



OERVOER, EEN WETENSCHAPPELIJK VERANTWOORD DIEET

Eten als de oermens

Vergeet het Atkinsdieet, Montignac of Sonja Bakker. Oervoer is het helemaal. Eten zoals onze verre voorouders – geen granen en geen zuivel – is gezond en voorkomt welvaartsziekten.

Door Peter DE JAEGER

We worden dik, onze aderen slibben dicht en onze suikerspiegel stijgt. Wetenschappers van over de hele wereld zijn naarstig op zoek naar hét antwoord op steeds vaker voorkomende welvaartsziekten als zwaarlijvigheid, diabetes en hart- en vaatziekten. Meer bewegen en gezonder eten is de remedie. Alleen zijn voedingswetenschappers er nog niet uit wat nu precies gezond eten is. De meeste studies mikken op effecten van afzonderlijke voedingsstoffen. Maar het gaat juist om het geheel, zo is de opvatting die momenteel meer en meer opgang maakt. De basis van de oerdis ligt, anders dan bij de laatste dieethypes, in serieus wetenschappelijk onderzoek. De eerste studies naar het oerdieet laten gunstige effecten zien op de gezondheid.

VET EN ZOUT

De ophemeling van de oerdis begint in 2002. In dat jaar verschijnt het boek *The Paleo Diet* van de Amerikaanse wetenschapper Loren Cordain, verbonden aan de universiteit van Fort Collins in Colorado. Daarin vertelt de voedingsdeskundige dat welvaartsziekten zijn ontstaan door de komst van de landbouw, zo'n 10.000 jaar geleden. Jagers-verzamelaars gingen zich vestigen en landbouwhuisdieren houden voor eigen gebruik. Melk en zuivel kwamen op het dagmenu. Andere grote verandering was de industriële revolutie, pakweg 200 jaar terug, waardoor ons eten steeds verder wordt bewerkt en in minder pure vorm tot ons komt. Denk aan gedroogde sauzen en soepen uit een pakje, chips en diepvriesmaaltijden.

We weten inmiddels dat industrieel transvet en zout ongezond zijn. Indianen uit het Amazonegebied hebben nog nooit een zoutpot gezien en hebben daardoor geen last van hoge bloeddruk. Zout en transvetten zijn toevallig wel twee voedingsstoffen die we de afgelopen honderd jaar hebben geïntroduceerd in onze voeding. Cordain pleit ervoor om voedingsonderzoek te verplaatsen van studie naar de huidige eetgewoonten naar vrijwel 'uitgestorven' eetgewoonten, die slechts hier en daar nog voorkomen bij natuurvolkeren, zoals de pygmeeën en Bosjesmannen. Hoogste tijd om onze horizon te verbreden en ook te kijken naar voedingsgewoonten van heel vroeger, toen de mens nog één was met de natuur, aldus Cordain.

Dit idee wordt nu wereldwijd omarmd door een groeiende groep aanhangers. Het is vers voer voor wetenschappers. In Nederland is Frits Muskiet warm voorstander van deze nieuwe kijk op onze voeding. De Groningse klinisch chemicus raakte jaren geleden al ge-



Het menu in het stenen tijdperk was sterk seizoensgebonden: bessen en eieren in de lente en noten, vruchten en zaden in de herfst.

fascineerd door het contrast tussen de westerse voeding en die van de eerste mensen. 'De *Homo sapiens* loopt nog maar 160.000 jaar rond op de aarde', zegt de hoogleraar. 'Dat lijkt lang, maar is slechts een knipoog in de geschiedenis.'

Hij wijst erop dat we genetisch gezien vrijwel identiek zijn aan onze voorouders die net als de Flintstones nog in berenvellen rondliepen. 'Het DNA van de mens verandert in een tempo van slechts een half procent in 1 miljoen jaar. Als je kijkt naar de erfelijke aanleg van 15.000 jaar terug, dan is dat gelijk aan dat van nu. Ons DNA is sindsdien nauwelijks veranderd en niet aangepast aan de razendsnel veranderde leefomstandigheden. Onze genen zijn daarom helemaal niet afgestemd op veel eten en weinig bewegen - zoals we

dat elke dag weer doen. De huidige mens is niet gebouwd op een dieet dat rijk is aan geraffineerd voedsel en weinig vezels, vitamines en mineralen bevat. Daarom is ons leef- en

De basis van de oerdis ligt, anders dan bij de meeste dieethypes, in serieus wetenschappelijk onderzoek

eeatpatroon de belangrijkste oorzaak van welvaartsziekten als diabetes, hart- en vaatziekten, bepaalde vormen van kanker en sommige psychiatrische aandoeningen. Als we meer rekening houden met onze aanleg kunnen we langer gezond leven.'

OMEGA 3

Maar hoe zag dat oerdieet er dan uit? 'Dat weten we niet precies', bekent Harry Wichers, hoogleraar Immunomodulatie door Voedsel

aan Wageningen Universiteit. 'We kunnen wel kijken naar de voeding die werd meegegeven in het graf, de gevonden uitwerpselen uit die tijd en we kunnen het dieet proberen te reconstrueren op basis van volkeren die nu nog leven zoals toen.'

Verder is de samenstelling van de oerdis zeer gezond met een verzadigd vetaandeel van slechts 7,5 procent (de Gezondheidsraad adviseert minder dan 10 procent) en transvetten komen er nauwelijks in voor. De inname van onverzadigde vetzuren is vijf keer zo hoog als wat we nu eten. Het vezelgehalte ligt tussen de 40 en 100 gram per dag. Dat is aanzienlijk hoger dan het voedingsadvies van 30 gram, dat de meeste Nederlanders en Belgen niet halen. Het gehalte aan vitamines en mineralen is tot 8 keer zo hoog als tegenwoordig. Het natriumgehalte is lager dan 1.000 mg per dag, wat neerkomt op 2,5 gram zout. Dat verschilt nogal met de aanbeveling van de Gezondheidsraad om de huidige zoutconsumptie van bijna 9 gram per dag te verlagen naar 6 gram per dag.

Ook de verhouding tussen de macrovoedingsstoffen is anders dan we gewend zijn. Geschat wordt dat de energie in de oerdis gelijk wordt geleverd door vetten, koolhydraten en eiwitten. Dat wijkt af van de richtlijnen van de Gezondheidsraad. Die adviseert 20 tot 40 energieprocent vetten, minimaal 10 energieprocent eiwit en minimaal 40 procent koolhydraten. De koolhydraten in de oerdis worden vooral geleverd door vruchten en groenten, terwijl tegenwoordig granen, geraffineerde suikers en zuivel de belangrijkste bronnen voor koolhydraten zijn. Volgens Frits Muskiet van de Universiteit Groningen passen deze voedingsadviezen niet bij onze genetische aanleg. 'Er wordt te veel brood en aardappels aanbevolen en te weinig vlees, vis, gezonde vetten en groenten en fruit. De 'Schijf van Vijf' moet echt anders.'

Het oerdieet

Granen en zuivel ontbreken in de oerdis, omdat landbouw en veeteelt hun intrede nog niet hebben gedaan. Toch blijkt uit voedingskundige berekeningen dat het oerdieet verrassend goed voorziet in vitamines, mineralen, vezels en vetzuren. Alleen het calciumgehalte is laag, niet verwonderlijk door de afwezigheid van melkproducten.

Het Nederlandse Voedingscentrum adviseert 1.000 mg calcium per dag, terwijl een dagmenu van de oerdis slechts 700 mg bevat. Toch laat onderzoek van gevonden botten uit de oertijd zien dat de mensen toen zelfs sterker waren dan tegenwoordig. Gedacht wordt dat het hoge kaliumgehalte en de lage hoeveelheid natrium een calciumbesparend effect heeft in de beenderen. Osteoporose (botontkalking op latere leeftijd, vooral bij vrouwen) kwam toen niet voor bij ouderen.

Achter mammoeten aanrennen is een romantisch idee van schoolplaten, maar zal niet vaak zijn gebeurd, denkt Wichers. 'Mammoeten en oerossen waren veel te gevaarlijk en moeilijk te pakken. Klein wild is makkelijker te overmeesteren. Als jager ga je vooral op zoek naar dingen die je goed de baas kunt.' De mensen hielden zich voornamelijk op bij rivieren en de zee, op de overgang van nat naar droog. Er werd veel vis gevangen en gegeten. Vandaar dat ze een hoge inname van omega-3-vetzuren hadden. Uit studies in de jaren 1970 onder de Inuit, de inheemse bevolking van Groenland en grootinnemers van vis, weten we dat deze visvetzuren de kans op hart- en vaatziekten sterk verkleinen.

Het menu in het stenen tijdperk was verder sterk seizoensgebonden. Bessen en eieren in het voorjaar en noten, vruchten en zaden in het najaar. Zeebanket was er het hele jaar rond, inclusief zeewier en schelpdieren. 'De oerdis bevatte weinig suikers, koolhydraten en kunstmatig verhard vet. Ook was het voedsel minder bewerkt. De oermens at een knol met huid en haar op en peuterde er niet eerst de suiker uit, zoals wij nu doen met de suikerbiet.'

Door niks weg te gooien krijg je meer vezels binnen. Ook van dieren, zoals een gevangen haas, werd alles benut. Tot en met het beenmerg, waar veel gezonde vetzuren en vezels in zitten.

Samenvattend kun je stellen dat oermensen vroeger gezonder aten. Maar, wordt al snel geroepen, de mensen stierven toch jong. Inderdaad, ze werden gemiddeld niet ouder dan dertig jaar. Maar die lage gemiddelde leeftijd komt niet door de slechte kwaliteit van het eten, aldus Wichers. 'De hoge kindersterfte is de voornaamste oorzaak. Een op de twee geboren kinderen ging dood. Andere reden is natuurlijk de gebrekkige hygiëne en medische zorg. Als je een infectie opliep of een been brak, kon je het in die tijd al gauw vergeten.' Uit opgravingen blijkt dat de prehistorische mensen niet klein of ondervoed waren. Er zijn zelfs vrouwelijke skeletten van 1,80 meter gevonden. Voedingsdeskundigen zien de lichaamslengte als maatstaf voor een gezond dieet. Wichers: 'Die lengte is na invoering van de plaatsgebonden landbouw teruggelopen tot 1,60 meter. Pas sinds de industriële ontwikkeling, eind 19de eeuw, groeide men weer omhoog. Maar helaas ook in de breedte.'

EFFECT OP GEWICHT EN SUIKERSPIEGEL

Verschillende (kleine) studies wijzen op positieve resultaten van het paleodieet. Alle onderzoeken laten gunstige resultaten zien op de bloeddruk, het cholesterolgehalte en de bloedsuikerspiegel. Zo is er vorig jaar een klinische studie geweest aan de universiteit van



De oermens at veel minder bewerkt voedsel dan wij vandaag. Knollen, bessen, hazen: ze werden met huid en haar opgegeten.

Californië in San Francisco bij gezonde volwassenen. In tien dagen tijd zorgde een oerdieet voor een toename van de insulinegevoeligheid, de bloeddruk daalde, net als het gehalte aan slechte cholesterol en triglyceriden, die voorkomen in vetten en oliën. Een Zweedse studie van het Karolinska-instituut uit 2007 vond vergelijkbare resultaten na drie weken oervoer eten. In deze studie vielen de twintig onderzochte vrijwilligers ook echt af (gemiddeld 2,3 kilo), kromp hun buikomvang met een halve centimeter en daalde de bloeddruk. De eerste gerandomiseerde gecontroleerde klinische studie naar het gezondheidseffect van oervoeding bij de mens is in 2007 uitgevoerd door onderzoekers van de universiteit van Lund in Zweden. Hierbij is een gezonde voeding vergeleken met een oervoeding bij 29 hart- en vaatpatiënten die ook leden aan ouderdomsdiabetes of glucose-intolerantie. Gedurende twaalf weken kreeg de ene helft oervoeding en de andere helft mediterrane voeding. In beide groepen verbeterden de glucosewaarden (bloedsuikerspiegel) en nam de middelomtrek af, maar in de oervoeding het

Dichter bij huis onderzoekt het Leids Universitair Medisch Centrum momenteel de gezondheidseffecten van de oerdis bij een grote groep mensen met ouderdomsdiabetes. 'Afvallen is voor diabetici heel belangrijk, omdat daarmee het risico op hartziekten vermindert', zegt de Leidse internist Hanno Pijl. 'Door het gewichtsverlies worden de bloeddruk en het cholesterolniveau gezonder. Ook de bloedsuikerspiegel verbetert door afvallen, waardoor de diabetes beter te behandelen is en medicijnen soms overbodig worden. Maar afvallen is moeilijk voor deze patiënten. De oerdis zou voor hen mogelijk een ideaal dieet zijn, omdat het de gezondheid ook verbetert als het gewicht gelijk blijft.'

Wageningse onderzoekers zijn samen met collega's uit Groningen en het Spaanse Gerona bezig een proef op te zetten. Mensen met overgewicht, hoge bloeddruk en een hoog cholesterolgehalte worden op dieet gezet. Gekeken wordt welke effecten dat heeft op de risicofactoren voor hart- en vaatziekten.

Belangrijkste tegenargument tegen het oerdieet is dat er op dit moment lang niet genoeg

Welvaartsziekten zijn ontstaan door de komst van de landbouw en de introductie van melk en zuivel

meest. Het grotere effect van oervoeding op de bloedsuikers stond los van de buikomvang. De onderzoekers concluderen daarom dat oervoeding een gunstig effect heeft op de glucosetolerantie. Overigens is hetzelfde effect al gevonden in 1984. Toen namen tien verstedelijkte Aboriginals met diabetes weer zeven weken hun traditionele leefstijl op als jager-verzamelaar. In 2009 is er nog een studie gepubliceerd, van dezelfde Zweedse universiteit, waarin het effect van drie maanden paleodieet op risicofactoren voor hart- en vaatziekten werd gemeten bij patiënten met suikerziekte. Bij de deelnemers daalde de bloeddruk, net als het gewicht (-3 kilo) en de buikomvang (-4 cm).

vis in de oceanen zwemt voor iedereen. Maar het is ook niet nodig om massaal en volledig over te stappen op het menu van onze voorvaders. 'Op basis van de inzichten kunnen we in elk geval onze voedselvoorziening verbeteren', zegt Hans Wichers. 'Bijvoorbeeld door meer vezels te eten, minder geraffineerde suikers en meer gezonde vetzuren. Kiezen voor meer pure producten. En bewerkte voedings- en genotsmiddelen met weinig toegevoegde voedingswaarde wat vaker laten staan.' ■

Op www.oerdis.nl vindt u meer informatie én recepten met oeringrediënten.