

EET ALS EEN OERMENSCH

trend

Onze genen zijn niet veranderd sinds de oertijd, ons dagelijks menu wel. Daarom zitten we nu met allerlei welvaartsziekten. Eet en genees met het paleodieet, oftewel: de oerdis.

tekst TATJA CLAESSEN

Nee, geen granen of aardappelen en al helemaal geen toegevoegde suikers of bewerkte producten, want die bestonden nog niet in de oertijd. Net zomin als kaas en zuivel. Alleen puur en onbewerkt eten mag: vis, vlees, eieren, noten en zaden, groente en fruit, water, thee en soms een beetje honing.

Eten als de homo sapiens uit de oertijd, dat is wat de aanhangers van het zogeheten paleodieet, de oerdis of het Flintstone-dieet willen. Het dieet heeft zijn basis in de evolutionaire geneeskunde. Het achterliggende idee is dat onze genen nog altijd nagenoeg dezelfde zijn als die van de oermens, maar dat ons menu in de loop der eeuwen totaal is veranderd. Wat wij eten past niet meer bij ons en daardoor worden we ziek – zie obesitas, hart- en vaatziekten, diabetes en andere welvaartsziekten – terwijl uit onderzoeken blijkt dat de oermens erg gezond was. Sommigen gaan erg ver in hun nieuwsgierigheid naar de oertijd. Neem Marianne van Dijk, 30 jaar en filosofe. Ze eet en leeft nu honderd dagen als een oermens. Je kunt haar *op blote voeten* tegen het lijf lopen in Amsterdam, deze oervrouw 2.0, want ze twitert er onder tussen lustig op los. In haar



Oerdagmenu

Ontbijt: aardbeien, sinaasappel en walnoten, glas amandelmelk, thee. **Tussendoor:** koffie/thee met gedroogde vijg en amandelen.

Lunch: gebakken ei met spekjes, ui, knoflook, courgette en wortelsalade met gebakken zonnebloempitten, olie, citroensap.

Tussendoor: droge worst met zure augurkjes, radijsjes

Avondeten: salade van rauwe spinazie, witlof, avocado, pijnboompitten en gemengde tuinkruiden, olijfolie en citroensap, met gegrilde bio-citroenkippenpotten.

Toetje: blauwe bessen

zelfbedachte experiment, te volgen op whataboutwilma.com, gaat ze op zoek naar alles wat overbodig is in ons 21ste-eeuwse leven, en naar wat nog van nut kan zijn uit de oertijd. Ze loopt dagelijks vijf uur lang buiten, blootsvoets dus. In de winkels jaagt en verzamelt ze het volgende dagmenu bij elkaar: eieren, wortel, appel, walnoten, runderlever, pastinaak, radijs, haring met dille, wortel, bieten, blauwe bessen, gefilterd water, brandnetelthee.

De populariteit van de oerdis is niet onomstreden. Zo druipt het in tegen de richtlijnen van

het Voedingscentrum, want zonder granen, aardappels en melk wordt de schijf van vijf volledig overhoop gegooid terwijl die wel wetenschappelijk onderbouwd is. De discussies zijn dan ook niet van de lucht. Maar naast de sceptici, zijn er toch ook steeds meer wetenschappers en andere deskundigen die heil zien in deze andere visie op gezond eten. Met de oerdis eet je veel vezels en andere essentiële voedingsstoffen door de grotere hoeveelheid groente, fruit, vis en noten.

Voor het positieve effect op de gezondheid zijn nog geen keiharde bewijzen, maar een aantal kleine studies, waaronder een recente Nederlandse, laten zien dat mensen zich al na twee weken oerdis energiever voelen en minder last hebben van energiedips. Tegelijkertijd daalt hun bloeddruk, evenals de hoeveelheid triglyceriden (een indicator van hart- en vaatziekten) in het bloed en in de middelomtrek (een maat voor de hoeveelheid vet in de buikholte). Volgens de Amerikaanse Loren Cordain, paleo-onderzoeker van het eerste uur, is er zelfs al een gezondheidseffect te meten als slechts 85 procent van je eten oer is. Af en toe wat kaas of yoghurt of een stevige boterham (geen flapbrood) mag dus. Misschien is dat nog een beter idee, want al te rigide omgaan met je eten – zonder medische noodzaak – levert stress op, bijvoorbeeld als je buiten de deur eet. En stress is niet oer. Wel heel oer is het om te bewijzen, dat deden ze toen toch wat meer dan wij nu. Net als slapen trouwens.

oerdis.nl, thepaleodiet.com

Tatja Claessen alias Voedvrou heeft een praktijk voor voedingsadviezen.