

- tiencyclus vertoonde. Mannen op rawfood rapporteren vaak een afname van hun seksuele verlangens en hun aantal zaadlossingen
- **men haalt minder uit de voeding:** een oud spreekwoord zegt terecht "je bent niet wat je eet, maar wat je verteert". Ondanks het hogere aandeel van vitamines en mineralen in de onbewerkte plantencellen, heb je als gebruiker niet altijd de garantie dat deze voedingsstoffen voor een groot deel opgenomen worden. Vaak - en zeker bij een zwakkere spijsvertering - worden de harde cellulosewanden onvoldoende verbroken, waardoor onvoldoende waardevolle nutriënten worden geabsorbeerd. Ook uit de koolhydraten en eiwitten worden minder energie gehaald dan uit koken (zie aldaar)
 - **lager vitamine B12 - en hoger homocysteïnegehalte:** er werd aangetoond dat rawfoodisten vaak een te laag gehalte hadden aan vitamine B12 (ondermeer belangrijk voor het zenuwstelsel en een goed bloedbeeld) en daardoor een te hoog gehalte vertonen aan het vrije radicaal homocysteïne (een onafhankelijke risicofactor voor hart- en vaatziekten)
 - **lagere bloedspiegel aan de omega-3-vetzuren EPA en DHA en een lagere HDL-cholesterolspiegel:** het gezondheidsvoordeel van de lagere cholesterol- en triglyceridenspiegel door een rauwkostdieet, wordt voor een deel teniet gedaan door het voornoemde hogere gehalte aan homocysteïne en door het feit dat de meeste rawfoodisten een lagere bloedspiegel van de visolievetzuren EPA en DHA en een lagere spiegel van het beschermende HDL-cholesterol vertonen
 - **meer kans op voedselvergiftiging door bacteriën (zoals Salmonella, Staphylococcus, Clostridium...):** zeker voor crudivoren die dierlijk voedsel eten is de kans op voedselvergiftiging groter, want het is pas boven de 63° Celsius dat bacteriën in vlees, vis, eieren en rauwe melk vernietigd worden. Maar ook onverhitte plantaardige voeding kunnen een bron zijn van ziekmakende kiemen.
 - **mogelijke tekorten aan calcium en ijzer:** zeker bij een veganistische vorm van rawfood kan het grote aandeel van fytinezuur en oxalaten ervoor zorgen dat de opname van calcium en ijzer in het gedrang komt
 - **minder verzadiging:** heel wat mensen moeten het rawfooddieet na een tijd laten voor wat het is, omdat ze voortdurend "op hun honger blijven zitten" Sneller tanderosie: bij een rawfooddieet treedt doorgaans sneller tanderosie op dan bij een gewoon dieet

Geert's hoekje

- De lente is een uitstekende periode om het lichaam te ontgiften en nieuwe krachten aan te boren. Ideaal is hiervoor is het houden van **een 5-daagse saptastenkuur**: je neemt geen vaste voeding in, maar door het gebruik van groentesappen krijg je voldoende waardevolle voedingsstoffen binnen om te blijven functioneren en tegelijk optimaal te reinigen. Na afloop voel je je beter, energiever én lichter. In de natuurwinkel levert **EDEN** een uitstekend gamma aan biologische groentesappen voor een saptastenkuur zoals **wortelsap, zuurkoolsap, groentesapcocktail, melkzuurgegist rode bietensap, melkzuurgegist seldersap en tomatensap**. Vraag ook naar het overzichtelijke saptastenplan dat je niet alleen uitlegt hoe je de groentesappen het best gebruikt, maar ook hoe je door een eerste ontlastingsdag voor de kuur en twee opbouw dagen na de kuur het allerbeste resultaat kan halen.



Wat is er positief aan koken?

Als we voedsel verhitten en dat zeker bij groenten op een verstandige manier doen door te stomen, smoren, wokken, stoven op een laag vuurtje of koken met korte kooktijd onder hoge druk, dan zijn er eigenlijk een aantal elementaire voordelen:

- **het voedsel is gemakkelijker verteerbaar en je haalt er meer energie uit:** hoewel voedseltabelen met calorieën geen verschil aanhalen of voedsel al dan niet gekookt, is het in allerlei experimenten aangetoond dat koken voeding beter verteerbaar maakt met een grotere energieopbrengst:
 - terwijl ongekookt zetmeel (complexe koolhydraten) slecht verteerbaar is, zorgt het verhitten van zetmeel voor een "gelatinisatie". Hoe meer zetmeel gelatiniseert, des te gemakkelijker de spijsverteringsenzymen het kunnen bereiken en des te beter het lichaam het zetmeel kan afbreken en verteren. Dit fenomeen is bijvoorbeeld heel duidelijk bij alle knolgewassen, aardappelen en granen.
 - terwijl rauwe eiwitten zeer incompleet worden verteerd, zorgt het verhitten van eiwitten voor een "denaturatie". Bij deze denaturatie verzwakken de inwendige bindingen van een eiwit, waarbij het zich open plooit en beter bereikbaar wordt door spijsverteringsenzymen
 - verhitten van voedsel zorgt er ook voor dat voedsel zachter van consistentie en fijner van structuur wordt. In dierenproeven werd duidelijk aangetoond dat hetzelfde voedsel, toegediend in een malser of zachtere vorm, leidde tot een betere energieopname
- **door het breken van de harde cellulosewanden van de plantencellen worden de vitamines en mineralen beter beschikbaar:** het is vaak beter wat verlies te hebben aan vitamines en mineralen door het openen van de celwandstructuur via verhitting dan niets of weinig te halen uit rauwe cellen met een maximale vitamine-inhoud
- **verhitten kan soms de antioxiderende waarde van planten verhogen:** dat is ondermeer aangetoond voor wortelen, selder en boontjes
- **verhitten, zeker als daar wat vetstoffen bij betrokken zijn, leidt tot een betere opname van bepaalde voedingsstoffen zoals lycopene en andere carotenoïden**
- **er is meer energie beschikbaar:** door het feit dat het lichaam meer energie nodig heeft voor het verteren van rauwkost in vergelijking met gekookte voeding (aangetoond in experimenten) en dankzij de hogere energieopbrengst door verhitten, is er bij verhitten van voedsel meer energie voor andere lichaamsprocessen beschikbaar

Besluit

Een deel van je dagelijkse voeding innemen in zijn rauwe, onbewerkte vorm is zeker aanbevolen. Maar 80 tot 100 % van je voeding in zijn rauwe vorm consumeren zoals het rawfooddieet aanraadt, is voor velen een brug te ver. Het kan ondermeer leiden tot nutriëntentekorten, ondergewicht en uitblijven van de menstruatie. Zeker voor kleine kinderen, ouderen, zwangere en zogende vrouwen is het rawfooddieet af te raden. Eten verhitten op een verantwoorde manier leidt misschien wel wat tot verlies aan voedingswaarde, maar heeft andere kant een aantal ontegensprekelijke voordelen.