

Food Factor

We dragen dit boek op aan iedereen die de wonderbaarlijke
kracht van een optimale micronutriëntenstatus heeft
ervaren of op het punt staat te ervaren.

Abonneer u nu op de Karakter Nieuwsbrief.



Ga naar www.karakteruitgevers.nl;



www.facebook.com/karakteruitgevers;



www.twitter.com/UitKarakter en:

- * ontvang regelmatig informatie over de nieuwste titels;
- * blijf op de hoogte van speciale aanbiedingen en kortingsacties;
- * én maak kans op fantastische prijzen!

www.karakteruitgevers.nl biedt informatie over al onze boeken,

Nova Zembla-luisterboeken en softwareproducten.

Kijk op www.karakteruitgevers.nl/errata voor eventuele
aanpassingen of aanvullingen op deze titel.

Jayson Calton en Mira Calton

Food Factor

Breng in 28 dagen de micronutriënten in
je lichaam in balans

Verlies kilo's en geef je energieniveau
een boost!



Karakter Uitgevers B.V.

Inhoud

Inleiding	7
Hoofdstuk 1: Micronutriëntdeficiëntie: de stille pandemie die ons moe, dik en ziek maakt	27
Hoofdstuk 2: Wat het 28-daagse Food Factor-programma je kan brengen	66
Hoofdstuk 3: Je voorraadkast opschonen	96
Hoofdstuk 4: Sta jezelf niet langer in de weg!	140
Hoofdstuk 5: Het nieuwe boodschappen doen: zo veel mogelijk micronutriënten in je karretje	186
Hoofdstuk 6: Slim supplementeren	237
Hoofdstuk 7: Het algemene 28-daagse Food Factor-programma	272
Hoofdstuk 8: Het programma aanpassen voor specifieke gezondheidsproblemen	325
Hoofdstuk 9: Overheerlijke recepten	398
Conclusie	459
Dankwoord	463
Noten	465
Register	483

Inleiding

Hoe de Food Factor je leven zal veranderen

Ken je dat, dat de mensen die het moeilijkst te overtuigen zijn van wat dan ook vaak je eigen familieleden zijn? Hoeveel jaar ervaring je op een bepaald gebied ook hebt, jij bent wel de laatste bij wie ze te rade zullen gaan. Je kunt je onze verbazing dan ook wel voorstellen toen onze zwager Craig, een 44-jarige televisieproducent, ons op een zaterdagmiddag opbelde en ons om raad vroeg om van zijn hoge bloeddruk af te komen. Craig vertelde dat hij al meer dan tien jaar last had van een hoge bloeddruk en zelf al had geprobeerd meer op zijn voeding te letten en meer te bewegen als hij daar de gelegenheid toe had. Zijn drukke werkzaamheden stonden dit echter vaak in de weg en zijn aandoening was helaas onverbeterd gebleven. Zijn huisarts had hem gezegd dat zijn hoge bloeddruk waarschijnlijk erfelijk bepaald was en dat als hij daar al tien jaar last van had, het onwaarschijnlijk was dat verandering van dieet of lichaamsbeweging ook maar iets zou kunnen helpen. ‘Gisteren zei hij me zelfs dat ik direct aan de medicijnen moest,’ vertelde Craig. ‘Maar ik wil helemaal niet aan de medicijnen op m’n vierenvestigste. Kunnen jullie me niet helpen?’

Helpen? We deden niets liever. We konden niet wachten om Craig op ons Food Factor-protocol te zetten, vooral omdat hij net vader was geworden van onze twee prachtige nichtjes, Chloe en Halle. We legden Craig uit dat zijn hoge bloeddruk waarschijnlijk werd veroorzaakt door een tekort aan bepaalde micronutriënten en dat hij

deze essentiële voedingsstoffen zou moeten aanvullen om zijn aan-doening te verhelpen. We e-mailden hem meteen een gedetailleerd overzicht van wat hij de komende 28 dagen precies zou moeten doen en wachtten vervolgens af.

Een paar weken lang vernamen we niets meer van hem. Toen de telefoon op een vrijdagmiddag overging, renden we er tegelijk heen om het schermpje te checken of het Craig was, wat inderdaad het geval was. 'Jullie hadden gelijk,' zei hij, 'en mijn dokter kan het niet geloven!' 'Vertel, wat is er gebeurd?' riepen we uit. 'Ik heb de afgelopen vier weken precies gedaan wat jullie me opdroegen en nu net bij de dokter bleek mijn bloeddruk perfect te zijn, precies 120/80,' antwoordde hij. 'De assistente heeft het zelfs twee keer gecheckt. Jullie hebben me overtuigd, die micronutriënten van jullie werken echt.' We feliciteerden Craig en droegen hem op precies zo door te gaan, zodat zijn aangevulde micronutriënten op peil zouden blijven en zijn bloeddruk onder controle zou blijven. Het doet ons genoegen te kunnen melden dat Craig daar gehoor aan gaf en dat zijn bloeddruk vier jaar later nog steeds uitmuntend is.

Heb jij een verhoogde bloeddruk of ken je iemand die dat heeft? Volgens de Amerikaanse Centers for Disease Control and Prevention, hebben 67 miljoen Amerikanen,¹ of een op de drie volwassenen, last van hoge bloeddruk. In Nederland is de verhouding ongeveer gelijk. Hoge bloeddruk wordt ook wel de 'stille moordenaar' genoemd, omdat het doorgaans geen waarschuwingssignalen of symptomen geeft en een verhoogd risico geeft op een hartaandoening of beroerte (het behoort zowel in de Verenigde Staten als in Nederland tot de top drie van belangrijkste doodsoorzaken). Bovendien kost hoge bloeddruk de Amerikanen ongeveer honderd miljard dollar aan gezondheidszorg, medicijnen en gemiste werkdagen. Het goede nieuws is dat uit de medische en voedingswetenschap is gebleken dat hoge bloeddruk volledig te voorkomen en omkeerbaar is, zoals Craig en vele anderen hebben bewezen.

Craig hoefde zijn dieet niet te veranderen, zijn favoriete voedsel niet op te geven of elke dag te sporten om zijn positieve resultaat te behalen. Hij volgde eenvoudigweg het voedings- en supplementen-

plan dat we hem hadden verstrekt en paste de kernideeën van ons Food Factor-programma in zijn levensstijl in, waarna hij al snel en bijna moeiteloos weer controle over zijn gezondheid kreeg.

Een persoonlijk begin

Mensen vragen ons altijd waardoor we zo gepassioneerd zijn geraakt over micronutriënten. Het is tenslotte niet het meest opwindende onderwerp op aarde. De reden dat we ons nu bezighouden met het onderrichten van de wonderen van een optimale micronutriënten-status, is een verhaal van tragedie, ware liefde, avontuur en, uiteindelijk, anderen helpen. Het begon allemaal in 2001 op een koude ochtend in Manhattan.

Mira's verhaal

Hallo, mijn naam is Mira Calton. Toen ik dertig werd, veranderde mijn hele leven. Tot voor dat moment leek alles me voor de wind te gaan. Ik runde mijn eigen bedrijf in public relations vanuit mijn wolkenkrabberappartement in New York. Ik was door mijn cliënten in de modebranche naar de laatste mode gekleed en de hele dag druk met persberichten schrijven, contact zoeken met tijdschriftredacteurs en de hele stad door crossen van televisiestudio naar filmset. Mijn avonden waren gevuld met restaurantopeningen en filmpremières om promotie te maken voor de cliënten die ik vertegenwoordigde.

Daar kwam abrupt een einde aan toen ik niet langer kon ontkennen wat zich in mijn lichaam afspeelde. Ik had de pijn in mijn heupen en onderrug al bijna een jaar genegeerd. Ik had de terugkerende aanvallen van ongemak geweten aan mijn hectische levensstijl en vele uren op stiletto's. Op die donkere winterochtend moest ik de feiten echter onder ogen zien. Ik werkte al meer dan een maand vanuit huis, niet langer in staat om cliënten te bezoeken of bij openingen aanwezig te zijn, omdat ik volledig in de greep was van de pijn.

Ik maakte een afspraak met mijn dokter, iets wat ik al een hele tijd probeerde uit te stellen, en op die dag stortte mijn hele leven ineen.

Ik weet eigenlijk niet wie er verbaasder was: mijn dokter of ik. We herhaalden allebei vol ongeloof dezelfde woorden: 'Hoe kan dit nu mogelijk zijn?' In mijn papieren schort op de onderzoekstafel gezeten kreeg ik te horen dat ik een vergevorderd stadium van osteoporose had. Mijn botten hadden de conditie van een tachtigjarige vrouw. Het ergste van alles was dat mijn dokter dacht dat dit nooit meer zou verbeteren. Ik leek gedoemd te zijn een leven lang medicijnen met een groot aantal negatieve bijwerkingen te slikken, die er op zijn best voor zouden zorgen dat mijn botten niet verder achteruit zouden gaan.

Niet langer in staat om mijn beroep uit te oefenen of voor mezelf te zorgen, was ik gedwongen mijn bedrijf te verkopen dat ik met zo veel hard werken had opgebouwd. Ik verhuisde naar Florida om bij mijn zus te gaan wonen en als je mij kent weet je dat het geen gemakkelijke opgave voor me is om van anderen afhankelijk te zijn. Als je echter bijna volledig aan bed bent gekluisterd, geeft dat je heel veel tijd om na te denken. *Wat had ik gedaan dat mijn lichaam er zo aan toe was? Wat kon ik nu doen om mijn lot te keren? Was er iets wat ik mogelijk zou kunnen doen om mezelf gezond en sterk te maken en mijn vergevorderde osteoporose om te keren?*

Nadat ik vele maanden had besteed aan het onderzoeken van de nadelige bijwerkingen van de medicijnen die ik voorgeschreven had gekregen, besloot ik het advies van mijn dokter niet op te volgen en van de medicijnen af te zien. In plaats daarvan nam ik mijn gezondheid in eigen hand en ging op zoek naar een alternatieve, natuurlijke behandelingswijze. Ik nam me vastberaden voor een gezonder dieet te vinden, actiever te zijn, langer te slapen en alternatieve theorieën te onderzoeken over de omkering van osteoporose. Na enkele jaren realiseerde ik me echter dat mijn pogingen weinig succesvol waren.

Niet lang daarna nam mijn lot een andere wending. Ik had het geluk dat er een voedingsarts met meer dan tien jaar klinische ervaring op mijn pad kwam, die bereid was de gezondheid van mijn botten vanuit een compleet andere hoek te bekijken.

Jaysons verhaal

Hallo, mijn naam is Jayson Calton. Toen ik Mira voor het eerst ontmoette was ik geschokt om te horen dat zo'n jonge, levendige vrouw aan zo'n vergevorderde vorm van osteoporose leed. Toen ze me vertelde dat ze de medicijnen die haar dokter haar had voorgeschreven had geweigerd te slikken en in plaats daarvan op zoek was naar een alternatieve, natuurlijke behandeling voor haar aandoening, was ik direct geïntrigeerd.

Ik vertelde Mira dat ik al veertien jaar werkzaam was in het veld van de nutritionele geneeskunde en duizenden cliënten met allerhande aandoeningen en ziekten had geholpen met behulp van mijn unieke koolhydraatarme (ketogene) dieetprogramma, dat bestond uit natuurlijke, onbewerkte voeding en supplementatie met micronutriënten (vitamines en mineralen). Hoewel een groot deel van mijn werk in het begin gericht was geweest op gewichtsverlies, meldden cliënten soms ook dat hun cholesterolwaarden waren gezakt en dat ze van hun chronische hoofdpijn waren verlost. Op het moment dat ik Mira ontmoette, hadden al duizenden cliënten ervaren dat er naast hun gewichtsverlies ook verbetering of genezing van meer dan twintig verschillende aandoeningen was opgetreden. In feite had bijna elke cliënt dit effect in meer of mindere mate ervaren. Om die reden geloofde ik dat ik haar zou kunnen helpen een manier te vinden haar aandoening om te keren.

Hoewel mijn succesvolle dieet- en bewegingsprogramma onderdeel waren van mijn aanvankelijke aanbevelingen voor Mira, wist ik dat dit protocol op zichzelf niet voldoende zou zijn. Mira was een speciaal geval. Ernstige tekorten aan micronutriënten hadden een belangrijke rol gespeeld bij het tot stand komen van haar gevorderde staat van osteoporose, dus we moesten de oorzaak van haar tekorten achterhalen en er vervolgens voor zorgen dat haar lichaam de vitamines en mineralen die nodig waren om haar botten weer op te bouwen, op zou nemen. Hierdoor was ik genooddaakt mijn aandacht te verleggen van de macronutritionele kant van voeding (koolhydraten, vetten en eiwitten), waarop ik mij het grootste deel van mijn

carrière had gericht, en me meer te verdiepen in de essentiële micronutriënten zelf.

Samen brachten we nauwgezet in kaart welke specifieke eet- en leefgewoonten mogelijk hadden bijgedragen aan haar ziekte. Mira was geschokt om erachter te komen dat haar dagelijkse vetarme muffin en zwarte koffie als ontbijt, spinaziesalade als lunch en Chinese afhaalmaaltijd als avondeten elk op hun eigen wijze hadden bijgedragen aan haar micronutriënttekorten. Het overgrote deel van het voedsel dat ze at, was in feite micronutriëntarm en zat boordevol zogenaamde *lege calorieën*, voedingsmiddelen die beroofd zijn van hun essentiële, gezondheidsbevorderende vitamines en mineralen en daarom ‘leeg’ zijn. Ze kreeg een overdaad aan deze lege calorieën binnen, maar slechts heel weinig van de vitamines en mineralen die haar lichaam nodig had.

Ook haar stadse leven was niet bevorderlijk voor haar gezondheid. Zoals zo veel stadsbewoners werden haar dagen gekenmerkt door stress, overmatige cafeïne- en alcoholconsumptie, inademing van uitlaatgassen, weinig slaap, excessief sporten en regelmatig diëten. Deze levensstijl en omgeving saboteerden nog verder het vermogen van haar lichaam om de benodigde micronutriënten voor gezondheid en vitaliteit op te nemen.

We veranderden Mira's eetgewoonten door micronutriëntarme voedingsmiddelen te vervangen door micronutriëntrijke alternatieven. We elimineerden een groot deel van haar slechte leefgewoonten, begonnen met een oefeningenprogramma met gewichten en, misschien belangrijker nog, ontwikkelden en implementeerden een zeer specifiek behandelingsprotocol voor het aanvullen van haar micronutriënten. Langzaam begon Mira zich beter te voelen. We wisten echter dat alleen een nieuwe DEXA-scan, de gebruikelijke test om de botdichtheid te meten, ons de informatie en het bewijs zou kunnen verschaffen waarop we hadden gehoopt. Toen Mira een afspraak met haar dokter had voor de uitslag van de test ging ik met haar mee. Het nieuws had niet beter kunnen zijn: binnen twee jaar was Mira's vergevorderde osteoporose volledig genezen.

Ons succes werpt nieuwe vragen op

Zoals je je kunt voorstellen, waren we door het dulle heen. De vele uren die we hadden besteed aan het doorploegen van wetenschappelijke onderzoeken op zoek naar informatie over de rol die voeding en leefgewoonten spelen in de oorzaak, voorkoming en genezing van ziekten, en met name deficiëntieziekten, hadden hun vruchten afgeworpen. Honderden door gerenommeerde universiteiten uitgevoerde studies en onderzoeksartikelen van gevestigde instellingen en overheidsinstanties leken allemaal meer te wijzen naar eet- en leefstijlfactoren als belangrijkste oorzaken van onze moderne ziekten en minder vaak naar erfelijke componenten. Het leek erop dat we iets heel belangrijks hadden ontdekt en we wilden dit idee heel graag verder onderzoeken om te zien waarheen het ons zou leiden. Ons intensieve onderzoek en wederzijdse respect had ons naast de genezing van osteoporose nog iets anders moois opgeleverd: na vele maanden van nauw met elkaar samenwerken waren we ook nog verliefd geworden op elkaar. (We zeiden toch dat dit een liefdesverhaal was!)

Geïnspireerd door ons succes in het omkeren van Mira's osteoporose en nu werkend als een koppel, richtten we onze volledige aandacht op het onderzoeken van micronutriëntdeficiënties. We wilden er alles over weten, hoeveel het voorkwam, zowel in de Verenigde Staten als wereldwijd, de specifieke eet- en leefgewoonten die het risico op het oplopen van tekorten konden verhogen en, misschien wel het belangrijkste, welke veelvoorkomende aandoeningen en ziekten naast osteoporose door de medische wetenschap als deficiëntieziekten waren aangemerkt.

Zouden de eet-, leef- en supplementatieprotocollen die we hadden gebruikt om Mira's gezondheid te verbeteren ook ingezet kunnen worden voor de voorkoming of genezing van andere aandoeningen? Zouden anderen die aan osteoporose of osteopenie leden kunnen veranderen van bewegingsbeperkte mensen met broze botten en voortdurende pijn in pijnvrije mensen met sterke botten door louter goede voeding, levensstijl en supplementatie? Zou een vergevorderd stadium van een

ziekte zonder medicijnen vertraagd, voorkomen of zelfs genezen kunnen worden? Ons onderzoek naar micronutriëntdeficiëntie voerde ons op een geweldige reis, een zoektocht naar kennis die vele jaren en vele kilometers zou beslaan.

Dieper graven: het Calton Project

In 2005 trouwden we en begonnen we aan een zesjarige expeditie rond de wereld met slechts één doel voor ogen: culturen over de hele wereld, zowel stedelijke als rurale, observeren om te ontdekken hoe verschillende dieet- en leefgewoonten de algehele gezondheid beïnvloeden. We waren niet langer tevreden met eenvoudigweg onderzoeken lezen die door gerenommeerde instellingen en universiteiten waren uitgevoerd met betrekking tot de relatie tussen eetpatronen en gezondheid. In plaats daarvan wilden we bij mensen uit verschillende culturen aan tafel schuiven om samen te eten en ze vragen te stellen om te proberen opnieuw te leren wat de moderne mens was vergeten over de helende kracht van de juiste voeding en het ziekte veroorzakende vermogen van nutritionele tekorten. We zouden in de voetsporen treden van Weston A. Price, die in de jaren dertig van de vorige eeuw de diëten en gezondheid van inheemse volkeren had onderzocht. Wij wilden onze kennis uit de eerste hand verkrijgen en deze afzetten tegen de manier waarop we in Amerika en de rest van de wereld eten om te onderzoeken hoe je optimale gezondheid kunt bereiken.

We noemden dit avontuur naar meer dan 135 landen over alle zeven continenten het Calton Project. Onze zoektocht naar een nieuw perspectief op voeding voerde ons van de Sepik-rivier in de laaglanden van Papoea Nieuw-Guinea naar de hoogvlakten van de Andes in Peru en de Himalaya in Tibet. Onze waarnemingen en interviews in een dergelijke diversiteit aan culturen leverde ons een uniek algemeen inzicht op in voeding en in het vermogen van voeding om ziekte te voorkomen én te veroorzaken.

De bevindingen die we tijdens het Calton Project opdeden, gecombineerd met ons onophoudelijke, nauwgezette onderzoek van

gerenommeerde onderzoeksstudies, hebben uiteindelijk tot één conclusie geleid: de voornaamste oorzaak van bijna alle hedendaagse meest ondermijnende aandoeningen en ziekten is gelegen in een 'stille' pandemie die te voorkomen is. We hebben het hier over ziekten als kanker, osteoporose, hartziekten, diabetes, alzheimer en obesitas, om er maar een paar te noemen. Het is dezelfde pandemie die Craig zijn hoge bloeddruk en Mira haar gevorderde osteoporose had bezorgd. Het wordt micronutriëntdeficiëntie genoemd en wij geloven dat het een van de meest wijdverbreide en gevaarlijke aandoeningen van de 21e eeuw is.

Bezoek TheCaltonProject.com voor verhalen en foto's van onze expeditie.

Wat is de Food Factor?

Als je gezonder zou willen zijn dan ooit, ziektevrij, vol energie en voorbestemd om een lang en bruisend leven te leiden, wat zou je dan eten? Dat is een goede vraag, vind je niet? Zou je, laten we zeggen, een vetarm plantaardig dieet volgen? Of wat te denken van een paleo- of oerdieet bestaande uit voedingsmiddelen die onze voorouders aten? Of zou je misschien een ketogeen dieet volgen en vetrijke, koolhydraatarme voedingsmiddelen eten? Wat als we je zouden vertellen dat het dieet dat je kiest er niet toe doet, dat de sleutel tot een lang, gezond en energiek leven iets heel anders is?

Wat we je op het punt staan te onthullen zal de manier waarop je naar voeding kijkt voorgoed veranderen, dus zorg ervoor dat je goed oplet. De informatie die we hier met je willen delen is precies dezelfde informatie die we aan onze cliënten geven.

Het geheim is niet gelegen in de hoeveelheid koolhydraten, vetten of eiwitten die je tot je neemt.

Noch wordt het bepaald door het dieetprofiel dat je volgt.

In feite is er niet één enkele dieetfilosofie of magische verhouding van voedingsmiddelen die je gezond zal houden.

Op onze reizen hebben we groepen geobserveerd uit totaal verschillende gebieden van de wereld die optimaal gezond waren en zeer uiteenlopende eetgewoonten hadden. Van een koolhydraatarm dieet tot een koolhydraatrijk dieet en van een meer plantaardig dieet met slechts één of twee keer per week vlees tot een dieet dat bijna volledig uit vlees bestond met slechts heel weinig plantaardige voedingsmiddelen. Natuurlijk, verschillende diëten kunnen je gezondheid op verschillende manieren beïnvloeden, en het kan een krachtig hulpmiddel zijn, maar het simpelweg volgen van een specifiek dieet is niet voldoende om optimale gezondheid te bewerkstelligen. Daarnaast is er nog iets anders, het ontbrekende puzzelstukje dat alles verandert.

Je zult ondertussen waarschijnlijk wel geraden hebben dat we het over micronutriënten hebben. Het woord *micronutriënten* klinkt misschien ingewikkeld, maar het is slechts een overkoepelende term voor iets waar je al bekend mee bent, vitamines, mineralen, essentiële vetzuren en aminozuren. Je kunt ze zien als ‘het goede spul’ in voedsel dat ons lichaam iedere dag nodig heeft om een optimale gezondheid te verkrijgen en te behouden. Ze worden *micronutriënten* genoemd omdat je lichaam ze slechts in *micro*- of heel kleine hoeveelheden nodig heeft. Dit in tegenstelling tot *macronutriënten*, zoals koolhydraten, vetten en eiwitten, die ons lichaam in de vorm van calorieën als energie gebruikt. Deze zijn in *macro*-, oftewel veel grotere hoeveelheden nodig.

Je kunt macronutriënten in wezen zien als de bestanddelen in voedsel die de energie en bouwstoffen bieden voor ons lichaam en micronutriënten als op zichzelf staande bestanddelen in datzelfde voedsel die de ‘werkers’ bieden om het lichaam te laten functioneren. Het mineraal magnesium is bijvoorbeeld betrokken bij meer dan driehonderd essentiële stofwisselingsreacties in het lichaam. Het is vereist voor de transmissie van spieractiviteit en zenuwimpulsen, temperatuurregulatie, ontgiftingsreacties en de vorming