

Terug naar het Stenen Tijdperk

11-05-2012

Pag. 20

Obesitas, hoge bloeddruk, diabetes... de mens in het Stenen Tijdperk had geen last van 'welvaartsziekten'. Reden genoeg om het dieet van onze verre voorouders een kans te geven, zeggen adepten van het paleodieet. Helemaal waterdicht is hun theorie nochtans niet.

door Maarten Joossens

De principes van het paleodieet werden in de jaren zeventig van de vorige eeuw voor het eerst geformuleerd door ene Walter L. Voegtlin. Deze Amerikaanse gastro-enteroloog (arts die zich bezighoudt met ziekten van het maag-darmstelsel, mj.) schreef in 1975 het ophefmakende boek 'The Stone Age Diet', waarin hij een pleidooi houdt om ons hedendaagse eetpatroon te ruilen voor dat van onze verre voorouders.

Van jager tot boer

De term 'paleo' verwijst naar het paleolithicum of Stenen Tijdperk, toen de mens nog als jager-verzamelaar door het leven ging. Niet toevallig valt het einde van het paleolithicum samen met de opkomst van de landbouw, zo'n 10.000 jaar geleden. Volgens adepten van het paleodieet is die evolutie van jagende nomaden naar sedentaire landbouwers een van de meest ingrijpende gebeurtenissen uit de geschiedenis van de Homo Sapiens. Niet alleen op maatschappelijk vlak, maar ook wat onze eetgewoonten en gezondheid betreft.

Door de opkomst van de landbouw onderging ons dieet een drastische metamorfose. Het belang van granen in onze dagelijkse voeding nam exponentieel toe, wat volgens Voegtlin en zijn adepten deels aan de basis ligt van de opkomst van moderne 'welvaartsziekten' als obesitas, diabetes en hoge bloeddruk. Dat zijn stuk voor stuk aandoeningen waar onze jagende voorouders geen last van hadden, en dus ligt Voegtlin's aanbeveling voor de hand: een terugkeer naar het 'holbewonersdieet' zal de algemene gezondheid in moderne westerse samenlevingen ten goede komen. Op genetisch vlak is de mens sinds zijn dagen als jager-verzamelaar zo goed als identiek gebleven. Volgens Voegtlin en co houdt het dus geen steek dat we ons eetpatroon zodanig hebben gewijzigd.

Vlees vs. granen

In de praktijk legt het paleodieet sterk de nadruk op de consumptie van dierlijke eiwitten, met een uitdrukkelijke voorkeur voor vlees van dieren die in min of meer natuurlijke omstandigheden worden gekweekt. Verder namen ook groenten, fruit, zaden, noten, eieren en paddenstoelen een centrale plaats in binnen het dieet van onze voorouders. Daar staat tegenover dat granen, geraffineerde suikers, verwerkte oliën en zuivelproducten absoluut taboe zijn voor al wie de robuuste fysiek van de gemiddelde holbewoner ambieert.

Controverse

Het rechtstreekse gevolg van die aanbevelingen is dat je in een typisch paleodieet veel minder koolhydraten eet dan in westerse landen vandaag de regel is: terwijl de traditionele voedingsrichtlijnen doorgaans voorschrijven dat 50 tot 60% van je dagelijkse caloriebehoefte uit koolhydraten moet komen, is dat in het paleodieet slechts 25 tot 30%. Die verminderde inname van koolhydraten wordt gecompenseerd door het eten van meer eiwitten en vetten. De mens is van nature carnivoor, luidt de achterliggende vooronderstelling.

Terwijl een aantal van de uitgangspunten van het paleodieet - zoals het vermijden van verwerkte suikers - ondertussen gemeengoed zijn geworden bij aanhangers van een gezonde levensstijl, stuit het holbewonersdieet ook op heel wat tegenstand. De controverse wordt vooral veroorzaakt door het elimineren van zowat alle granen, peulvruchten en zuivelproducten. Kritische voedingsdeskundigen vinden het nogal drastisch om volledige voedingsgroepen uit je dieet te schrappen.

Oud worden



Bovendien valt de wereld anno 2012 moeilijk te vergelijken met de omgeving waarin de jager-verzamelaars duizenden jaren geleden hun dagen sleten. Vlees en vis worden tegenwoordig geteeld in industriële omgevingen, en het aanbod aan eetbare planten in de vrije natuur is ontoereikend om iedereen van voldoende voedsel te voorzien. Het voornaamste argument contra is misschien wel de gemiddelde levensverwachting van onze voorouders. Die schommelde rond de 25 jaar, wat kan verklaren waarom welvaartsziekten geen vat kregen op de holbewoners: ze werden gewoonweg niet oud genoeg. n