

Er is een schijnbaar onoplosbare discussie gaande: mag je nog vlees eten of moet je veganist worden? Vaak worden de discussies met zo veel emoties gevoerd dat er weinig ruimte is voor oprechte uitwisseling van gedachte en ervaringen. Welke partij heeft gelijk?

Vlees: wel of niet?

Neanderthaler of akkerboer?



DE LEER VAN DE STOFWISSELINGSTYPES

Ik denk dat de leer van de stofwisselingstypes uitkomst biedt. De leer van de stofwisselingstypes kwam op in het midden van de laatste eeuw. Dr. Roger Williams was een van de eerste onderzoekers die benadrukte hoe zeer elke mens verschilt in zijn behoefte aan voedingsstoffen. Zo kan bijvoorbeeld de individuele calciumbehoefte per persoon om 500% verschillen. Iedereen heeft ook een individuele behoefte aan eiwit, vet en koolhydraten.

NEANDERTHALER EN AKKERBOER

Er staan zeker nog steeds veel vragen open. Maar inmiddels zijn - simpel uitgelegd - drie verschillende stofwisselingstypes bekend. Het eerste type is de type rood-vlees- en vet-eter. Denk aan de Neanderthaler - waarvan de homo sapiens nog steeds genen in zich draagt - en aan de Eskimo. Dit type moet veel vet en dierlijk eiwit eten om goed van voedingsstoffen voorzien te zijn. Van een overmaat aan granen wordt dit type futloos en komt hij aan. Daarnaast bestaat er een tegenhanger, namelijk de granen-eter. Dit type is ontstaan op basis van de 'moderne' akkerboer. In India is dit type het meest voorkomend. Dit type functioneert goed op een voedingspatroon met granen, groenten en een beetje eiwit en vet. Het eiwit kan ook afkomstig zijn van ei of peulvruchten. Extreme granen-eter-types kunnen prima vegetarisch leven. Ten slotte is er een derde type: het gebalanceerde type. Dit type heeft bij elke maaltijd een relatief gelijk aandeel aan vet, eiwit en koolhydraten nodig.

MEER ACCEPTATIE

Ons stofwisselingstype kunnen we niet veranderen. We kunnen alleen accepteren dat ons lichaam een bepaalde combinatie aan voedingsstoffen nodig heeft. Hierbij kijken we puur naar de behoefte van het lichaam en niet naar de emotie die we aan een bepaald dieet koppelen. Dit geeft veel rust en maakt ons onafhankelijk van de steeds weer wisselende dieettrends. Daarnaast geeft het een logische verklaring voor het feit dat sommige mensen baat hebben bij een Paleo dieet (namelijk de rood-vlees- en vet-eters), terwijl sommige mensen functioneren op een macrobiotisch voedingspatroon (de granen-eters). In de praktijk betekent dit dat we moeten accepteren, ja zelfs aanmoedigen, dat iemand baat heeft bij ei en spek als ontbijt. Terwijl een ander opfleurt door een granenpapje met noten. Dit wetende kan veel begrip creëren voor ieders individuele keuze aan voedingsstoffen.



Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde en de leer van de stofwisselingstypes. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit - Starten met de vijf elementen voeding'. www.juttakoehler.eu