

JE BENT WAT JE eet

Carla begint haar dag met het drinken van een liter rauwe groenten. Paul eet wild en knollen net als onze voorouders van twee miljoen jaar geleden. Door mee te doen met een voedselhype laat je zien bij welke groep je hoort. *Eten is de nieuwe religie.*

NUPUR KOHLI (28) IS AL HAAR
HELE LEVEN VEGETARIËR

'Mijn vegetarische
recepten op
Facebook
werden niet altijd
gewaardeerd'

Nupur: 'De smaak van vlees ken ik niet. Mijn ouders zijn Indiaas en hindoe en gaven mij als kind al geen vlees en vis. Hindoes hebben respect voor alles wat leeft en daar past voor de meesten vlees eten niet bij. Ik ben geen praktiserend hindoe, maar het was voor mij wel logisch om vegetarisch te blijven eten toen ik het huis uitging. Dankzij mijn studie geneeskunde werd ik me er bovendien nog bewuster van hoe belangrijk je eetpatroon voor je gezondheid is. Voeding heeft een grote invloed op hoe ik in mijn vel zit. Ik ben daarom ook gestopt met het drinken van koffie en alcohol. Ik werd daar erg moe van. Ik ben altijd aan het uitproberen bij welke voeding ik me goed voel. Als ik glutenvrij of speltbrood eet, voel ik me beter. In mijn baan als jeugdarts wil ik het goede voorbeeld geven aan de jeugd die ik behandel. Maar daar buiten wil ik niemand pushen om anders te gaan eten. Wel vind ik het leuk om niet-vegetarische vrienden te laten proeven dat je ook heel lekker kunt eten zonder vlees. Ik heb ook weleens vegetarische recepten op Facebook geplaatst, maar dat doe ik niet meer. Ik kreeg daar heel gemengde reacties op. Ik zag het als informeren over een leuk recept, maar sommige vrienden hadden het gevoel hadden dat ik ze probeerde te overtuigen van mijn eetpatroon.'

CARLA VAN STEEG (59) DRINKT ELKE
DAG EEN LITER RAUWE GROENTEN

'Soms zondig ik
met zuurkool en
een biologisch
gehaktballetje'

Carla: 'Elke ochtend haal ik voor mezelf en mijn man twee liter groente door de juicer. Denk aan komkommer, courgettes, spinazie, bieten, gember, venkel en bleekselderij. Daar ben ik zo'n tien minuten mee bezig en daar kunnen we het grootste deel van de dag mee vooruit. Tachtig procent van wat we eten zijn rauwe groentes, daarnaast vooral brood en crackers en warme maaltijden met vleesvervangers. Soms zondigen we. In de winter kan ik veel zin hebben in zuurkool met biologische gehaktballetjes, en dat maak ik dan ook gewoon. We hebben in 2013 ons eetpatroon radicaal omgegooid toen mijn man hart- en vaatproblemen kreeg. Hij moest veel medicijnen slikken, maar daar voelde hij zich alleen maar slechter door. Ik hoopte dat hij door een ander voedingspatroon weer lekkerder in zijn vel zou komen te zitten. Ook speelde bij mij al langer het gevoel dat het gebruik van dieren in de bio-industrie niet oké is. Na het zien van de documentaires *Cowspiracy* en *Forks over knives* over de negatieve invloed van vlees op het milieu en onze gezondheid, waren we om. Het geeft me rust dat we elke dag een gezonde basis hebben. Mijn man heeft op dit moment geen hart- en vaatproblemen meer. En mijn overgewicht is een stuk minder. We voelen ons gewoon veel beter.'

PAUL VERMEULEN (56) VOLGT HET PALEODIEET

'Mijn ontbijt bestaat
uit een lapje vlees
en fruit met noten
en zaden'

'Voeding heeft veel overeenkomsten met religie. Als ik vertel over mijn eetpatroon roept dat net zulke heftige reacties op als dat ik zou zeggen dat ik de islam aanhang. Mensen vallen mij direct aan of ze schieten in de verdediging over hun eigen eetpatroon. Ik eet vooral wild, vis, fruit, planten, knollen en noten. Ik krijg vaak het verwijt dat vlees eten niet duurzaam is. Dat klopt en vind ik ook jammer, maar iedereen heeft zijn zwakke punten. Ik vind dat mensen eerst naar zichzelf moeten kijken. Ik bemoei me ook niet met ouders die hun kinderen vol stoppen met geraffineerde suikers. Toen ik een paar jaar geleden op zakenreis naar China ging, kwam ik erachter dat het goed voor mijn darmen is om geen brood te eten. Een collega raadde me aan om het boek *The Paleo Diet* van Loren Cordain te lezen, dat dieet sprak me erg aan vanwege de wetenschappelijke onderbouwing. Het is gebaseerd op wat de eerste jagers en verzamelaars aten. Ik drink weinig zuivel en eet geen bewerkte graanproducten als brood. Dat betekent dat ik drie keer per dag kook. Mijn ontbijt bestaat uit een lapje vlees en een muesli van fruit, noten en zaden. Ik voel me goed bij het dieet. Ik voetbal en kan gemakkelijk mee met mannen die een stuk jonger zijn. En hoewel ik al 56 ben, wordt ik vaak ergens in de veertig geschat.'

SJOERD SCHOTTEN (35) EN ZIJN VRIENDIN
JOLIYN PELGRUM (31) ZIJN VEGANISTISCH

'Het was heel lastig om mannschoenen te vinden die niet van leer zijn'

Sjoerd: 'Ik was altijd een grote vleeseter. Van onbeperkt spareribs eten kon ik echt genieten. Maar ik vind het milieu ook belangrijk. Dus sprak ik met mezelf af dat ik daar dan ook naar moet leven. Het hielp wel dat mijn vriendin al veganist was. Door haar leerde ik dat je ook heel lekker veganistisch kunt eten. Ik kan gewoon kroketten eten en ik weet ook een heerlijk recept voor bouillabaisse, allebei helemaal veganistisch. Ik heb dan ook net een veganistisch kookboek uitgebracht, genaamd *Smaaksouvenirs*, met recepten van over de hele wereld. Ik vind het goed als mensen weten dat veganistisch eten heel lekker kan zijn, maar ik heb niet zo veel op met activistische of belerende veganisten. Ik zit in een Facebookgroep voor veganisten vanwege de handige tips. Maar ik erger me aan de enorme boosheid op vleeseters. Ik denk dat je mensen vooral inspireert door positief bezig te zijn en ze lekkere dingen te laten proeven. Ik vind het wel jammer dat er vaak beetje lacherig over gedaan als ik zeg dat ik veganistisch eet. Er zijn veel meer vrouwelijke veganisten en ik merk dat er vaak toch een beetje raar tegenaan gekeken wordt als een man besluit om geen vlees meer te eten. Zo bleek het ook heel lastig om mannschoenen te vinden, die niet van leer zijn. Maar het is me gelukt.'

NAOMI KRAMER (37) BLOGT OVER HET
DIEET DAT ZE VOLGT SINDE ZE ZIEK WERD

'Ik heb minder pijn omdat ik zo puur mogelijk eet'

'Sinds ik anderhalf jaar geleden werd gediagnosticeerd met een ernstige vorm van endometriose, heb ik mijn eetpatroon drastisch gewijzigd. Endometriose is een chronische ziekte waarbij weefsel dat op baarmoederslijmvlies lijkt, buiten de baarmoederholte groeit. Omdat er nog geen medicijn tegen is, ben ik me meer gaan verdiepen in voeding en goed gaan luisteren naar mijn lichaam. Ik heb een zwaar jaar gehad met een grote operatie, waarbij een van mijn eileiders is verwijderd. Ik heb nu minder pijn dan een jaar geleden. Dat ligt aan de operatie, maar zeker ook aan mijn nieuwe voedingspatroon. Het is geen dieet dat ik volg, het is een levenswijze. Er bestaat een speciaal endometriosedieet dat wordt aangeraden door gynaecologen. Maar ik laat me ook inspireren door andere diëten. Ik ben zo puur mogelijk gaan eten. Ik vermijd zuivel, tarwe, cafeïne, geraffineerde suikers, rood vlees, gekweekte vis en soja en eet vooral veel groente, fruit, en noten. In juli 2017 ben ik mijn foodblog gestart om mijn verhaal te delen: Naominjoys-food.com. Mijn blog is niet alleen voor vrouwen met endometriose maar voor iedereen die bewust wil eten. Ik ben echt een bakvrouw geworden, ik kan heel lekkere bananenpannenkoekjes met dadelstroop maken. Mijn dochtertje is er dol op. Het avondeten is voor haar een probleem. Dan is ze een lastige eter. Dat ligt volgens mij niet aan het afwijkende dieet, maar gewoon aan dat ze vijf is.'

FIONA GISIUS (43) VOLGT SINDS HAAR BURN-OUT HET ORTHO-MOLECULAIR VOEDINGSPATROON

'Ik moet me inhouden als ik in de supermarkt zie wat voor rotzooi mensen kopen'

'Drie jaar lang heb ik een zware burn-out gehad. Ik was totaal uitgeput en had nergens meer zin in. Tijdens dat diepe dal ben ik gaan zoeken naar nieuwe levensenergie. Ik ging altijd al bewust met voeding om, dus het was voor mij logisch mijn eetpatroon te gaan onderzoeken. Ik kwam bij het orthomoleculair voedingspatroon terecht omdat dat ook een link legt met de hormoonhuishouding die bij mij totaal verstoord was. Bij het orthomoleculair voedingspatroon zorg je er onder meer voor dat je voldoende eiwitten, onverzadigde vetzuren, magnesium en vitamine B en C binnenkrijgt, die de hormoonhuishouding ondersteunen. Ik eet vooral onbewerkte producten en veel groente. Kaas en zuivel eet ik niet of nauwelijks. Door het dieet voel ik me fit en uitgerust. Ik ben daarom de hbo-opleiding orthomoleculaire therapie gaan volgen om ook anderen te kunnen helpen. Ik heb nu een eigen praktijk. Ook geef ik lezingen over voeding. Als ik in de supermarkt zie wat sommige mensen aan rotzooi in hun karretje gooien, moet ik me echt inhouden om iets te zeggen. Suiker is de sloper van een goede gezondheid, zou ik willen uitroepen. En lees die etiketten eens. Als er meer dan vier ingrediënten op staan die je niet kunt uitspreken, kun je het beter terugzetten.'

ETEN IS DE NIEUWE religie

Vroeger was wit brood voor de rijken en vis voor de armen. Nu kun je jezelf een aparte status geven door te kiezen voor speciale voeding als raw, paleo of vegetarisch. En laat je zien wie je bent door foto's van je eten op social media te posten.

Een multiplechoicevraag:

Evagoesvegan post een foto van haar fat free soya caramel frappuccino op Instagram.

Wie is Eva?

- A** Een alleenstaande moeder uit Venlo.
- B** Een studente Mediawetenschappen uit Amsterdam.
- C** Een boerin uit Friesland met zes kinderen.

De meesten van ons zullen antwoord B kiezen. Het drinken van hippe veganistische koffie past binnen de levensstijl die we verwachten van een jonge studente. Met één beeld zet Eva zichzelf neer als hoogopgeleide, milieubewuste, moderne stadsbewoonster.

VOEDING ALS STATUSSYMBOOL

Voedingsgewoontes voorzien ons van identiteit, stelt voedingsdeskundige Michelle van Roost, auteur van het boek *Wegwijs in de voedingsjungle*. 'Voeding is belangrijk voor onze identiteit omdat we onze status ermee kunnen etaleren. Eigenlijk is dat altijd al zo geweest. Vroeger was wit brood voor de rijken en vis voor de armen. Het gaat nu niet meer alleen over rijk of arm, maar bijvoorbeeld ook over kennis, wilskracht en wereldbeeld.' We onderscheiden ons van de massa door alternatief of duurzaam te eten. En we laten zien dat we onszelf iets lekkers kunnen ontzeggen voor een groter doel.

KIJK MIJ EENS GOED BEZIG ZIJN!

Nieuw is het podium dat we hebben om onze eetgewoontes uit te dragen: social media. Niemand kijkt er meer gek van op als er een bord met eten in je tijdlijn op Facebook verschijnt. En let maar eens op hoeveel mensen zich op social media identificeren met hun voedingsstijl. Bijvoorbeeld met een Instagramnaam als veganista, paleo_angel of agnesmacrobionica. Of in hun Twitter-bio staat dat ze vegetariër, veganist of raw foodie zijn. De kracht van social media is dat we er gemakkelijk gelijkgestemden vinden, ook als het om eten gaat. Zo zijn er Facebookgroepen waarin paleovolgers, veganisten en vegetariërs recepten uitwisselen en elkaar aanmoedigen om het dieet vol te houden. 'Voeding is een nieuwe pijler waarop groepen worden gevormd. Mensen hebben daar sterke behoefte aan door het wegvallen van oude gemeenschappen als vakbonden, familie en kerk. Je voedingspatroon, je stijl van eten is de nieuwe religie, met bijbehorende leefregels', stelt Suzanne van der Pijll, communicatiestrategus op het gebied van voeding en duurzaamheid bij Schuttelaar & Partners. >

70.000 Nederlanders
zijn *veganist*



HOUVAST IN EEN ONZEKERE WERELD

Net als religie, biedt voeding houvast in een onzekere wereld. Er zijn maar weinig zaken in het leven waar we grip op hebben. Maar wat we aan eten in onze mond stoppen, dat hebben we wél zelf in de hand. Met voedsel proberen we niet alleen controle te krijgen over onze eigen gezondheid, maar ook over grote maatschappelijke problemen als klimaatverandering en de uitbuiting van dieren in de bio-industrie. Ook groeit het wantrouwen tegen de voedingsindustrie. 'Steeds meer consumenten verlangen naar natuurlijk en onbewerkt eten', zegt Van der Pijll.

Niet gek dat sommige diëten steeds meer 'aanhangers' krijgen. Al eet het overgrote deel van de Nederlanders nog steeds heel gewoon vlees, groente en aardappels met jus, alternatieve diëten winnen wel aan terrein. Bij consumptiepeilingen van het RIVM is de groep vegetariërs, veganisten, macrobioten en antroposofen in drie jaar tijd toegenomen van 1,1 naar 4,4 procent. De Nederlandse Vereniging voor Veganisme schat in dat er op dit moment in Nederland zo'n 70.000 veganisten zijn. In 2009 waren dat er naar schatting slechts 16.000. Desondanks is onze totale vleesconsumptie niet afgenomen.

We eten wel vaker biologisch: uit een onderzoek van Rabobank blijkt dat we elk jaar 10 procent meer biologische producten in ons karretje stoppen. De verwachting is dat in 2025 7 procent van alle producten in de supermarkt biologisch is; in 2016 was dat 3 procent.

MAAR IS DAT DIEET WEL VOLWAARDIG?

Minder milieuvuiling en dierenleed zijn mooie motieven om je dieet aan te passen. En dat meer mensen een link leggen tussen hun gezondheid en dat wat ze eten, lijkt in eerste instantie vooral

positief. Toch schuilt er ook een gevaar in. Michelle van Roost: 'Sommige diëten sluiten voedzame voedingsmiddelen uit of je mag er maar heel weinig van nemen, waardoor zo'n dieet niet volwaardig is. Mensen schrappen bijvoorbeeld brood of melk uit hun menu, zonder het goed te vervangen. Dat kan serieuze gevolgen hebben, zeker bij kinderen. Die kunnen zelfs ondervoed in het ziekenhuis terechtkomen.' De voedingsdeskundige ergert zich dan ook aan onjuiste en verwarrende berichten van foodbloggers en voedselgoeroes, al begrijpt ze wel hun aantrekkingskracht. 'Met elke dag tegenstrijdige berichten in de krant over voeding hebben veel mensen behoefte aan duidelijkheid. En als dan een aantrekkelijke foodblogger of voedingsgoeroe met een goed verhaal komt, waarom zou je haar of hem dan niet geloven?'

'EEN ORGIE VAN DIERENLEED'

Niet iedereen zit op een discussie over vlees te wachten tijdens een gezellig etentje met vrienden. En fijn dat al je Facebookvrienden het er roerend over eens zijn dat een veganistisch kerstdiner net zo lekker is, en wel zo verantwoord. Maar wat doe je als je tante je enthousiast gevulde kalkoen voorschotelt? Duurzaam eten mag dan heel maatschappelijk verantwoord zijn, familie en vrienden kunnen je als ongezellig en lastig ervaren. Zo wil veganist en filosoof Floris van den Berg zelfs niet met andere vleeseters aan tafel zitten. 'Het kerstdiner op de universiteit sla ik om die reden af. Het is een orgie van dierenleed, uitgespreid voor weldenkende mensen die bekend zijn met de argumenten, maar er niks mee doen. Omdat mijn walging en boosheid er geen functie hebben, blijf ik liever thuis', schrijft hij in zijn boek *De vrolijke veganist*. Daar betaalt hij wel een prijs voor. 'Ik heb minder vrienden dan ik zou willen. Ik vind het moeilijk om om te gaan met vleeseters. Ik moet me beheersen om ze niet door elkaar te schudden en te vragen of ze wel goed bij hun hoofd zijn.' Voedingsdeskundige Michelle van Roost vindt dat je niet moet doorslaan. 'Zodra je niet meer onbelemmerd bij je vrienden kunt eten, kun je je afvragen of je nog wel gezond bezig bent.' +

Sla niet door, als je niet meer met vrienden kunt eten, ben je ongezond bezig