

E-BOOK · VOEDING & LEEFSTIJL

Een handboek voor een *gezond* en vitaal leven.

Echte voeding, eerlijk uitgelegd — onderbouwd met
wetenschap.

—— STANISLAV ROTMENSEN



Wat je gaat *leren*

00	Aangenaam, ik ben Stanislav	3
01	De beste keuzes voor je dieet · rauwe melk	4
02	Slecht eten bestaat niet, slechte ingrediënten wel	6
03	Laat je niet foppen door ‘fit’-marketing	7
04	Rood vlees & eieren	8
05	Algemene tips voor je gezondheid	10
06	Zaadoliën & de beste vetten om mee te koken	12
07	We zijn het respect voor eten verloren	15
08	Waarom junkfood zo moeilijk te weerstaan is	16
09	Waarom ik snacken tijdens het afvallen afraad	18
10	Feit of fabel	19
—	Nawoord · Bronnen	20

Kleine cijfers in de tekst (zoals hier¹) verwijzen naar de bronnenlijst achterin. Dit e-book is bedoeld als inspiratie en educatie en vervangt geen persoonlijk medisch of diëtistisch advies.

Aangenaam, ik ben *Stanislav*

Ik ben 24, train al ruim 6,5 jaar en heb daarvoor 10 jaar gevoetbald. Voeding is een groot deel van mijn leven — we hebben er elke dag mee te maken.

Maar mijn journey was niet alleen fysiek. Ik heb twee eetstoornissen gehad, ontstaan uit mijn obsessie met de sport. Op dat moment dacht ik dat alles voorbij was. Achteraf waren het lessen die ik moest leren: zonder die periode had ik nooit de kennis gehad die ik vandaag heb.

Een belangrijk keerpunt was dat ik wilde begrijpen waaróm ik bepaald eten niet kon laten staan. Tijdens die zoektocht ontdekte ik hoe ultrabewerkt voedsel is ontworpen om je méér te laten eten dan je nodig hebt — iets wat inmiddels ook in gecontroleerd onderzoek is aangetoond.¹

Mijn cravings waren niet mijn karakter. Ze waren een logisch gevolg van voeding die

ontworpen is om je brein te prikkelen. Dat inzicht veranderde mij.

In landen als de VS en het VK komt inmiddels **meer dan de helft van alle calorieën** uit ultrabewerkte producten.² Grote overzichtsstudies koppelen een hoge inname daarvan aan onder meer hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en psychische klachten.³ Bedrijven sturen op winst — niet op jouw gezondheid.

Daarom is het zo belangrijk dat je jezelf opleidt. Dat je snapt wat je eet, en niet in dezelfde val trapt als miljoenen anderen. Kies voor een gezond lichaam, een sterke geest, veel energie en een leven waar je trots op bent.



Herken je jezelf in een ongezonde relatie met eten of sport? Je hoeft het niet alleen op te lossen — praat erover met je huisarts of iemand die je vertrouwt.

De beste keuzes voor je *dieet*

Merk op: bijna alles op deze lijst bestaat uit **één ingrediënt**.

EIWITTEN

- Grasgevoerd rund, biefstuk
- Rundergehakt
- Runderhart & -lever
- Lamsvlees, lamsgehakt
- Kalfs- & bizonvlees
- Wild (hert, ree, zwijn)
- Kipfilet, -poten, -gehakt
- Kiporganen
- Eendenborst, gans
- Eieren
- Wilde zalm, forel
- Sardientjes, makreel, haring
- Tonijn (met mate, kwik)
- Mosselen, oesters
- Kefir, Griekse yoghurt
- Cottage cheese, magere kwark
- Parmezaanse kaas
- Bone broth, collageen

KOOLHYDRATEN

- Bananen, appels, peren
- Blauwe bessen, aardbeien
- Kersen, druiven, kiwi
- Mango, ananas
- Watermeloen
- Sinaasappels, mandarijnen
- Grapefruit, granaatappel
- Perziken, nectarines
- Dadels, vijgen
- Aardappelen
- Zoete aardappelen
- Pompoen, wortels
- Witte rijst
- Biologische havermost
- Zuurdesembrood
- Popcorn (zelf gepoft)
- Rijstwafels
- Rauwe honing, ahornsiroop
- Dadelstroop

VETTEN

- Olijfolie extra vierge
- Avocado
- Grasgevoerde boter, ghee
- Runder- & lamsvet, talg
- Kokosolie (met mate)
- Volvette yoghurt
- Echte kaas
- Eidooier
- Beenmerg
- Vette vis, ansjovis
- Amandelen, walnoten
- Cacaopoeder
- Pure chocolade (70%+)

VERGEET JE GROENTEN NIET

Spinazie, boerenkool, broccoli, paprika en peulvruchten leveren vezels, folaat, vitamine C en K. Ze staan in dezelfde top van voedingsdichtheid als vlees, vis en eieren.⁶ Combineer ze met een vetbron — dan neem je vitamine A en K beter op.

EN RAUWE MELK?

Daar is zoveel over te zeggen dat het een eigen pagina krijgt — lees verder.

Rauwe melk: wat zegt de wetenschap?

Melk zoals hij uit de koe komt: niet verhit, niet gehomogeniseerd. Voor steeds meer mensen het echte werk. Maar wat klopt er van de claims?

HET STERKSTE ARGUMENT: BOERDERIJKINDEREN

Twee grote Europese studies, **PARSIFAL** (bijna 15.000 kinderen) en **GABRIELA** (ruim 8.000 kinderen), vonden dat kinderen die melk rechtstreeks van de boerderij dronken **minder astma, hooikoorts en allergieën** hadden.^{37,38} In GABRIELA hing het effect samen met *onverhitte* melk en met de hoeveelheid hittegevoelige wei-eiwitten. Die verdwijnen deels bij verhitting.

WAT KLOPT

- Verhitten **denatureert een deel van de wei-eiwitten en immunoglobulinen**. Hoe heter (UHT), hoe meer.
- Rauwe melk bevat **levende bacteriën en actieve enzymen**, zoals lipase en alkalische fosfatase.
- Homogeniseren **verandert de structuur** van de vetbolletjes.

WAT NIÉT KLOPT

- **“Rauwe melk bevat lactase.”** Nee: lactase maakt je eigen darm aan, niet de koe. In een gerandomiseerde studie gaf rauwe

melk evenveel klachten bij lactose-intolerantie.¹⁸

- **“Vitamines worden vernietigd.”** Het verlies bij gewone pasteurisatie is klein, en melk is geen belangrijke bron van vitamine C.³⁸
- **“Gehomogeniseerd vet gaat onverteerd je bloed in.”** Daar is geen bewijs voor; ook gehomogeniseerd vet wordt gewoon verteerd.
- **“De bacteriën zijn probiotica.”** Het zijn de bacteriën die toevallig in de melk zitten — goede én soms ziekmakende.

HET EERLIJKE RISICO

Rauwe melk kan *Listeria*, *E. coli* (STEC), *Campylobacter* en *Salmonella* bevatten — ook van een schone, goed geteste boerderij.¹⁷ De onderzoekers van GABRIELA zelf raden rauwe melk daarom **niet aan**; ze zoeken een manier om de beschermende stoffen te behouden **zónder het risico**.³⁶ Extra voorzichtig: zwangeren, jonge kinderen, ouderen en mensen met een verzwakte weerstand.

WIL JE HET TOCH? DOE HET SLIM

- Koop bij een **lokale boer die zijn koeien en melk regelmatig laat testen**, en vraag naar de uitslagen.
- Koel direct (onder 4 °C) en drink binnen een paar dagen.
- Middenweg: **ongehomogeniseerde, mild gepasteuriseerde** boerderijmelk, of gerijpte kaas van rauwe melk.

Slecht eten bestaat niet. *Slechte ingrediënten wel.*

Niet het ijs zelf is het probleem, maar wat eraan wordt toegevoegd. Kijk maar naar twee bakjes uit hetzelfde schap:

MEER BEWERKT

Ben & Jerry's

Chocolate Fudge Brownie

Room (25%), water, suiker, geconcentreerde magere **melk**, cacaopoeder (4,5%), bloem (**tarwe**, gemoute **gerst**), magere cacaopoeder (1%), **sojaolie**, **eigeel**, **ei**, gedroogd **ei-eiwit**, **stabilisatoren** (guargom, **carrageen**), zout, vanille-extract, **rijsmiddel** (**natriumbicarbonaat**).

BETERE KEUZE

Häagen-Dazs

Vanilla

Verse **room** (39%), geëvaporeerde magere **melk**, suiker, water, **eigeel**, vanille-extract.

Zes ingrediënten. Allemaal herkenbaar.

Je lichaam reageert niet alleen op macro's. Het reageert op de kwaliteit van wat je eet.

Goed ijs kan bestaan uit melk, room, eieren, honing, vanille en pure chocolade. Zodra er goedkope oliën, stabilisatoren, aroma's en vulstoffen bij komen, draait het niet meer om voeding maar om winst, houdbaarheid en een smaak waar je niet mee kunt stoppen.

Daarom is "if it fits your macros" te simpel. Je kunt je macro's halen met vlees, eieren, fruit en aardappelen, óf met koek, chips en fabriekssiroop. Op papier hetzelfde, maar in een gecontroleerd onderzoek aten mensen op een ultrabewerkt dieet **zo'n 500 kcal per dag méér** — zonder het door te hebben.¹ Hetzelfde geldt voor een burger: goed rundvlees, zuurdesem, kaas en ei is iets heel anders dan een fastfoodburger vol toevoegingen.

EERLIJK IS EERLIJK

Ook "schoon" ijs bevat suiker en veel calorieën. Betere ingrediënten maken iets voedzamer en makkelijker te doseren — niet calorievrij. Voor gewicht blijft de totale hoeveelheid gewoon tellen.

Niet perfect eten. *Wel bewust kiezen.*

Laat je niet foppen door ‘fit’-marketing

Een product kan er gezond uitzien en alsnog gewoon sterk bewerkt zijn.

DE VOORKANT ZEGT

20g protein
Fit yoghurt
Strawberry
Food Award winnaar

DE ACHTERKANT ZEGT

Yoghurt, 9% muesli [havervlokken, tarwegluten, **invertsuikersiroop**, tarwebloem, **suiker**, zonnebloempitten, pompoenpitten, 2% gevriesdroogde aardbei, **natuurlijk aroma**, **zonnebloemolie**], melkeiwit, water, 2,7% aardbeipuree uit concentraat, 0,9% aardbeiensap uit concentraat, **gemodificeerd zetmeel**, **verdikkingsmiddelen** (pectinen, guarpitmeel), natuurlijk aroma, citroensapconcentraat, **kleurend wortelconcentraat**, zuurteregelaar, **zoetstof (sucralose)**, versterkingsmiddel.

Voorbeeld: XXL Nutrition Fit Yoghurt Strawberry (etiket ten tijde van schrijven).

Niet elk ingrediënt hierop is “giftig” — dat is ook niet het punt. Het punt is dat dit als *fit* wordt verkocht, terwijl het een samengesteld fabrieksproduct is.

SUIKER & INVERTSUIKERSIROOP

Snelle suikers voor smaak en dooreetbaarheid. Niet verboden, maar hier vooral toegevoegd om het lekkerder te maken.

ZONNEBLOEMOLIE

Goedkoop en overal in bewerkte producten. Instabiel bij verhitting en het zit in bijna alles (meer in hoofdstuk 06).

AROMA'S

“Natuurlijk aroma” zegt weinig. Het betekent niet dat de smaak uit echte aardbeien komt.

ZETMEEL & VERDIKKERS

Voor structuur. Niet per se gevaarlijk, wel een teken dat het product technisch is opgebouwd.

WORTELCONCENTRAAT

Puur voor de kleur. Hier wordt nagedacht over hoe het product óverkomt.

WAT ZEGT DE WETENSCHAP OVER ZOETSTOFFEN?

De Franse **NutriNet-Santé-studie** volgde 102.865 volwassenen zo'n 7,8 jaar. Wie de meeste kunstmatige zoetstoffen binnenkreeg, had **ongeveer 13% meer kans op kanker**; vooral aspartaam en acesulfaam-K vielen op.⁴ Dit is observationeel onderzoek, dus geen hard bewijs van oorzaak en gevolg. Wel een signaal: de WHO raadt zoetstoffen sinds 2023 af als middel om af te vallen⁵, en het IARC stufte aspartaam in als “mogelijk kankerverwekkend” (groep 2B).³¹

De les: light, zero, protein of fit betekent niet automatisch gezond. Lees het etiket.

Rood vlees: *voedingsdicht* en verzadigend

Rood vlees zit bomvol hoogwaardig eiwit en micronutriënten. Het levert in één pakket ijzer (in de goed opneembare heem-vorm), zink, B12, selenium, creatine en carnitine. Kip en vis zijn ook prima eiwitbronnen, maar bevatten van bijvoorbeeld zink en ijzer duidelijk minder.¹¹

Blijf afwisselen: biefstuk, ribeye, gehakt, bavette, lam... elke snit heeft zijn eigen smaak. Dat houdt je verzadigd en consistent — en precies dat heb je nodig om echt vet te verliezen. Eiwit kost je lichaam bovendien de meeste energie om te verteren (20–30% van de calorieën)²⁵ en verzadigt beter dan koolhydraten of vet.

RIBEYE · CA. 200 GRAM, GEBAKKEN

VOEDINGSSTOF	HOEVEELHEID	% VAN DE DAGELIJKSE REFERENTIE
Eiwit	± 50 g	
Vitamine B12	± 3 µg	120%
Zink	± 10 mg	100%
Selenium	± 50 µg	90%
Niacine (B3)	± 13 mg	80%
Vitamine B6	± 1 mg	70%
IJzer (heem)	± 4 mg	30%

Indicatieve waarden op basis van USDA FoodData Central¹¹; varieert per snit en vetgehalte. Percentages t.o.v. de Europese referentiewaarden (RI).

DE ANDERE KANT VAN HET VERHAAL

Het IARC (WHO) noemt **bewerkt vlees** (worst, bacon, ham) kankerverwekkend en onbewerkt rood vlees “waarschijnlijk kankerverwekkend”, vooral voor darmkanker.⁷ Dat bewijs is grotendeels observationeel en het sterkst voor bewerkt vlees. De Gezondheidsraad adviseert minder rood en vooral minder bewerkt vlees.⁸ Mijn advies: kies onbewerkt, goed vlees, eet er groenten en vezels bij en laat de vleeswaren liggen.

Eieren: de *multivitamine* van de natuur

Hoe geblessed zijn we dat we van eieren kunnen genieten? Scrambled eggs, gekookt, sunny side up, omelet... Een ei is gemaakt om nieuw leven te bouwen, dus het zit vol bouwstoffen: **bijna alle vitamines (behalve vitamine C)**, compleet eiwit, choline en gezonde vetten.

EET HET HELE EI

Laat je niet gek maken door bro-science. In de dooier zitten de vetten, choline, vitamine A, D, E en K, het meeste B12 en antioxidanten zoals luteïne (goed voor je ogen). Het eiwit levert vooral — nou ja — eiwit, plus wat B2 en selenium. Gooi je de dooier weg, dan gooi je het meest voedzame deel in de prullenbak.

TWEE EIEREN · CA. 100 GRAM

VOEDINGSSTOF	HOEEVEELHEID	% VAN DE DAGELIJKSE REFERENTIE
Eiwit	12,6 g	
Choline	294 mg	74%
Selenium	30,7 µg	56%
Vitamine D	2 µg	40%
Vitamine B12	0,89 µg	36%
Riboflavine (B2)	0,46 mg	33%
Folaat	47 µg	24%
Vitamine A	160 µg	20%
IJzer · zink	1,75 · 1,3 mg	13%

Bron: USDA FoodData Central.¹¹ Choline t.o.v. de EFSA-adequate inname (400 mg); overige t.o.v. de Europese RI.

WIST JE DAT?

Je lichaam neemt eiwit uit een **gekookt ei voor ±91%** op, uit een rauw ei maar **±51%**.¹⁰ Rocky-style rauwe eieren drinken is dus zonde. Eieren houden je bovendien lang verzadigd — ideaal als je wilt afvallen zonder constant honger.

Algemene tips voor je *gezondheid*

| *If nature didn't make it, don't take it.*

KIES VOOR VEEL MICRONUTRIËNTEN

Hoe meer vitamines, mineralen en antioxidanten je binnenkrijgt, hoe beter je lichaam werkt. Voeding met een hoge micronutriënt-dichtheid helpt bij:

- Meer energie door de dag heen
- Herstel van spieren en weefsels
- Minder cravings en minder honger
- Een goed werkend immuunsysteem
- Hormoon- en schildklierfunctie (o.a. zink, selenium, jodium)

Volgens een analyse van de meest voedingsdichte voedingsmiddelen ter wereld staan **orgaanvlees, kleine vette vis,**

schelpdieren, donkere bladgroenten, rundvlees, kaas en eieren bovenaan.⁶

KIES VOOR ONBEWERKT ETEN

De simpelste regel die bijna iedereen gezonder maakt: **eet dingen die niet door een fabriek zijn gegaan.**

- Meer vitamines, mineralen en eiwit per calorie
- Meer vezels en volume, dus beter verzadigd
- Een stabielere bloedsuikerspiegel
- Overeten wordt een stuk moeilijker

Probeer maar eens een kilo biefstuk, kipfilet of appels te eten. Dat wordt lastig.

HET BELANGRIJKSTE ONDERZOEK IN DIT BOEK

Onderzoekers van de Amerikaanse NIH lieten 20 volwassenen een maand in een kliniek wonen: twee weken ultrabewerkt, twee weken onbewerkt. Beide diëten waren gelijk in calorieën, suiker, vet, vezels en eiwit die werden aangeboden, en mensen mochten eten zoveel ze wilden.¹

+508

kcal per dag méér gegeten op het ultrabewerkte dieet

+0,9 kg

aangekomen in 2 weken ultrabewerkt

-0,9 kg

afgevallen in 2 weken onbewerkt — zonder moeite

Voeding met veel *m micronutriënten*

ETEN	RIJK AAN	WAAROM	LET OP	PORTIE
Oesters & mosselen	Zink, koper, selenium, B12	Extreem voedingsdicht per calorie	Duur; altijd vers en goed gekoeld	2–6 oesters
Rood vlees	Heem-ijzer, zink, B12, creatine	Verzadigend, bouwt spiermassa	Kies onbewerkt; mijd vleeswaren	150–250 g per maaltijd
Orgaanvlees	Vitamine A, B12, folaat, koper	Meest voedingsdichte vlees	Lever: max. 1× per week; niet bij zwangerschap (vitamine A)	50–100 g per week
Eieren	Compleet eiwit, choline, vetten	Goedkoop, veelzijdig	Altijd gaar voor betere opname	2–4 per dag
Vette vis	Omega-3 (EPA/DHA), jodium, selenium, vit. D	Hart, brein, ontstekingsremmend	Grote roofvis (tonijn, zwaardvis) bevat meer kwik	1–2× per week
Groene groenten	Folaat, vit. K & C, magnesium, vezels	Weinig calorieën, veel volume	Combineer met wat vet	200–250 g per dag
Fruit & bessen	Vitamine C, vezels, antioxidanten	Makkelijk verteerbaar, goed rond training	Liever heel dan als sap	2 porties per dag
Honing & dadels	Natuurlijke suikers, kalium	Snelle energie rond training	Calorierijk; honing nooit aan baby's < 1 jaar	1–2 el of 2–4 dadels

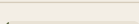
Porties zijn richtlijnen voor gezonde volwassenen en geen voorschrift. Vis-, groente- en fruitadviezen volgen de Gezondheidsraad.⁸ Lever- en honingadvies: Voedingscentrum.²⁷

Zaadoliën: het *verborgen* vet in je eten

Zaadoliën zoals zonnebloem-, soja-, maïs- en saffloerolie zitten vol **linolzuur**, een omega-6-vetzuur. Ze worden industrieel geperst met hitte en oplosmiddelen, daarna geraffineerd, gebleekt en ontgeurd. Honderd jaar geleden aten we ze nauwelijks; nu zitten ze in bijna elk bewerkt product, van chips tot “fit” muesli.

HET PROBLEEM: OXIDATIE

Linolzuur heeft twee dubbele bindingen en is daardoor **instabiel**. Bij verhitten oxideert het en ontstaan **giftige aldehyden** zoals 4-HNE. Onderzoekers van De Montfort University vonden dat zonnebloem- en maïsolie bij frituren veel meer van deze stoffen vormen dan olijfolie, boter of reuzel — en dat die aldehyden ook in het gefrituurde eten terechtkomen.³⁴

OLIE / VET	LINOLZUUR
Saffloer · druivenpit	 70%
Zonnebloem	 68%
Maïs	 54%
Soja	 51%
Pinda	 32%
Koolzaad	 19%
Olijf · avocado	 ±10%
Reuzel	 10%
Talg · boter · ghee	 1–3%
Kokos	 2%

Gemiddeld aandeel linolzuur van het totale vet; varieert per product. “High oleic” zonnebloemolie bevat veel minder.

DE HERONTDEKTE STUDIES

In de jaren 60 en 70 werden twee grote experimenten gedaan waarin verzadigd vet werd vervangen door linolzuurrijke olie. De volledige resultaten bleven tientallen jaren op de plank liggen — tot onderzoeker Christopher Ramsden (NIH) de originele data terugvond en opnieuw analyseerde.

+22%

Minnesota Coronary Experiment · ruim 9.000 deelnemers. Maïsolie verlaagde het cholesterol, maar per 30 mg/dl daling steeg het sterfterisico met 22%.³²

17,6%

Sydney Diet Heart Study · 458 mannen na een hartaanval. Sterfte in de saffloerolie-groep: 17,6% vs. 11,8% in de controlegroep.³³

Wat betekent dit *voor jou?*

Deze studies zijn belangrijk omdat het om **gerandomiseerde experimenten** gaat — het sterkste type onderzoek — en ze precies het tegenovergestelde lieten zien van wat decennialang werd geadviseerd: minder verzadigd vet en meer plantaardige olie leverde in deze groepen géén winst op, maar juist meer sterfte.

EERLIJK IS EERLIJK: DE KANTTEKENINGEN

Ik wil je geen half verhaal vertellen. Critici wijzen erop dat de margarine in de Sydney-studie waarschijnlijk **transvetten** bevatte, die bewezen schadelijk zijn. In de Minnesota-studie deden de meeste deelnemers maar ongeveer een jaar mee en stopten veel mensen voortijdig. En bevolkingsonderzoek laat vaak het omgekeerde zien: mensen met meer linolzuur in hun bloed hebben gemiddeld minder hart- en vaatziekten.¹³ Een Cochrane-review concludeert dat minder verzadigd vet het risico op hart- en vaatziekten juist iets verlaagt.³⁵ Het mechanisme met aldehyden is in het lab aangetoond, maar dat ze zich in het lichaam opstapelen en zo hartziekten veroorzaken, is nog niet bewezen.

De wetenschap is hier níét uitgekristalliseerd. Maar de oude zekerheid dat zaadoliën hartgezond zijn, staat flink ter discussie.

WAT IK ZELF DOE

Ik heb geen zekerheid nodig om een simpele keuze te maken. Zaadoliën voegen niks toe dat je niet uit betere vetten haalt, ze zijn instabiel bij verhitting en ze zitten vooral in ultrabewerkt eten. **Dus gaan ze de deur uit.**

VERVANG ZE VANDAAG NOG

WAARVOOR	MIJN KEUZE	WAAROM
Bakken op hoog vuur	Ghee, talg, boter	Hittestabiel, bijna geen linolzuur, veel smaak
Bakken & roosteren	Olijfolie extra vierge	Bleef in een hittestest de stabielste van tien oliën ¹⁵
Dressings & afmaken	Olijfolie, avocado-olie	Rijk aan enkelvoudig onverzadigd vet en antioxidanten
Af en toe	Kokosolie	Hittestabiel, maar verhoogt LDL-cholesterol ¹⁶

WAAR ZAADOLIËN ZICH VERSTOPPEN

Chips, koekjes, sauzen, mayonaise, kant-en-klaarmaaltijden, frituur, sportrepen en “fit” producten. Wie bewerkt eten laat staan en thuis met boter, ghee, talg of olijfolie kookt, haalt het grootste deel er al vanzelf uit. Gebruik je graag boter van rauwe melk: kies dan een betrouwbare boer — de risico’s van rauwe zuivel gelden ook hier.¹⁷

07

We zijn het respect voor eten *verloren...*

McDrive, Uber Eats, Thuisbezorgd, kant-en-klaar uit een fabriek. We eten onderweg, voor de tv, achter de laptop of terwijl we door TikTok scrollen.

Maar eten hoort niet alleen brandstof te zijn. Eten is cultuur. Eten is aandacht. Eten is verbinding. **Koken is een vorm van kunst.**

Vroeger werd er gekookt met losse ingrediënten. Simpele producten, met tijd, liefde en aandacht: vlees, vis, eieren, rijst, aardappelen, groenten, bouillon, kruiden en zelfgemaakte sauzen. Niet alles uit een pakje, zakje of plastic bakje.

Tegenwoordig moet alles sneller. Maar hoe sneller het moet, hoe afhankelijker we worden van fabrieken — en hoe verder we af komen te staan van echte voeding.

KIJK NAAR JAPAN

Daar is eten veel meer dan calorieën binnenkrijgen. De Japanse keuken weerspiegelt de seizoenen, respect voor voedsel en vakmanschap. Vis, rijst, eieren, groenten en bouillon worden met aandacht bereid. Mensen eten rustiger, in kleinere porties, met meer waardering voor de maaltijd.

Japan heeft een van de **laagste obesitascijfers ter wereld: rond de 4%** van de volwassenen, tegen zo'n 15% in Nederland.²⁴ Daar spelen meer dingen mee — ook beweging en overheidsbeleid — maar de eetcultuur is een belangrijk deel van het verhaal.

Hier warmen we een fabrieksmaaltijd op, eten die in drie minuten op en kijken ondertussen YouTube. Geen aandacht. Geen rust. Geen dankbaarheid.

ETEN IS GEEN SNELLE DOPAMINE

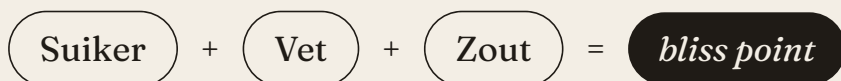
Producten vol suiker, vet en zout activeren het beloningssysteem in je brein krachtiger dan onbewerkt eten. Het is hetzelfde systeem dat bij verslaving betrokken is — minder heftig dan drugs, maar sterk genoeg om je naar méér te laten verlangen.³⁰

DE OPLOSSING IS SIMPEL

Kook vaker zelf. Eet langzamer. Proef je eten. Leg je telefoon weg. Koop goede producten. Probeer een nieuw recept. *Maak van eten weer een moment.*

Waarom junkfood zo moeilijk te weerstaan is

Het gaat niet alleen om smaak. Grote bedrijven ontwerpen producten om je méér te laten eten.



Voedingswetenschappers zoeken naar de precieze verhouding tussen suiker, vet en zout waarbij een product maximaal lekker is — zonder dat de smaak gaat vervelen. Dat heet het **bliss point**, een term uit de voedingsindustrie die journalist Michael Moss beschreef in zijn boek *Salt Sugar Fat*.²² Chips (zout + vet), donuts en candybars (suiker + vet): bijna altijd zitten er twee van de drie in.

Grote voedingsbedrijven nemen specialisten aan om producten extreem lekker, goedkoop en moeilijk weg te leggen te maken. Het doel is massaconsumptie, herhaalaankopen en winst.

te prikkelen. In een studie gaven mensen precies de bewerkte combinaties van vet en geraffineerde koolhydraten (pizza, chocolade, chips) de hoogste scores op 'verslavend' eetgedrag.²¹

Niet jij bent zwak. Veel van deze producten zijn bewust ontworpen om je brein maximaal

WAT LAAT DIERENONDERZOEK ZIEN?

Johnson & Kenny (2010): ratten met onbeperkt toegang tot bacon, cheesecake en chocolade gingen dwangmatig eten en bleven doorgaan, zelfs als er een stroomstootje dreigde. Hun beloningssysteem werd minder gevoelig, waardoor ze steeds meer nodig hadden voor hetzelfde gevoel.¹⁹

Lenoir e.a. (2007): de meeste ratten kozen een zoete oplossing boven intraveneuze cocaïne.²⁰

Connecticut College (2013): Oreo's gaven ratten een vergelijkbare plaatsvoorkeur als cocaïne of morfine. Let op: dit was een studentenproject, gepresenteerd via een persbericht en niet peer-reviewed.²³

Dierstudies zijn niet één-op-één te vertalen naar mensen, maar laten zien hoe krachtig deze combinaties het beloningssysteem prikkelen. Onderzoekers pleiten er inmiddels voor sterk bewerkte voeding als verslavend te beschouwen.²⁹

Hoe je *verzadiging* gekaapt wordt

Je lichaam heeft een slim systeem om te bepalen wanneer je genoeg hebt gehad. Tijdens het eten maken je maag en darmen hormonen aan, zoals **CCK**, **GLP-1** en **PYY**. Die geven je brein het signaal: stop maar. Tegelijk daalt **ghreline**, het hongerhormoon. Op de lange termijn vertelt **leptine**, gemaakt door je vetweefsel, je brein hoeveel energievoorraad er is.²⁸

ONBEWERKT

Volume, vezels en eiwit

Je kauwt meer, eet langzamer en je darmen krijgen tijd om verzadigingssignalen te sturen. Je stopt vanzelf.

ULTRABEWERKT

Zacht, calorierijk, snel op

Je eet sneller dan je verzadigingssignalen kunnen bijhouden. Tegelijk geeft de beloning je brein een duw: nog eentje dan.

In het NIH-onderzoek uit hoofdstuk 5 aten mensen op het ultrabewerkte dieet ook merkbaar **sneller**. Op het onbewerkte dieet daalde het hongerhormoon ghreline en steeg het verzadigingshormoon PYY.¹

Je verzadigingssysteem werkt prima. Het is alleen nooit ontworpen voor een zak chips.

Wanneer dit patroon zich herhaalt, raakt je beloningssysteem eraan gewend. Je hebt dan meer nodig voor hetzelfde gevoel — precies wat Johnson & Kenny bij ratten zagen.¹⁹ Bij mensen zijn vergelijkbare veranderingen in het beloningssysteem gevonden bij overgewicht.³⁰

DE ECHTE LES

Kijk minder naar calorieën alleen en meer naar hoe een product is opgebouwd. Hoe meer het draait op goedkope oliën, geraffineerde suikers, smaakversterkers en ultrabewerking, hoe verder het afstaat van echte voeding. Het draait voor deze bedrijven om verkoop, schaal en winst — niet om jouw gezondheid.

Waarom ik snacks tijdens het afvallen *afraad*

Niet omdat je nooit iets lekkers mag. Maar omdat snacks het afvallen onnodig moeilijk maken.

De meeste snacks zijn calorierijk maar leveren weinig voedingswaarde. Daardoor blijft er minder ruimte over voor vlees, vis, eieren, zuivel, fruit en aardappelen. Juist als je langer in een calorietekort zit, moet je zorgen dat je genoeg micronutriënten binnenkrijgt.

Een multivitamine kan aanvullen, maar is geen excuus om je dag vol te bouwen met lege calorieën. Voeding levert ook vezels, eiwit en honderden stoffen die niet in een pil zitten.

Snacks hebben een hoge caloriedichtheid: veel calorieën, weinig volume. Ze vullen slecht en zijn vaak gemaakt om naar méér te smaken. Een paar happen worden zo een halve zak.

Daarom geloof ik niet in “alles mag, zolang het in je calorieën past”. Op papier klopt het. In de praktijk triggert het je smaakpapillen en houdt het oude gewoontes actief.

Voor mij werkt het veel beter om mijn omgeving simpel te houden. Geen snacks in huis. Geen verleidingen in zicht. Geen discussie met mezelf elke avond.

Wat je niet ziet, daar denk je minder aan. Wat je niet in huis hebt, kun je niet opeten.

Afvallen wordt niet makkelijker door jezelf elke dag te testen. Het wordt makkelijker als je omgeving zo is ingericht dat je minder wilskracht nodig hebt. En eerlijk: **gezond eten is geen straf.**

WIE ZEI OOI DAT GEZOND ETEN SAAI MOET ZIJN?

Een goede ribeye. Griekse yoghurt met rauwe honing. Scrambled eggs op zuurdesem met avocado. Vers fruit. Goede boter. Echte kaas. Vis, eieren, vlees en lokale producten. *Wat zijn we gezegend dat we hiervan kunnen genieten.*

Eet minder van wat in een fabriek is gemaakt.

Eet meer van wat de natuur maakt.

Feit of *fabel*?

FEIT klopt **DEELS** klopt met een kanttekening **FABEL** klopt niet

Rood vlees **DEELS** "Het voedzaamste voedsel per calorie." Het staat hoog, maar orgaanvlees, schelpdieren, kleine vette vis en bladgroenten scoren hoger.⁶

Grasgevoerd **FEIT** Grasgevoerd rund bevat meer omega-3 en een gunstigere omega-6/3-verhouding dan graangevoerd.⁹ In absolute hoeveelheden blijft het wel veel minder dan vette vis.

Creatine & B12 **DEELS** Rood vlees is een topbron, maar vis en kip leveren ook creatine, en vis, eieren en zuivel ook B12.

Oesters **FEIT** De rijkste natuurlijke zinkbron. Eén oester levert grofweg 5–8 mg zink: de helft tot je hele dagbehoefte.¹¹

Eieren **DEELS** Ze bevatten bijna alle vitamines behalve C, maar van sommige mineralen (calcium, magnesium) maar weinig. Ook het eiwit bevat voedingsstoffen, zoals B2 en selenium.

Honing **FEIT** Rauwe honing bevat enzymen en antioxidanten en wordt al duizenden jaren medicinaal gebruikt. Prima snelle energie voor je training — maar nooit aan baby's onder 1 jaar.²⁷

Fruit **FABEL** "De enige koolhydraatbron die we evolutionair altijd aten." Ook knollen, wortels en honing stonden al heel lang op het menu.

Bessen **DEELS** Bessen zijn de antioxidant-kampioenen onder het fruit. Kruiden en specerijen (kruidnagel, oregano) scoren nog hoger.²⁶

Aardappelen **FEIT** Gekookte aardappelen scoorden het hoogst van 38 voedingsmiddelen in het bekende satiety-index-onderzoek.¹²

Rauwe melk **DEELS** Boerderijmelk hangt samen met minder astma en allergie bij kinderen.^{36,37} Maar "beter verteerbaar" klopt niet¹⁸, en het infectierisico is echt.¹⁷

Bakvetten **FEIT** Boter, ghee, talg en kokosolie zijn hittestabiel en bevatten weinig linolzuur. Olijfolie extra vierge doet het ook verrassend goed.¹⁵

Zaadoliën **DEELS** Ze vormen bij verhitten veel meer giftige aldehyden dan dierlijke vetten³⁴, en herontdekte data plaatsen grote vraagtekens bij hun "hartgezonde" imago.^{32,33} Hard bewijs dat ze hartziekten veroorzaken is er nog niet.

Geniet van het *proces*

Geniet van het proces, echt. Zie dit niet als iets wat meteen perfect moet, maar als iets waar je elke dag een beetje beter in wordt. Blijf groeien. Blijf voeding studeren.

Probeer junk te vermijden. Niet omdat het “niet mag”, maar omdat het je lichaam niks brengt. We stoppen ook geen frituurvet in een Ferrari. Waarom zou je dat wél in jezelf stoppen? Jouw lichaam is meer waard dan een Ferrari.

Behandel je lichaam goed. Je hebt er maar één gekregen.

Investeren in jezelf is de beste investering. Haal die biologische honing bij de lokale imker, koop grasgevoerd vlees bij de boer, neem dat sportschoolabonnement en trakteer jezelf op een massage. Je verdient het.



| *“You either pay the farmer now, or pay the doctor later.”*

Haal je eten lokaal. Steun de boer, steun je burens. Lokaal kopen houdt geld in je eigen regio, scheelt transport en levert vaak verser, seizoensgebonden eten met meer persoonlijke service.

En bovenal: geniet van de resultaten. Je doet dit voor jezelf, je toekomst, je energie, je vitaliteit.

Dit was mijn e-book. Laat me weten wat je ervan vond — hopelijk had je er wat aan.

Alle liefde,

Stanislav

Wetenschappelijke onderbouwing

- Hall KD e.a. (2019). Ultra-processed diets cause excess calorie intake and weight gain: an inpatient randomized controlled trial of ad libitum food intake. *Cell Metabolism*, 30(1), 67–77.
- Martínez Steele E e.a. (2016). Ultra-processed foods and added sugars in the US diet. *BMJ Open*, 6(3), e009892.
- Lane MM e.a. (2024). Ultra-processed food exposure and adverse health outcomes: umbrella review of epidemiological meta-analyses. *BMJ*, 384, e077310.
- Debras C e.a. (2022). Artificial sweeteners and cancer risk: results from the NutriNet-Santé population-based cohort study. *PLOS Medicine*, 19(3), e1003950.
- World Health Organization (2023). *Use of non-sugar sweeteners: WHO guideline*. Genève: WHO.
- Beal T & Ortenzi F (2022). Priority micronutrient density in foods. *Frontiers in Nutrition*, 9, 806566.
- Bouvard V e.a. (2015). Carcinogenicity of consumption of red and processed meat. *The Lancet Oncology*, 16(16), 1599–1600.
- Gezondheidsraad (2015). *Richtlijnen goede voeding 2015*. Den Haag.
- Daley CA e.a. (2010). A review of fatty acid profiles and antioxidant content in grass-fed and grain-fed beef. *Nutrition Journal*, 9, 10.
- Evenepoel P e.a. (1998). Digestibility of cooked and raw egg protein in humans as assessed by stable isotope techniques. *Journal of Nutrition*, 128(10), 1716–1722.
- U.S. Department of Agriculture. *FoodData Central*. fdc.nal.usda.gov
- Holt SH e.a. (1995). A satiety index of common foods. *European Journal of Clinical Nutrition*, 49(9), 675–690.
- Marklund M e.a. (2019). Biomarkers of dietary omega-6 fatty acids and incident cardiovascular disease and mortality. *Circulation*, 139(21), 2422–2436.
- Johnson GH & Fritsche K (2012). Effect of dietary linoleic acid on markers of inflammation in healthy persons: a systematic review of randomized controlled trials. *J Acad Nutr Diet*, 112(7), 1029–1041.
- Guillaume C, De Alzaa F & Ravetti L (2018). Evaluation of chemical and physical changes in different commercial oils during heating. *Acta Scientifica Nutritional Health*, 2(6), 2–11.
- Neelakantan N, Seah JYH & van Dam RM (2020). The effect of coconut oil consumption on cardiovascular risk factors. *Circulation*, 141(10), 803–814.
- EFSA BIOHAZ Panel (2015). Scientific opinion on the public health risks related to the consumption of raw drinking milk. *EFSA Journal*, 13(1), 3940.
- Mummah S e.a. (2014). Effect of raw milk on lactose intolerance: a randomized controlled pilot study. *Annals of Family Medicine*, 12(6), 526–534.
- Johnson PM & Kenny PJ (2010). Dopamine D2 receptors in addiction-like reward dysfunction and compulsive eating in obese rats. *Nature Neuroscience*, 13(5), 635–641.
- Lenoir M e.a. (2007). Intense sweetness surpasses cocaine reward. *PLoS ONE*, 2(8), e698.
- Schulte EM, Avena NM & Gearhardt AN (2015). Which foods may be addictive? *PLoS ONE*, 10(2), e0117959.
- Moss M (2013). *Salt Sugar Fat: How the Food Giants Hooked Us*. New York: Random House.
- Connecticut College (2013). Persbericht over onderzoek van J. Schroeder e.a. naar Oreo's en beloning bij ratten (niet peer-reviewed).
- OECD / WHO Global Health Observatory. Prevalentie obesitas (BMI 30+) bij volwassenen; Japan ±4%, Nederland ±15%.
- Westerterp KR (2004). Diet induced thermogenesis. *Nutrition & Metabolism*, 1, 5.
- Carlsen MH e.a. (2010). The total antioxidant content of more than 3100 foods, beverages, spices, herbs and supplements used worldwide. *Nutrition Journal*, 9, 3.
- Voedingscentrum. Adviezen over lever (vitamine A) en zwangerschap, en honing bij baby's. voedingscentrum.nl
- Cummings DE & Overduin J (2007). Gastrointestinal regulation of food intake. *Journal of Clinical Investigation*, 117(1), 13–23.
- Gearhardt AN & DiFeliceantonio AG (2023). Highly processed foods can be considered addictive substances based on established scientific criteria. *Addiction*, 118(4), 589–598.
- Volkow ND, Wang GJ & Baler RD (2011). Reward, dopamine and the control of food intake: implications for obesity. *Trends in Cognitive Sciences*, 15(1), 37–46.
- Riboli E e.a. (2023). Carcinogenicity of aspartame, methyleugenol, and isoeugenol. *The Lancet Oncology*, 24(8), 848–850.
- Ramsden CE e.a. (2016). Re-evaluation of the traditional diet-heart hypothesis: analysis of recovered data from Minnesota Coronary Experiment (1968–73). *BMJ*, 353, i1246.
- Ramsden CE e.a. (2013). Use of dietary linoleic acid for secondary prevention of coronary heart disease and death: evaluation of recovered data from the Sydney Diet Heart Study. *BMJ*, 346, e8707.
- Moumtaz S, Percival BC, ... Grootveld M (2019). Toxic aldehyde generation in and food uptake from culinary oils during frying practices. *Scientific Reports*, 9, 4125.
- Hooper L e.a. (2020). Reduction in saturated fat intake for cardiovascular disease. *Cochrane Database of Systematic Reviews*, 5, CD011737.
- Loss G e.a. (2011). The protective effect of farm milk consumption on childhood asthma and atopy: the GABRIELA study. *J Allergy Clin Immunol*, 128(4), 766–773.
- Waser M e.a. (2007). Inverse association of farm milk consumption with asthma and allergy in rural and suburban populations across Europe. *Clinical & Experimental Allergy*, 37(5), 661–670.
- Macdonald LE e.a. (2011). A systematic review and meta-analysis of the effects of pasteurization on milk vitamins, and evidence for raw milk consumption and other health-related outcomes. *Journal of Food Protection*, 74(11), 1814–1832.

Dit e-book is geschreven voor educatie en inspiratie en is geen medisch advies. Heb je een medische aandoening, ben je zwanger of twijfel je over je voeding? Overleg dan met je huisarts of een diëtist. © Stanislav Rotmensen