

Eerste reacties

"Ik werd verrast door veelzijdige informatie over voeding en met name de invloed van voedsel op je lichaam. Zelfs als je denkt alles over eten en voeding te weten, vind je in dit boek wel weer iets nieuws!"

Dick Middelweerd – Chefkok en eigenaar tweesterren restaurant
Treeswijkhoeve, Waalre

"Ay Lins boek is een no-nonsense, duidelijk, en realistisch boek over voeding en gezondheid met leuke weetjes over je lijf, voeding en gezondheid. Mensen die meer willen weten over – echte gezondheid – moeten dit boek lezen!"

Drew Campbell – Oprichter van World Health Store, China

"Het boek geeft een prachtig kijkje in de psychologie van eten en is vlot geschreven! Een echte aanrader."

Dr. Mariëtte van Kouwen – Maag-darm-leverarts, Nijmegen

"Ik vind dat in elke taal en voor elke bevolkingsgroep behoorlijke voorlichting moet komen over gezonde voeding. Dit heldere boek helpt daarbij!"

Ivan Wolfers – Auteur, arts en hoogleraar, Utrecht

"Voor het eerst in mijn leven las ik iets écht zinnigs aangaande smaak en voedsel! Bravo!"

Joris Boddaert – Journalist en historicus, Rotterdam

"Op een persoonlijke wijze maakt Ay Lin haar voedingskennis toegankelijk voor een breder publiek dat zich wil verdiepen in gezondheid en voeding. Een interessant boek over veel voedingsonderwerpen en tips, soms met een exotisch randje."

Hans Kraak – Hoofdredacteur vakblad Voeding Nu en auteur van
77 fabels en feiten, Tilburg



Gezond & Blij zonder diëten gaat over zo veel meer dan alleen voeding en gezondheid. Het gaat over de psychologie van ons eetgedrag, het gebruik van wondervoedsel, je lijf en leefstijl. Bomvol feiten, anekdotes, tips en trucs om gezonder te eten en af te vallen, boeit het boek van begin tot eind. Het geeft een verfrissende en gezonde kijk doordat Ay Lin haar westerse wetenschapsachtergrond met Aziatische ervaring combineert. Ze haalt er verschillende visies van experts bij en met al deze meningen en informatie kun je een eigen mening vormen over voeding, gezondheid en eten.

Met dit boek bereik je permanente gewichtsverandering dankzij kennis over simpele psychologische feiten over je eetgedrag en door haar verrassende tips voor een gezonde leefstijl.

Gezond & zonder diëten Blij

"Een no-nonsense, duidelijk en realistisch boek met verrassende feiten over je lijf, eten, voeding en gezondheid."

Ay Lin Kho studeerde Voeding en Gezondheid aan de Wageningen Universiteit. Ze werkt al meer dan tien jaar in de voedingsindustrie in verschillende disciplines zoals wetenschap, wet- en regelgeving en marketingcommunicatie. Haar focus ligt bij de communicatie over voeding.

Met haar ervaring en kennis legt ze complexe onderwerpen niet alleen begrijpelijk uit maar haar teksten zijn ook nog eens prettig.

Aylinkho.nl

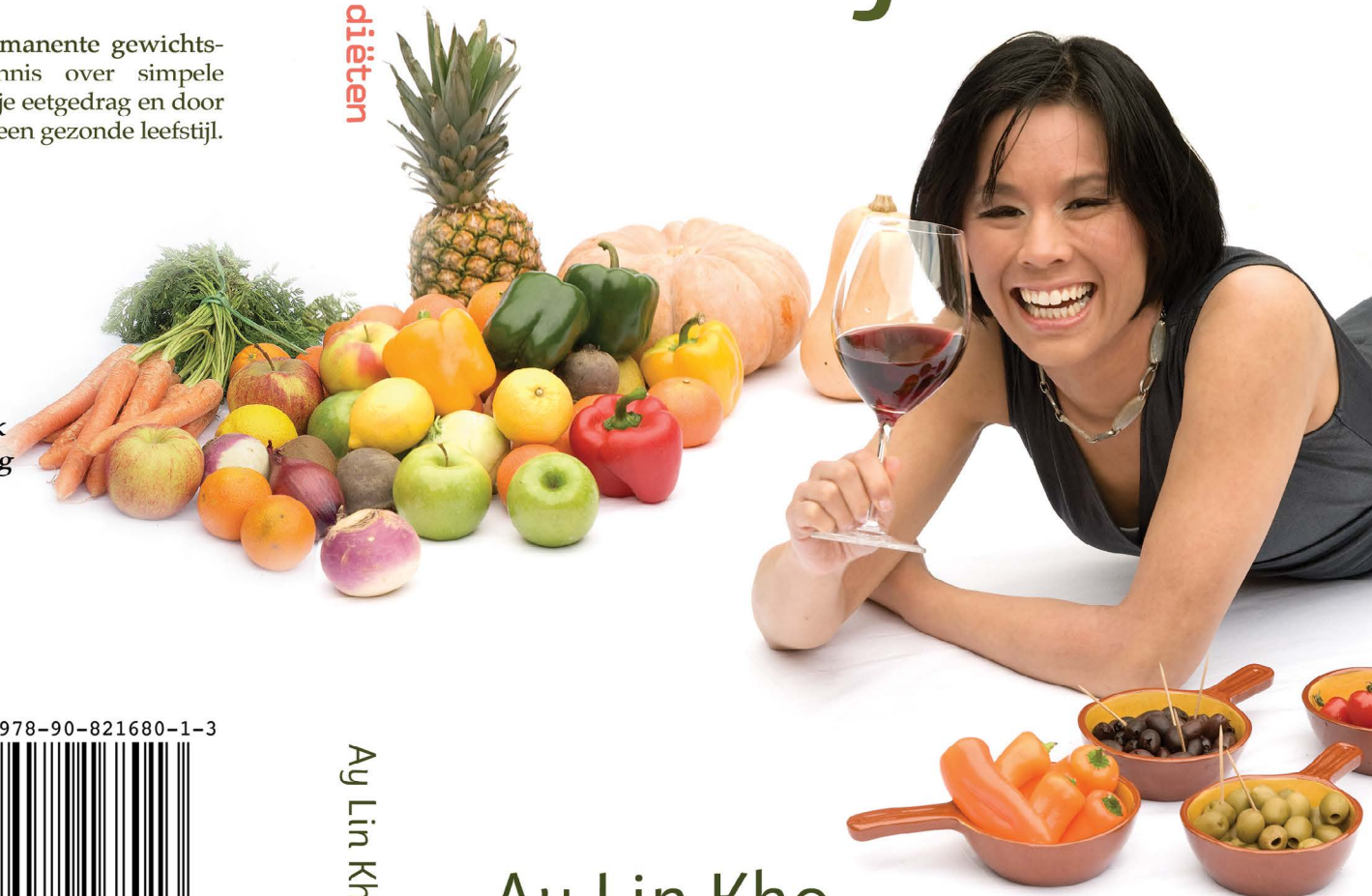
ISBN 978-90-821680-1-3



9 789082 168013 >

Gezond & Blij
zonder diëten

Gezond & zonder diëten Blij



Ay Lin Kho

Ay Lin Kho

De inhoud in dit boek is ter informatie. De auteur heeft alles in het werk gezet om accurate informatie te verstrekken. De kennis in dit boek is niet bedoeld om te genezen of ziektes te behandelen. De auteur, noch de uitgever wil via dit boek medische, gezondheidsdiensten verlenen. Als medische expertise nodig is, zoek dan hulp. De auteur en de uitgever zijn niet verantwoordelijk voor verlies of risico, persoonlijk of niet persoonlijk, dat is opgelopen door direct of indirect bepaalde inhoud van dit boek toe te passen.

Aan hen die een duwtje in de goede gezonde richting nodig hebben, aan hen die onwetend zijn over hoe je een gezonde leefstijl kunt aannemen en aan hen die te zwaar zijn en continu worstelen om blijvend af te vallen.

Oorspronkelijke titel: Healthy & Happy Without Diets © 2014 Ay Lin Kho

Copyright de Nederlandse vertaling © 2014 NutriKho

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd of in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch (inclusief fotokopiëren en opnemen) zonder schriftelijke toestemming van de auteur of uitgever. Uitzonderingen worden gemaakt voor korte fragmenten of samenvattingen gebruikt in reviews.

Vertaler: Natascha Gerrits

Redacteur: Jelka van Eijk

Fotografie: Wim, Ko en Matthijs de Visser

Vormgeving: Juan Vargas

Druk: GrafiPrint BV

ISBN: 978-90-821680-1-3 NUR: 243 Gezondheid

Voedings- en gezondheidsinformatie op Aylinkho.com

Wat zit er in 't boek?

Professor Gertjan Schaafsma vertelt

De geboorte van dit boek

Voeding is complex

Grondbeginselen in een notendop 21

Je spijsvertering van A tot Z 23

Je metabolisme: je eigen productiefabriek 47

Variatie aan voedingsstoffen 61

Levensbehoeften 63

Macrovoedingsstoffen: het goede uit je eten 64

Regenboog aan voedingsgroepen 96

Het leeft! 105

Wondervoedsel! 117

Van nature voedzaam 119

Hippe groene groentes 120

Kracht uit de zoute zee 122

Hemelse kruiden 127

Fantastisch fruitig 133

Noten van Jupiter 153

Honing... een bloemetje voor je hart! 155

Betoverende paddenstoelen 159

Tropisch wonder 167

Theetijd! 171

Laatste woorden over wondervoedsel 177

Besodemieter je brein niet 179

Pijn en genot 181

Je brein is ijdel 189

Werk aan je wilskracht 205

Voor je begint... 215

Schijn bedriegt! Onbewust eten 219

Macht van je omgeving 221

Verbazingwekkende feiten 222

Verandering van spijs doet eten 226

Mijn maag houdt niet van de inrichting 233

Duwtje in je rug 250

Bedrieglijke omgeving 254

Gezondheid is gecompliceerd 257

Meer dan voeding alleen 259

Hongerige hersenen 261

Slaapkamergeheimen 272

Niet avondsnoeken 283

Lekker in je vel 289

Stress maakt kaal 296

Wel of geen alcohol? 302

Stukje taart? Nee, dank je! 315

Tips om niet aan te komen tijdens feestdagen 318

Leefstijl met gezonde voeding 327

Praktische weetjes, tips en trucs 329

Uit of thuis? 336

Light of standaard? 347

Meer groentes in je lijf? 353

Help je spijsvertering een handje 357

Dus...

Referenties

Register

Over mij

Professor Gertjan Schaafsma vertelt

Meer dan tien jaar geleden was Ay Lin Kho een van mijn studenten aan de Wageningen Universiteit. Toen al had ze het talent om heldere werkstukken en verslagen te schrijven. Na het lezen van dit boek is het duidelijk dat ze haar talenten opmerkelijk heeft ontwikkeld. Voeding is een ontzettend complexe multidisciplinaire wetenschap en het is niet gemakkelijk om er correct over te schrijven op een wijze die begrijpelijk is voor iedereen. Echter, dit is precies wat ze heeft gedaan.

In onze westerse samenleving komen chronische ziektes als overgewicht, hartziekten, diabetes type 2, verschillende soorten kanker en osteoporosis (botontkalking) vaak voor. Dit komt doordat mensen te weinig bewegen, niet gezond eten, overmatig alcohol gebruiken, drugs misbruiken, roken en stress hebben. Na jaren ervaring is het duidelijk dat het letten op je eetpatroon alléén niet voldoende is. Het beste is om je leefstijl te veranderen, zodat het beter past bij je genen en echt kan bijdragen tot het voorkomen van ziektes en het hebben van een gezonde leefstijl. Dat zal ons Gezond & Blij maken en daar gaat dit boek over. Je vindt hier voedings- en gezondheidswetenswaardigheden terug op een manier die begrijpelijk is voor jou als leek. Je kunt de praktische tips meteen gebruiken in je huidige leefstijl. Ook lees je over smaakwaarneming en interessante natuurlijke producten. In Azië worden deze meer gebruikt als gezondheidsvoedsel.

Het boek bevat vele voorbeelden uit goede onderzoeken. Deze laten zien hoe de moderne samenleving ons eetgedrag beïnvloedt en hoe onze hersenen met onze buik en omgeving omgaan.

Ik wil Ay Lin graag feliciteren met dit boek. Ik vind dat het ontzettend gebruikelijke, praktische informatie en tips

bevat voor diegenen die hun leefstijl willen verbeteren of voor professionals zoals gewichtsconsulenten, diëtisten en leefstijlcoaches die anderen helpen dit doel te bereiken. Een echte aanrader!

Gertjan Schaafsma

Professor in voeding- en gezondheidswetenschappen

De geboorte van mijn boek

Gezond & Blij, dat ben ik. Tenminste anderen zien mij zo. Toen ik in China woonde, merkte ik dit op. Nadat mensen mij hadden ontmoet waren ze meer met voeding en gezondheid bezig en blijkbaar motiveerde ik hen om gezonder te leven. Hier moest ik natuurlijk iets mee doen, maar wat? Ik besloot de gezonde quote van Hippocrates na te leven (zie hoofdstuk 1) en ik begon te werken als een consultant in voeding en gezondheid.

Ik heb mijn ingenieursdiploma gehaald in voeding en gezondheid, met marketing en communicatie als een van mijn afstudeerrichtingen. In verschillende voedingsbedrijven gebruikte ik mijn inhoudelijke kennis en ervaring in de marketingcommunicatie. Echter, in 2010 riep China me en ik waagde de grote stap: verhuizen naar China om daar te leven en werken. Alhoewel ik geen Shakespeare ben, heb ik schrijven altijd leuk gevonden. In Nijmegen begon ik eens met een schrijfcursus, ik hield een blog bij van mijn bezigheden in China voor geïnteresseerden en in Beijing haakte ik aan bij een schrijversgroep. Terwijl ik werkte bij een gezondheidswinkel in Beijing, kwam ik op het idee om naast mijn rol als digitale hoofdredacteur

ook zelf artikelen te schrijven als inhoudsdeskundige. Toch had ik nooit het idee om mijn schrijfervaring naar een volgend niveau te brengen.

Tijdens een Nieuwjaarsborrel stelde Henk een familie-vriend die ook schrijver is, de grote vraag: “Ay Lin, je schrijft leuke gezondheidsblogs, waarom schrijf je geen boek?” Mijn antwoord was kort: “Ik, een schrijver? Waar kan ik over schrijven?” Waar haal je bovendien de tijd vandaan om je te concentreren op het schrijven van een boek? Pas toen ik verhuisde naar Shanghai veranderde mijn gedachten toen ik Juan en zijn uitgeversgroep ontmoette. Juan, een filmproducent en schrijver was zeer geïnteresseerd in mijn kennis over voeding en gezondheid en stelde me een soortgelijke vraag. Ik antwoordde hem met een zwak stemmetje, “oké, ik zal erover nadenken”.

Kort na mijn meeting met Juan vertelde een bloglezer me dat ze na het lezen van mijn artikelen altijd meer wilde lezen. Het was kennelijk te kort. Met dit in mijn hoofd was het concept *Healthy & Happy* geboren. En omdat ik niet van diëten houd en ons eetgedrag me fascineert, besloot ik *Without Diets* hieraan toe te voegen. In het Nederlands: *Gezond & Blij zonder diëten*.

Voeding beslaat veel onderwerpen zoals spijsvertering, verschillende voedingsgroepen, psychologie, praktische tips en informatie over voeding en gezondheid. Mijn doel is om je inzichten te geven in de verschillende uiteenlopende onderwerpen, zodat iedereen alles in één makkelijk geschreven boek kan vinden. Natuurlijk kun je ongelooflijk veel informatie van internet halen, maar dan moet je in verschillende onderwerpen graven en je weet nooit zeker of de gevonden informatie betrouwbaar is.

Het doel van dit boek is dat lezers ‘aah’ en ‘ooh’ zeggen en dat ze een gezond duwtje in de goede richting krijgen. Als je een paar kilo kwijt wil zonder een strikt dieet te volgen

of als je wil starten of door wil gaan met gezond leven dan zit je goed met dit boek. Het veranderen van kleine dingen in je leefpatroon helpt je afvallen. Met mijn verhalen, tips en ervaringen heb je plezier bij het lezen van het boek. Tijdens het schrijven van dit boek woonde ik in China dus veel van de ervaringen zijn gebaseerd op mijn tijd daar. Echter, het maakt niet uit waar je woont, je prioriteit moet je gezondheid zijn. Als de dingen die je doet je gezond maken, wordt je vanzelf blij en als je blij bent heeft dit automatisch een effect op je gezondheid.



“Ga niet voor uiterlijk, het kan je misleiden (zie hoofdstuk 5). Ga niet voor rijkdom, het maakt je zwaarder (zie groei in omvang van mensen in ontwikkelingslanden) en met geld koop je je gezondheid niet terug (zie zieke mensen). Ga voor iets wat je blij maakt, het kost slechts een glimlach om uit een donker moment te komen (kijk naar mij, zonder een inkomen heb ik dit boek geschreven, en het maakte me blij).”

Ay Lin Kho, februari 2014

Voeding is complex

Zijn de producten die je net hebt gekocht bij de supermarkt goed of slecht voor je gezondheid? Er zijn ontelbare verschillende meningen, maar wie moet je geloven? Het is verwarrend. Voeding, drinken en beweging spelen allen een grote rol in je leven. Het internet en de media strooien met grote, pakkende koppen inclusief veel en tegenstrijdige informatie die je gemakkelijk misleiden: “Is tomatensaus of ketchup beter dan verse tomaten? Zijn ingeblikte tomaten zoeter en smakelijker dan de waterbommen uit de supermarkt? Is witte wijn goed voor je? Is het gezond om drie of vier eieren per week eten? Dit boek geeft antwoorden op deze vragen en ontrafelt veel meer interessante feiten en geheimen.

Voeding is zo belangrijk omdat we elke dag eten. Het heeft invloed op onszelf en de mensen van wie we houden. Iedereen heeft een eigen ervaring en mening over voeding. En dit alles maakt het moeilijk voor jou om te weten wat waar, gedeeltelijk of absoluut niet waar is. Meestal ligt de waarheid in het midden en wat je leest of hoort is soms maar een halve waarheid. In dit boek geef ik je meer inzicht in voeding, haar achtergrond en interessante onderzoeken voor jou als etende mens.

Voeding is complex omdat er zo veel variatie is en de ingrediënten deel zijn van een groter geheel. Het hele product bestaat uit veel meer stoffen en deze hebben allen een effect op elkaar. Nutriënten reageren niet alleen met elkaar in het product, maar ook in het gerecht dat je op hebt en dan allemaal in je lichaam, dat weer net iets anders is dan een lijf van iemand anders. Als je jezelf continu junkfood voorschrijft, heb je een ander lichaam dan iemand die gebalanceerd eet met complexe koolhydraten, eiwitten en vetten. Dit hoeft niet eens zichtbaar te zijn van de buitenkant. Maar wat denk je, zal

een junkfoodfreak of een gezondheidsfanaat beter reageren op klachten en ziektes? En wie van de twee voorkomt of bestrijdt klachten met meer energie?

Als je naar de dokter gaat, dan heb je meestal al een klacht en ben je dus eigenlijk al te laat voor preventie – het kwaad is al geschied. Artsen weten helaas niet veel over voeding, tenzij ze maag-, darm-, leverarts zijn of erg geïnteresseerd, zodat ze er veel over lezen en naar voedingssymposia gaan. Maar wees eerlijk, heb je ooit een dokter gezien die veel tijd over had naast het bezoeken van patiënten en het volgen van nieuws op hun eigen specialistisch gebied? Ze zijn te druk met hun patiënten en werk eromheen en hetzelfde geldt voor hun studieprogramma. Dat zit zo volgepropt dat er geen plek meer is voor voeding. Het is een heel ander vak en dit is precies de reden waarom ik besloot om de studie voeding en gezondheid te kiezen. Ik kom uit een artsenfamilie en hoewel ik vind dat mijn vader en broer een van de beste specialisten zijn op hun gebied, wanneer het op voeding aankomt, hebben ze werkelijk geen idee.

Veel factoren zoals je geslacht, ras en genen spelen een rol in je lichaam en maken je uniek. Ze hebben allen hun eigen invloed op de vertering van je voeding. Het lastigste is dat je je voeding zelf voorschrijft. Niemand zal je vertellen wat je moet eten of hoe je je leven moet leiden. Soms is er een project van de overheid dat je vertelt dat je moet stoppen met roken of met het eten van vet voedsel maar het is duidelijk dat ze niet dezelfde impact hebben als onze eetomgeving en de reclameboodschappen waar enorm veel tijd en geld inzit. Het veranderen van eetgewoontes en leefstijl kost zoveel meer dan een poster met korte informatie. Je hebt continu motivatie, steun, uitleg en informatie nodig.

In dit boek geef ik je de details waar ik het hierboven over heb op een gemakkelijke manier inclusief anekdotes, voor-

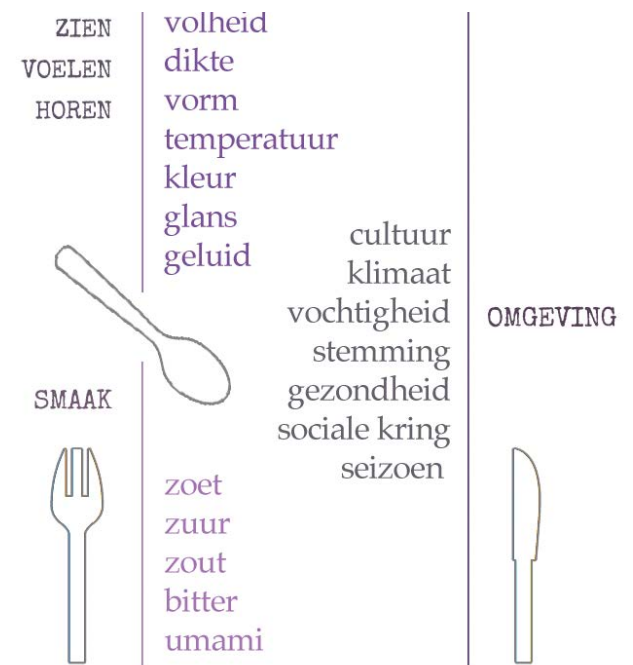
beelden en ervaringen die ik als voedingsspecialist heb opgespaard. Het idee is dat ik je wil laten zien dat je de controle kunt hebben over je eetgedrag door kleine veranderingen te maken in je leefstijl. Uitproberen van nieuwe dingen in je keuken en dagelijkse routine maken al een groot verschil. Het mooie is dat je dat kunt doen en gewicht kunt verliezen zonder echte opofferingen. Wanneer je je levenswijze echt verandert in een gezonde, dan snakt je lijf niet meer zo vaak naar fastfood en andere ongezonde snacks. En wanneer je zo nu en dan zondigt, is dat helemaal geen probleem. Let er wel op dat de balans goed moet zijn en nog belangrijker, plan het. Elke vrijdag of elke laatste zondag van de maand eet je je 'cheat meal'. Wanneer je dit plant, ben jij de baas en dat is wat je wilt, toch?

Velen denken dat ze gezond eten, maar als je let op hun eetgedrag, dan blijkt dat het helemaal niet zo is. Mensen denken vaak dat ze dingen goed doen, maar hoe moet je weten wat goed of gezond is als je niet anders weet? Hoe moet je het verschil weten tussen gezond of ongezond als je omgeving je in een andere richting stuurt? Soms doen we dingen omdat de portiegroottes of de vorm of grootte van bestek of servies ons misleidt. Het rare is, wanneer je mensen confronteert na een experiment, zullen ze niet toegeven dat ze de verkeerde keuze maakten en er dus ingetuind zijn. Reclames en het grote aanbod van voeding misleiden je makkelijk, maar nog erger: je eigen hersenen en gedrag bedriegen je ook. Het is niet jouw fout, zo werkt ons brein nu eenmaal. In het boek geef ik veel voorbeelden van psychologische experimenten zodat je kunt zien hoe je echt reageert in bepaalde situaties en je munitie hebt om dit te voorkomen.

Honderden factoren zijn betrokken bij het proeven, eten en verteren van voeding. In dit boek lees je hierover. Hoe gaan je hersenen en lichaam om met de hoeveelheid die je eet en hoe

verteer je het? In het plaatje hieronder vat ik het samen. Je ziet dat er veel dingen zijn die invloed hebben op dat wat je in je mond stopt. Deze zijn verschillend voor iedereen, je bent niet alleen uniek aan de buitenkant maar ook van de binnenkant.

Voeding gaat van je mond tot kont, maar wat er gebeurt voor en tijdens je spijsvertering is verschillend voor iedereen en afhankelijk van een groot aantal factoren. Deze staan in de volgende afbeelding.



Waar gaan de hoofdstukken over?

De psychologische hoofdstukken 4 en 5 zijn de eerste die ik schreef, ze laten zien hoe we onbewust reageren op prikkels uit onze omgeving als we eten. Ik ben ermee begonnen omdat ik hieruit de inspiratie haalde voor de rest. Daarnaast vind ik ons eetgedrag erg interessant. In hoofdstuk 4 komt naar voren wat voor effect diëten op je gedrag heeft. Ik hoop dat je dan inziet dat diëten, waar sommige voedingsgroepen worden uitgesloten en waar je jezelf uithongert, geen zin hebben en dat je je niet laat verleiden om hieraan mee te doen. Je kunt niet tegen je lichaam of tegen je nog sterkere hersenen ingaan. Hoofdstuk 5 gaat over je voedselomgeving, alles wat te maken heeft met het eten zelf zoals kleine of grote porties, vorm van servies of bestek, en de duwtjes in de goede richting die je nodig hebt. Het gaat ook over je eetomgeving, alles wat te maken heeft met de ruimte om je heen als je eet. Denk aan verlichting, muziek, gezelschap (vrouwelijk of mannelijk) en het effect op je eetgedrag.

Om voeding inclusief je eetgedrag en spijsvertering te begrijpen moet je toch wat meer over de basis weten die ik in hoofdstuk 1 en 2 beschrijf. De finesse over je spijsvertering, voeding en de verschillende voedingsgroepen die jij, je lichaam en je cellen nodig hebben. Je lijf heeft niet de toegevoegde suikers, onnatuurlijke ingrediënten en fabriekstransvetten nodig. Met deze basale kennis begrijp je beter wat voeding in je lichaam doet en waarom. Het was een echte uitdaging om deze basis over de spijsvertering en de verschillende voedingsgroepen te beschrijven op een aantrekkelijke en begrijpelijke manier, maar ik moet toegeven dat ik trots ben op het resultaat. Je zult waarschijnlijk nog wel rare, moeilijke en onbekende technische woorden (*schuin gedrukt*) tegenkomen, die ik kort uitleg. Je hoeft deze vakinhoudelijke termen echt niet te kennen of te begrijpen om het geheel te vatten.

In hoofdstuk 3 noem ik sommige wonderproducten met hun rijke historie. Dit gedeelte was ontzettend interessant om te schrijven omdat het een wereld van nieuwe voedselkeuzes voor me opende. En ik hoop natuurlijk dat jij dat ook zo ervaart. Je bent terughoudend als je de producten niet kent en als je niet weet hoe je het klaarmaakt. Als iemand je echter vertelt wat je ermee kunt doen en waarom ze zo gezond zijn dan is het makkelijker om ze uit te proberen. Ik begon te experimenteren en kocht verschillende vreemde groentes, paddenstoelen en peulvruchten. Door de grote verscheidenheid aan producten ben ik nog steeds bezig met nieuwe dingen uitproberen.

In de laatste hoofdstukken 6 en 7 geef ik informatie over voeding en gezondheid die bruikbaar zijn in je dagelijks leven. Hoofdstuk 6 gaat over alle aspecten van gezond leven als stress, slaap, en activiteit gelinkt aan voeding en het laatste hoofdstuk biedt je simpele en praktische tips over dagelijkse eetgewoontes en -situaties voor een Gezond & Blij persoon. Dit zijn de doe-hoofdstukken die je helpen starten om gezondere keuzes in je leefstijl te maken.

Je hoeft het boek niet in chronologische volgorde te lezen, zo heb ik het ook niet geschreven, maar het is wel handig als je met de eerste twee hoofdstukken begint. Je kunt geen huis bouwen als je niet met de fundering start. Blijf gewoon doorlezen, je zult het interessant vinden en het wordt alleen maar leuker. Het veranderen van je gewoontes is nooit makkelijk maar met alle tips en trucs uit dit boek ben je zeker beter bewust van je lijf, hersenen en wat je in je mond stopt. Motivatie zonder kennis kan onvruchtbaar zijn. Na het lezen van interessante feiten ben je beter bewapend, maar je zult het echt zelf moeten inzetten in je leven. Gezond willen leven en voorgoed afrekenen met je vetrolletjes is helemaal aan jou en aan niemand anders. Welnu, het is tijd om aan je gezonde voedingsreis te beginnen!

Wondervoedsel!



‘Voedsel heeft, net als een liefdevolle aanraking of een glimp van goddelijke kracht, de gave om te troosten.’

Norman Kolpas – Voedingsauteur, schrijver
van ‘Food Made Fast’

WONDERVOEDSEL!

Van nature voedzaam

Hippe groene groentes

Kracht uit de zoute zee

Hemelse kruiden

Fantastisch fruitig

Noten van Jupiter

Honing... een bloemetje voor je hart!

Betoverende paddenstoelen

Tropisch wonder

Theetijd!

Laatste woorden over wondervoedsel

Van nature voedzaam

De laatste jaren is de term *superfood* in opmars. Wat is dit supervoedsel eigenlijk? In 2011 werkte ik voor een gezondheidswinkel en kwam ik voor het eerst met die term in aanraking. Het staat voor 'voedsel dat men beschouwt als bijzonder voedzaam en bevorderlijk is voor onze gezondheid en ons welzijn'. Diëtisten, voedingsdeskundigen en wetenschappers gebruiken deze term over het algemeen niet. Het is eerder een niet-wetenschappelijke marketingterm voor natuurlijke producten die men in verschillende contexten gebruikt. Het gaat dan om hippe, onbekende producten zoals açai of gojibessen, pure cacao, speciale noten en zeewier. Superfoods zijn over het algemeen caloriearm, zitten bomvol voedingsstoffen en bevatten nauwelijks verzadigde vetten. Ze hebben dus weinig tot geen nadelige kwaliteiten en zijn een bron van antioxidanten en essentiële voedingsstoffen.

Je zou veel voeding superfood kunnen noemen omdat de definitie ervan nogal vaag is. Als iemand me vraagt of een aardappel supervoedsel is, zeg ik 'ja' omdat hij vol zit met kalium, selenium en vezels die je lichaam nodig heeft. Nu fronsen waarschijnlijk veel mensen hun wenkbrauwen omdat ze de aardappel als een caloriebom zien. Ook de appel hoort erbij omdat die vol zit met vezels, vitamines en mineralen. Gewone producten, zoals bananen, ananas en aardappels worden zelden superfoods genoemd, maar ze zijn het wel. Vis kun je ook beschouwen als superfood vanwege de omega-3-vetten die je hersengezondheid bevorderen. De belangrijkste groepen superfoods komen uit fruit, noten, groentes, zeewier en kruiden. In dit boek noem ik alle voeding die gezondheidseffecten hebben *wondervoedsel*.

Het hoofdstuk begint met een korte inleiding over de verschillende groepen die als gezond worden beschouwd. Een aantal interessante voedingsmiddelen die ik fascinerend vind beschrijf ik in detail, zoals tomaat, appel en groene en witte thee. Ze bevatten waardevolle plantaardige voedingsstoffen die sommige culturen gebruiken bij de behandeling van ziektes. Er zijn talrijke rapporten bekend over de helende werking van plantaardige voeding, zoals de *kruisbloemige* groentes kool en broccoli, *allium* groentes knoflook en ui, groene thee, citrusvruchten, sojabonen, tomaten, bessen en gember. Ook bestaan er medicinale planten. Krachtige chemische verbindingen, zoals *genisteïne* uit sojabonen, *lycopene* uit tomaten, *brassinine* uit kruisbloemige groentes, *sulfo-rafaan* uit asperges, *indol-3-carbinol* uit broccoli en *resveratrol* uit druiven en pinda's gebruikt men in studies om klachten en ziektes te voorkomen. De lijst van interessante producten is oneindig lang. Dit boek bevat maar een klein gedeelte ervan.

Let wel op het volgende: op basis van westerse maatstaven is er onvoldoende wetenschappelijk bewijs over het effect van natuurlijke voedingsmiddelen op onze gezondheid. Dit betekent *niet* dat die beweringen onjuist zijn. Het kan zijn dat er gewoonweg geen of te weinig onderzoek is gedaan of dat er uit de onderzoeken geen sterk (significant) gezondheidseffect blijkt volgens westerse standaarden.

Hippe groene groentes

Groen is gezond. Groentes zijn groen en daarom geloof ik dat ze gezond zijn. De meeste mensen eten te weinig groene bladgroentes terwijl je ze overal kunt kopen en ze, niet te vergeten, heel voedzaam zijn. Probeer deze groentes eens: rucola, spinazie, de blaadjes van de paardenbloem,



boerenkool, waterkers, peterselie, sla, andijvie, witlof, of de spruiten van broccoli en mosterd. Je kunt ze het beste verwerken in een smoothie, zodat de grote hoeveelheid slinkt tot een glas gevuld met groene gezondheid. Als je je dagelijkse hoeveelheid groente rauw nuttigt dan heb je een geweldig groot volume rauwkost zoals je ziet in een documentaire van de BBC, *The Truth about Food*. De vrijwilligers moesten tot ver na middernacht dooreten voordat ze hun dagelijkse portie rauwkost op hadden. Dit voorkom je door er een sapje van te maken. Het is snel, makkelijk en het smaakt heerlijk.

Groene groentes hebben de makkelijkst verteerbare voedingsstoffen, vetverbrandende verbindingen, vitamines en mineralen in zich die je lichaam beschermen en genezen. Ze bevatten allerlei nuttige ingrediënten, waaronder eiwitten, beschermende chemicaliën en gezonde bacteriën. Deze maken je spieren en weefsels gezonder, verbeteren je spijsvertering en beschermen je effectief tegen klachten en ziektes.

Tarwegras, gerstegras, oeralgien, spirulina en chlorella zitten bomvol *chlorofyl*. Dat is het pigment dat planten hun groene kleur geeft. Deze stof geeft planten kracht om te groeien en geeft jou dus automatisch ook een kungfu-energie kick.

Het blijkt dat je meer energie krijgt door grotere hoeveelheden hemoglobine in je bloedbaan, de 'zuurstofdragers'. Dit betekent dat je bloed zuurstofrijker wordt en dat is weer belangrijk voor je cellen. Dit kan wel eens de reden zijn dat mensen die hun voedingspatroon veranderen van ongezond naar gezond (inclusief het drinken van groene smoothies), zich zo energiek voelen.

Kracht uit de zoute zee

Al in 600 voor Christus werden algen in China gezien als een delicatessen en ook in de 8e eeuw werden algen al volop gebruikt in Japan. Zeewier is buitengewoon voedzaam, maar landen die niet aan zee grenzen zien deze voedingsbron vaak over het hoofd. In de westerse keukens gebruikt men zeewier niet vaak, maar in Japan en voor kustbewoners is het heel gewoon om het te eten. In de *Zeewiertabel* staan enkele productvoorbeelden.



De toenemende belangstelling voor algen is gebaseerd op de aanwezigheid van veel *bioactieve* voedingsmiddelen. Bioactief wil zeggen dat ze een interactie aangaan met je cellen. Je dikke darm fermenteert ze en dat heeft een gunstig effect op je gezondheid. Zeewieringrediënten zitten in *alginaat*, *agar-agar*, *carrageen*, *ulvaan* en *fucoïdan* die de voedsel- en farmaceutische industrie gebruikt. Waarschijnlijk ken je ze niet, maar je eet ze als er pudding, chocola, diepvriesproducten, melkproducten, mayonaise en bewerkte kaas (het plakje kaas op een fastfood cheeseburger) op het menu staan. Zoetwateralgen en zeewieringrediënten zijn een belangrijke bron van deze bioactieve natuurlijke ingrediënten, die mogelijk de nodige voordelen bieden²⁵.

Zeewieren zijn voedingsrijke planten die vol zitten met voedingsstoffen uit de oceaan. Ze zuigen de gezonde voedingsstoffen op en geven ze door aan jou. Je lichaam heeft heel kleine hoeveelheden spoorelementen uit de oceaan, zoals boor en koper, nodig. Je kunt deze het beste via je eten binnenkrijgen en niet als supplement. Je raadt waarschijnlijk al dat zeewier een grote bron van spoorelementen is. Jodium is een van die microvoedingsstoffen die je niet genoeg in voedsel kunt vinden. Dat is nu net de reden dat het aan keukenzout is toegevoegd zodat je genoeg binnenkrijgt voor je schildklier en hersenen. Eén gram zeewier is voldoende voor je dagelijkse hoeveelheid jodium. Zeewieren zijn erg voedzaam omdat ze alle voedingsstoffen uit de zee vasthouden. Dit kan ook een nadeel zijn als men zeewier in vervuild water oogst omdat het dan ook ongewenste stoffen bevat. Hetzelfde geldt echter ook voor vlees, fruit en groentes.

Zeewier helpt je bij afvallen en het voorkomt de opbouw van cellulitis. De hoge concentratie natuurlijk jodium stimuleert je schildklier en voert je metabolisme op. Je voeding gebruik je nu direct in plaats van dat je lijf het omzet in vet.

Zeewiertabel

ZEEWIER	WAT IS HET?	WAT DOE JE ERMEE?
Arame	Arame is lang, dun zee-wier met een zoete, aardse smaak en een lichtstevige textuur. Het is rijk aan kalium, calcium, jodium, ijzer, magnesium en vitamine A. Door zijn milde smaak is het op veel manieren bruikbaar.	Week 5 minuten in koud of warm water en gebruik het in een salade met pasta, gesauteerde paddenstoelen, tomaten, basilicum en olijfolie. Strooi gehakte arame op rijst of pasta of doe het bij je roergebakken groentes. Je kunt het ook toevoegen aan voorgerechten, stoofschotels, muffins, pilav, soepen, geroosterde en nog veel meer andere gerechten.
Dulse	Dulse, ook wel zee-peterselie genoemd, heeft warrige paarse slierten met een zoute, fruitige, lichtscherpe smaak. Het is verkrijgbaar als vlokken en de industrie gebruikt het vaak als verdikkingsmiddel of stabilisator in voorverpakt voedsel. Het heeft een laag vetgehalte en bevat veel eiwitten en vitamines.	Je hoeft dulse niet te koken. Je gebruikt het als smaakversterker en als kruid in salades, bij de groente, in stoofschotels en soepen of je roert het door je aardappels. Je kunt het roosteren zodat het een soort chipjes worden, knapperig als een snack. Bak het in de oven met kaas, salsa of gewoon kort in de magnetron.
Kelp (Kombu)	Japanners gebruiken al eeuwenlang bladerrijke kelp met zijn stevige, lekkere smaak als mineraalrijke smaakversterker. Kelp is een bron van foliumzuur, jodium en andere vitamines. Je koopt het als gedroogde repen of vellen en het is ook verkrijgbaar als poeder of capsules voor diegenen die moeite hebben met het idee om zeewier te eten.	Voeg een reep kelp toe aan je maaltijd. Als je het samen met bonen kookt, worden de bonen beter verteerbaar en heb je minder last van windrigheid. Voeg kelp toe aan je ontkiemende zaden en groentes als je ze weekt, zodat ze de gezonde mineralen opnemen.

Zeewiertabel (vervolg)

ZEEWIER	WAT IS HET?	WAT DOE JE ERMEE?
Nori (Purperwier)	Nori zijn dunne, gedroogde zeewiervellen met een milde, aardse smaak. Normaal gesproken zijn ze donkerpaars tot zwart van kleur, maar als je ze roostert kleuren ze groen en krijgen ze een nootsmaak. Ze zijn heel bekend door het gebruik in sushi en <i>onigri</i> (een andere Japanse rijstsnack).	Je kunt het gebruiken als specerij voor verschillende noedel- of andere gerechten. Voeg het toe aan misosoep of eet het gewoon zo als snack of in een salade. Het bevat veel eiwitten en vezels.
Wakame	Wakame zit vol met calcium en magnesium die botontkalking helpen voorkomen. Het werkt als een <i>diureticum</i> (een urineafdrijvend middel dat helpt tegen een opgezwollen gevoel). Knapperige stukjes worden groen als je ze weekt. Door zijn zoete smaak is het heerlijk om toe te voegen aan je broodje.	Week het 5 minuten in heet water. Probeer het eens in een komkommersalade met rijstazijn, sesamolie en sojasaus. Je kunt gedroogde wakame ook roosteren en verkruiden over salades en andere gerechten.

Je botten zijn dol op zee-groentes vanwege hun calciumgehalte. In zeewier is dit calcium ook goed in balans met magnesium. Hierdoor neem je calcium beter op. Ook kalium is van de partij, dit helpt bij de werking van je zenuwstelsel en je nieren en zorgt voor juiste spiersamentrekkingen. Sporters moeten profiteren van de geweldige kwaliteit van deze zee-groentes zodat ze meer mineralen binnenkrijgen voor sterkere botten en een beter herstel. Zeegroentes zijn bijna complete eiwitten, die je gemakkelijk verteert en absorbeert. Door de nuttige enzymen en vitamines is zeewier ook een welkome aanvulling voor vegetariërs.

Net als bij groentes die op het land groeien, zijn er veel verschillende soorten zeegroentes met verschillende smaken en texturen: zacht, stevig, mild of heel zout. In de *Zeewiertabel* hieronder staan voorbeelden van de meest voorkomende zeegroentes en hoe je ze kunt gebruiken. *Nori* is bijvoorbeeld het bekendst als zeewier om sushi te maken, maar je kunt het voor de variatie ook in je salade doen. De belangstelling voor de gezondheidseffecten van natuurlijk zeevoedsel uit zowel zoet als uit zout water neemt toe. Dit gebeurt vooral in de landen waar men algen ziet als een exotisch product. Kelp is het meest algemene zeewier dat je langs de kust kunt vinden. Een kelpkruidenmengsel is steeds bekender aan het worden, het is vis- en zoutachtig en smaakt prima over een salade of in een saus.

Neem eens een kijkje in Chinese winkels als je onbekend bent met de verschillende soorten zeewier. Er zijn veel Aziatische markten en toko's buiten Azië om vertrouwd te raken met de verschillende soorten zeegroentes. Koop eens een paar verschillende soorten zeewier, proef en experimenteer. Vraag de eigenaar van de winkel wat je ermee kunt doen. Hij zal zeker de lekkerste recepten met je willen delen.

Je kunt zeegroentes eten, maar je kunt er ook in baden. De dikke bladeren van kelp zijn perfect voor een heet zeewierbad. Wat is er gezonder voor je huid dan een bad met zeewier en zeezout? Het is als een natuurlijk bad in zee met gezonde voedingsstoffen die je huidcellen graag opnemen. Voor exotische belevenissen hoeft je soms niet ver van huis!



Hemelse kruiden

Kruiden geven je lichaam ontelbare voedingsstoffen. Ze geven je eten smaak. Als medicijn werken ze samen met je lichaamsfuncties om je lichaam in balans te houden zodat het zichzelf geneest en reguleert. Al eeuwenlang en overal ter wereld gebruikt de natuurgeneeskunde de kennis over kruiden en hun helende werking.

Riekende roos

Een kruid dat de strijd aangaat met verkoudheid, griep en veel andere infecties en virussen is knoflook. Als je dit kruid hebt gegeten, ruikt je adem er onmiskenbaar naar en komt de geur via je huidporiën naar buiten, soms zelfs zo erg dat het

WIST JE DIT?

Geurloze smoothie

Vouw wat peterselie om een teentje knoflook heen voor je het in de pers stopt. Door de *chlorofyl* neemt de geurintensiteit af. Knoflook werkt als een natuurlijke bloedverdunner en is daarom goed voor je hartgezondheid. Let op dat je geen therapeutische doses knoflook moet nemen als je antistollingsmiddelen slikt of onder het mes moet. Als je bloedverdunders slikt, neem dan contact op met je arts voordat je besluit om meer knoflook te gaan eten.

HOOFDSTUK 5

Schijn bedriegt! Onbewust eten



“Er is geen oprechter liefde dan de liefde voor lekker eten.”

George Bernard Shaw – Ierse toneelschrijver

SCHIJN BEDRIEGT! ONBEWUST ETEN

Macht van je omgeving

Verbazingwekkende feiten

Verandering van spijs doet eten

Mijn maag houdt niet van de inrichting

Duwtje in je rug

Bedrieglijke omgeving

Macht van je omgeving

Je omgeving houdt je gemakkelijk voor de gek. Zaken als verpakkingen, de grootte van je bord, verschillende soorten eten, kleuren en zelfs zoiets eenvoudigs als een menukaart, kunnen er nog zo onschuldig uitzien, helaas zorgen ze wel ervoor dat je mogelijk meer eet. Je denkt waarschijnlijk dat deze dingen niet veel invloed op jou hebben, maar onderzoekers hebben het keer op keer getest. Het is echt zo: je eet zo'n 20% meer vanwege je omgeving. Het goede nieuws is dat het omgekeerde ook waar is. Je kunt je omgeving ook gebruiken om minder te eten en daarvoor hoef je maar een paar dingen in je keuken en in je denkwijze te veranderen.

De meeste Amerikanen zijn over het algemeen dikker dan Europeanen of Aziaten. Dat is ook niet zo verwonderlijk als je naar de omgeving van de gemiddelde Amerikaan kijkt. Ze hebben grotere auto's, keukens, koelkasten en diepvriezen, en ook de porties zijn in Amerika groter. Je vraagt je misschien af wat een grote auto te maken heeft met meer eten. Heel eenvoudig, met deze grote auto's kun je meer eten vervoeren van de supermarkt naar je koelkast en diepvries. Als je met de fiets, de bus of lopend boodschappen doet, denk je wel twee keer na voordat je een tweede gezinsverpakking in je kar gooit. De omgeving van Amerikanen is groter en dit is dan ook een van de redenen waarom ze dikker zijn. De rest van de wereld volgt de Amerikaanse trends en is ook hard op weg naar overgewicht.

Het is beter om aan tafel te eten dan voor de televisie of aan je bureau. De gedachte hierachter is dat prikkels in je omgeving invloed op je hebben. Als je niet weet dat je meer eet van grotere borden of als je voor de tv zit en afgeleid bent, dan kun je dit gedrag blijven vertonen. Automatisch eet je dan

meer dan je lief is. Onderzoek van Barbara Rolls, een autoriteit op dit gebied, laat juist het tegenovergestelde van deze bewering zien. Ze toont aan dat mensen niet meer eten als ze grotere borden en bestek krijgen. Deze deelnemers zaten echter in aparte kamers zonder afleiding, zodat ze zich op hun eten en de porties konden concentreren. Ze aten minder dan wanneer ze in een rumoerige ruimte met andere mensen zaten⁹¹. Aangezien het realistischer is dat je met andere mensen eet die voor afleiding zorgen, moet je er extra op letten dat je niet te veel eet.

Het vreemde is dat wij mensen niet geloven dat wij onszelf voor de gek houden. Zelfs wanneer je deelnemers aan een onderzoek achteraf met de resultaten confronteert, geloven ze het nog steeds niet. Sommigen beweren dat ze te moe waren om zich te concentreren, of zelfs dat de onderzoeker de producten heeft gewijzigd. Eigenlijk is dit helemaal niet zo goed, want als je niet gelooft dat je meer at omdat je een grotere portie kreeg voorgeschoteld, of omdat je een gezinsverpakking had gekocht, dan blijf je te veel eten. Je brein neemt heel eenvoudig een loopje met je.

Verbazingwekkende feiten

Grotere porties - meer eten

Is het je al eens opgevallen dat de verpakkingen van chips, koekjes en snoep de laatste decennia groter zijn geworden? Dit hoeft geen probleem te zijn als je er van bewust bent en ernaar handelt, maar helaas eet je zo'n grote verpakking waarschijnlijk even snel leeg als een kleine. Het is heel gehaaid van bedrijven om hun producten zo te verpakken. Als je het

product lekker vindt, koop je toch de grotere verpakking, ook al is die twee keer zo groot.

Onderzoekers met een geheim laboratorium als restaurant tonen met talrijke voorbeelden aan dat je meer eet wanneer de porties groter zijn. Zij kwamen erachter dat mensen 23%, oftewel 150 calorieën, meer aten als ze een grote portie spaghetti kregen dan wanneer ze een kleinere portie kregen⁹⁰. Ook een andere onderzoeksgroep ontdekte dat mensen tot 30% meer eten met grotere porties⁹².

Wees voorzichtig als je je gezinsverpakkingen aanbreekt. Deel hem op in kleinere porties, want je eet er geheid te veel van. Mensen die een grote zak M&M's van 500 gram kregen voor bij de film, aten veel meer – 264 calorieën – dan degenen die een kleine zak van 125 gram kregen. Dit is een enorm verschil, een gemiddelde van 137 M&M's tegenover 71. Ja, je leest het goed, bijna 2 keer zo veel. Helaas kan het jou ook gebeuren. Van alle producten of maaltijden die de onderzoekers testten (meer dan 50 experimenten) werd er altijd meer gegeten bij grotere verpakkingen. Hoe kan dat? Als je een film kijkt, let je niet op hoeveel je eet. Daarnaast suggereren grotere verpakkingen de norm van wat een normale portie is. Normen zijn voor ons een houvast, helaas volgen we ze ook blindelings en onbewust. Helaas is de gemiddelde persoon niet voorzichtig met de grotere en dikmakende verpakking.

Longdrink- of whiskyglazen?

Je schenkt lage en brede glazen altijd voller dan hoge en slanke. Dit werd getest bij tieners op kamp, studenten, volwassenen en zelfs bij ervaren barmannen – ze deden het allemaal. Je brein heeft de neiging om zich te richten op de hoogte van het glas en niet op de breedte.

Slecht nieuws voor ervaren mensen. Zelfs oefening en verhoogde concentratie konden deze neiging niet helemaal onderdrukken, hoewel het wel beter ging. Wanneer de onderzoekers benadrukten dat de barmannen de tijd moesten nemen en zich echt moesten concentreren op het schenken van een specifieke hoeveelheid, schonken ze toch te veel in een laag en breed glas. Ondanks gemiddeld 6 jaar ervaring schonken de barmannen 20,5% meer in lage en brede glazen dan in lange en slanke glazen⁹³. Als je denkt dat de het lage brede glas in op de foto minder sap bevat, dan heb je het mis. De glazen bevatten precies dezelfde hoeveelheid.



We schenken 20-30% meer in lage en brede glazen dan in hoge en slanke longdrinks. We geloven onterecht dat de hoge glazen voller zijn⁹³.

Het formaat doet er wel degelijk toe

Je hersenen denken dat een portie eten op een klein bord groter is dan dezelfde portie op een groot bord. Automatisch ga je ervan uit dat er meer calorieën op het kleine bord lig-



Het lijkt alsof er evenveel soep in de twee kommen zit. Je hebt het mis! In de grote kom zit twee keer zoveel soep als in de kleine.

gen en onbewust ga je naar deze gedachte handelen. Er is eens een test gedaan met een simpele hamburger op een klein en een groot bord. Mensen schatten dat de hamburger op het kleine bord 18% meer calorieën bevatte⁹⁰. Dit heeft invloed op je houding tegenover een tweede bord. Als je denkt dat er meer eten op je bord ligt, schep je niet zo snel nog een tweede keer op. De meeste mensen hebben geleerd om altijd hun bord leeg te eten, dus als je een groot bord voor je hebt, waar vermoedelijk meer eten op ligt, eet je het waarschijnlijk helemaal leeg.

In een ander experiment werd ijs gebruikt in combinatie met schaaltjes en opscheplepels in verschillende maten. Mensen met grote schaaltjes schepten 31% meer ijs voor zichzelf op (127 calorieën). Het werd nog erger toen de onderzoekers hen naast de grotere schaaltjes ook een grotere opscheplepel gaven. Zij schepten 57% meer ijs op dan diegenen met een

L

Lactobacillus 38, 106–115. *Zie* Bacterie
Lactose-intolerantie 104
Leptine 36, 53–54, 186, 275
Lever 37, 40–42, 44–45, 302–312, 307–309
Lycopen 120, 148–152, 294

M

Maagenzym. *Zie* Pepsine
Maagsap 36–37
Maagzuur 36, 108, 132
Maca 130–131
Macronutriënt 63, 64–88, 283–285, 313
Mediterrane keuken 63, 78, 95
Metabolisme 40, 56–59, 123, 132, 170, 176

N

Nachtschade groentes 99, 146
Neurotransmitters 54, 262–273
Niacine. *Zie* Vitamine B3
Nonibessen 135–136

O

Obesitas 36, 52, 54, 249, 274
Omega-3 vetten 79–81, 88, 278
Omega-6 vetten 81–83
Ontlasting. *Zie* Verstopping
Osteoporose 75, 94, 149, 189

P

Paddenstoelen 32, 72, 159–168
Palaeolithische leefstijl 94–95
Panthoteenzuur. *Zie* Vitamine B5
Papaja-enzym 359
Parasympathische (rust) staat 184, 266
Pepsine 36
Prebiotisch 106–114, 361–362
Probiotisch 38, 106–110, 361
Psychologie. *Zie* Hoofdstuk 4, 5

Q

Quinoa 65

R

Resveratrol 303–307
Riboflavine. *Zie* Vitamine B2

S

Samentrekking 34, 125, 267–268
Selenium 119, 298
Serotonine 54, 266–269

Setpoint theorie 49–54

Slaap 59, 157, 189, 264–268, 272–283
Slokdarm 23, 33–34
Speeksel 23–25, 28, 155, 358
Spijsverteringsstelsel. *Zie* Hoofdstuk 1
Spirulina 121
Stress 183–184, 193, 261–272, 296–298
Suiker 158, 185, 318, 324
Sympathische (actieve) staat 184, 266

T

Thee 58, 171–175, 279, 287, 294
Thiamine. *Zie* Vitamine B1
Tomaat 32, 99, 144–153, 294
Tryptofaan 273, 278–279, 279

U

Uitdroging 248
Uit eten 336–346
Umami 26, 31–33, 148

V

Verstopping 40, 110, 265
Vertering 357–363. *Zie* Hoofdstuk 1
Verteringssappen 23, 36, 358
Verzadiging. *Zie* Leptine
Vetten 88–95
Vetzuur 44, 76–82, 170
Vezel 40, 66, 89, 90, 95, 96, 107
Villi. *Zie* Darmen
Visolie. *Zie* Omega-3 vetten
Vitamine A (Retinol) 98, 140, 289–290
Vitamine B1 (Thiamin) 267
Vitamine B2 (Riboflavine) 167, 299
Vitamine B3 (Niacine) 161, 167
Vitamine B5 (Pantotheenzuur) 156
Vitamine B6 267, 279
Vitamine B7 (Biotine) 299
Vitamine B9 (Foliumzuur) 98, 167, 267
Vitamine B12 267, 279, 299
Vitamine D 83–84, 103–104, 298–299
Vitamine E 137, 148, 153
Vitamine K 38
Voedingsstoffen. *Zie* Hoofdstuk 2

W

Walnoten 79, 81, 153–155, 298, 301
Weerstand 38–39, 113–114, 132–133, 157

Z

Zeewier 81, 122–126
Zink 98, 298, 300–301
Zout 122–126, 152, 264, 314, 332

Over mij

“In tegenstelling tot andere dingen in het leven heeft voeding me nooit teleurgesteld, het maakt me oprecht blij.” Ay Lin Kho

Van jongs af aan hield ik al van voeding. Mijn passie voor voeding bleef bestaan en de keuze om Voeding en Gezondheid te studeren aan de Wageningen Universiteit was dan ook snel gemaakt. Na een enerverende studententijd en met mijn ingenieursdiploma op zak begon ik met mijn loopbaan. Met een uitgekiend, uniek profiel van voeding, marketing en communicatie wilde ik niet aan de slag als wetenschapper maar als de persoon in het grijze gebied tussen wetenschap en marketing-communicatie. Ik werkte onder andere in het medische team voor babymelkproducent Nutricia (Numico en nu Danone), en bij de afdeling *Corporate Communication* van Yakult, de gefermenteerde melkdrank met probiotica.

Utrecht is mijn geboortestad maar ik ben opgegroeid in Nijmegen. Hoewel ik erg Nederlands ben combineer ik eigenlijk het beste van twee verschillende culturen. Mijn ouders



komen namelijk uit Indonesië met Chinese voorouders. Dit is wellicht de reden dat ik altijd in Azië wilde werken. Terug naar mijn 'roots'! Ik zat niet in de positie om naar Azië gezonden te worden maar dat stopte me niet mijn dromen te verwezenlijken.

In 2011 verhuisde ik naar China. Na projecten in Yangshuo in een Engels schooltje en in Xi'an bij een weeshuis begon ik Chinese lessen te volgen in de hoofdstad Beijing. Het was voor mij niet moeilijk om een baan te krijgen in de explosieve gezondheidsindustrie. Ik kon direct beginnen bij een snelgroeijende gezondheidswinkel. Daar heb ik het hoofdkantoor opgezet en ik stuurde een Chinees team aan. Ook was ik verantwoordelijk voor de inhoud van de website en stuurde de bloggers aan. Hier begon ik gezonde voedingsblogs te schrijven en sloot ik me aan bij een schrijversgroep in een boekcafé.



Men zegt dat wanneer je in China leeft en werkt je ook zeker Shanghai moet ervaren. Zoveel energie en snelheid in deze booming stad maakt haar uniek en anders dan elke andere wereldstad. Dus na bijna een jaar werken op het hoofdkantoor in Beijing verhuisde ik naar Shanghai. En daar in het midden van alle *vibes*, energie, creatieve ideeën, en entrepreneurs besloot ik een boek te schrijven over mijn passie: voeding en gezondheid. Het resultaat ligt voor je!

Gezond & Blij zonder diëten

Vertaler: Natascha Gerrits

Redacteur: Jelka van Eijk

Fotografie: Wim, Ko en Matthijs de Visser

Vormgeving: Juan Vargas

Druk: GrafiPrint BV

ISBN: 978-90-821680-1-3

NUR: 243 Gezondheid

Publicatiedatum 21 april

Verkrijgbaar via Aylinkho.nl

