of kan bijdragen tot verschijnselen zoals **eczeem** en andere vormen van **huiduitslag, hooikoorts, astma, oorontstekingen, ontstekingen van de bovenste en de onderste luchtwegen, gebrekkige eetlust, darmkrampen, diarree, huilerigheid, slecht slapen, prikkelbaarheid, ADHD (hyperactiviteit)...**
- zonder een directe oorzaak te vormen, is inmiddels **van heel wat aandoeningen bewezen dat het regelmatige gebruik van koemelk een bevorderende factor is**: voor diabetes type 1, artritis, de ziekte van Cröhn, multiple sclerose, borst-, eierstok- en prostaatkanker.

4) Peulvruchten

Nog meer dan granen zijn peulvruchten voorbeelden van gewassen, die 'antinutriënten' bevatten of stoffen die onze stofwisseling modeloos kunnen belasten. Een goed voorbeeld daarvan is **soja**: er zitten krachtige enzymenremmers in deze peulvrucht die de werking blokkeren van trypsine en andere enzymen, nodig voor de eiwitvertering. Ze kunnen **ernstige maagstoornissen veroorzaken, een verminderde eiwitvertering en chronische tekorten voor de opname van aminozuren**. Sojabonen bevatten met haemagglutinine ook een substantie die



het samenklonteren veroorzaakt van rode bloedcellen. Het klopt wel dat deze antinutriënten soms voor een deel kunnen geneutraliseerd worden door te koken. **Beter nog zijn de processen van fermentatie** (vb. tempeh uit soja), **precipitatie** (tofu uit soja) of **kiemen** (die bij veel peulvruchten kan), die ons toelaten bescheiden hoeveelheden ervan te nuttigen zonder negatieve effecten. Maar het paleodiet raadt dus peulvruchten in eerste instantie af.

Welk voedsel wordt wel aangeraden?

De moderne mens kan uiteraard niet meer exact hetzelfde eten als zijn voorouders. Maar hij kan wel de basisprincipes van dat oerdiët overnemen. Het huidige "paleodiet" zou er dan ook als volgt uit zien:

- ▶ volop groenten
- ▶ volop fruit
- ▶ noten: dus geen zaden omwille van het hoger vernoemde feit dat daar antinutriënten in schuilen
- ▶ mager kwaliteitsvlees: bij voorkeur van dieren die zelf ook geen granen kregen, maar van dieren die zelf met grassen gevoed zijn en voldoende beweging kregen. Beter nog is wild.
- ▶ gevogelte van een goede kwaliteit
- ▶ zeevoedsel: vis en schaaldieren
- ▶ af en toe een eitje

Kies vooral biologisch!

Er is nog een essentieel verschil tussen vroeger en nu voor wat betreft de groenten en fruit. Vroeger werden er helemaal geen gewassen gegeten die behandeld waren met **allerlei bestrijdingsmiddelen**. Om zich te beschermen tegen schimmels, virussen, bacteriën, insecten en UV-licht, maakt een plant in de buitenste delen van vruchten en wortels de zogenaamde "**salvestrolen**" aan. Deze afweerstoffen van de plant zijn ook voor de mens zeer nuttig: **ze helpen beschermen tegen kanker**, het zijn sterk celbeschermende antioxidanten die de levensduur verlengen, ze dragen bij tot **de preventie en aanpak van hart- en vaatziekten**, **ze verminderen de kans op menopauzeklachten en osteoporose**, **verlagen de kans op dementie en helpen beschermen tegen astma en chronische luchtwegeninfecties**. Als planten evenwel geteeld worden met gebruik van kunstmatige bestrijdingsmiddelen zoals schimmelwerende stoffen, dan wordt hun eigen verdedigingsmechanisme minder aangespoord tot het maken van salvestrolen. Ook het selecteren en veredelen van planten en gangbare landbouwtechnieken zoals monocultuur leidden ertoe dat er **steeds minder salvestrolen in gewassen van gewone landbouw voorkomen**. Om al die redenen zou er in een paleodiet dus gekozen moeten worden voor **biologisch geteelde voedingsmiddelen**, die wel nog van nature **voldoende salvestrolen** bevatten.

Argumenten pro

Wat kunnen wij als lezers van BioGezond bedenken als argumenten ten gunste van het paleodiet?

- ▶ **de aanpassing van ons dieet aan het DNA lijkt een gegronde wetenschappelijke benadering**. Het is uiteindelijk ons erfelijk materiaal dat - via de werking van de organen en de productie van enzymen - de stofwisseling bepaalt en de reactie op voedingsmiddelen stuurt



Als jager en verzamelaar bestond het dieet van de oermens vooral uit planten, vruchten, noten, mager wild vlees, vogeleieren, schaaldieren, weekdieren en ander zeevoedsel.

- ▶ **een dergelijke manier van eten leidt hoogstwaarschijnlijk niet tot voedingstekorten**. Zowel wat betreft vitamines, mineralen, essentiële aminozuren als essentiële vetzuren zijn de belangrijkste bronnen aanwezig
- ▶ **er zouden zelfs minder tekorten optreden aan omega-3-vetzuren, jodium, vitamine A en D** in vergelijking met het huidige westerse dieet
- ▶ **de natuurlijke balans tussen omega-6- en omega-3-vetzuren zou veel meer bereikt worden** dan met het klassieke voedingspatroon
- ▶ **het schrappen van alle suiker, alle geraffineerde voeding en alle industrieel bereide voeding is uiteraard positief voor onze gezondheid**

Argumenten contra

Toch zijn er een aantal zaken, die ons aan het denken moeten zetten

- ▶ het volgen van een paleodiet is **in de praktijk niet zo gemakkelijk tot zelfs zeer moeilijk haalbaar**, gezien granen en zuivelproducten zeer sterk zijn doorgedrongen in het westerse voedingspatroon. Denk maar aan alle brood, pasta's en gebak, aan alle melkproducten, yoghurt en kaas en aan alle bereide voedingsmiddelen die granen- en/of melkcomponenten bevatten.
- ▶ **het eten van mager kwaliteitsvlees is niet meer zo eenvoudig**. Ondermeer omdat de meeste runderen worden ook gevoed met granen, terwijl ze enkel gediend zijn met grassen. Anderzijds omdat er in de veeteelt en in de bereiding van vleeswaren heel wat zaken gebeuren die onze gezondheid niet ten goede komen
- ▶ **we kunnen wat betreft vis en schaaldieren ook niet meer dezelfde kwaliteit op de kop tikken als de oermens**. Denk maar de zware metalen (o.a. kwik), PCB's, dioxine en andere voor de mens toxische stoffen die in de huidige vis en nog meer in schaaldieren zitten.
- ▶ het meer op het menu zetten van vlees en gevogelte ten nadele van granen en peulvruchten leidt tot **een grotere ecologische voetafdruk**
- ▶ het meer op het menu zetten van vis **bedreigt nog meer het visbestand in de oceanen**
- ▶ je kan door melk te gaan **fermenteren tot yoghurt, kwark of kefir** de kans op slecht verdragen van lactose (lactosemalabsorptie) en van koemelkeiwitten voor een flink stuk verminderen
- ▶ is een dergelijke voeding met toch niet te onderschatten porties vlees en vis niet **te verzurend voor ons organisme?**