

Mark Hyman, MD

Het pegan dieet

De 21 basisprincipes van het nieuwe pegan dieet

Paleo + vegan = pegan

Spectrum

Oorspronkelijke titel: *THE PEGAN DIET: 21 Practical Principles for Reclaiming Your Health in a Nutritionally Confusing World*

Oorspronkelijke uitgave: This edition published by arrangement with Little, Brown and Company, New York, New York, USA.

All rights reserved.

Vertaling: Saskia Peeters

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38037 4

ISBN 978 90 00 38084 8 (e-book)

NUR 443

© 2022 Dr Mark Hyman MD

© 2022 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk 2022


Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.spectrumlifestyle.nl

 Spectrum Lifestyle Boeken

 spectrumboeken

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

*Voor de verwarde eter die streeft naar een betere gezondheid
voor mens en planeet*

Inhoud

Inleiding	9
Basisprincipe 1: Gebruik voedsel als medicijn	21
Basisprincipe 2: Eet alle kleuren van de regenboog	34
Basisprincipe 3: Volg de 75 procent-regel	40
Basisprincipe 4: Eet de juiste bonen, onbewerkte granen, noten en zaden	45
Basisprincipe 5: Eet vlees als medicijn	54
Basisprincipe 6: Kijk kritisch naar gevogelte, eieren en vis	65
Basisprincipe 7: Eet bij elke maaltijd vetten	71
Basisprincipe 8: Vermijd zuivel (meestal)	78
Basisprincipe 9: Eet als een regenetariër	83
Basisprincipe 10: Behandel suiker als een partydrug	90
Basisprincipe 11: Word niet afhankelijk van koffie en alcohol	96
Basisprincipe 12: Benut gepersonaliseerde voeding voor een optimale gezondheid	101
Basisprincipe 13: Reinig, ontgift en reset verstandig	109
Basisprincipe 14: Bekijk de voor- en nadelen van een vegan eetpatroon	118

Basisprincipe 15: Eet je darmen gezond	123
Basisprincipe 16: Eet voor een lang leven	132
Basisprincipe 17: Eet voor een beter humeur	139
Basisprincipe 18: Maak gezond eten betaalbaar	146
Basisprincipe 19: Laat je kinderen hetzelfde eten als jij	152
Basisprincipe 20: Maak gezonde gewoontes gewoon	158
Basisprincipe 21: Start vandaag met het pegan dieet	164
Koken volgens het pegan dieet	173
Ontbijt	181
Soepen en salades	193
Hoofdgerechten	204
Bijgerechten	223
Tussendoortjes	233
Desserts	238
Dankwoord	245
Bronnen	247
Literatuur	251
Register	257

Inleiding

Hebben we echt een nieuw dieetboek nodig? Nee. Ondanks de titel is het pegan dieet geen dieet, maar een verzameling basisprincipes die wetenschap en gezond verstand combineren tot eenvoudige richtlijnen voor gezondheid, gewichtsverlies en lang leven, die kunnen worden toegepast binnen elke filosofie en cultuur. Wat weten we over voedsel? Hoe weten we dat? Welke conclusies kunnen we trekken uit alle informatie? Hoe combineren we dat met voedingsregels en filosofische, sociale en culturele voorkeuren? Als arts in de frontlinie van de epidemie van chronische ziekten en obesitas (als iemand die voedsel al dertig jaar inzet als belangrijkste medicijn voor de behandeling van ziekten en het optimaliseren van de gezondheid) kijk ik met lede ogen naar de dieetoorlogen en dieetgrillen. Politiek, religie en voeding hebben eenzelfde polariserende werking.

Het pegan dieet begon als een grap. Jaren geleden zat ik in een voedingspanel bij een debat tussen twee vrienden – een arts en voorstander van paleo, en een vegan cardioloog. De discussie rond hun standpunten liep hoog op. Om de spanning te breken, zei ik schertsend: ‘Nou, als jij paleo bent en jij vegan, dan moet ik wel pegan zijn.’ En zo begon het. Toen ik beter nadacht

over wat ik als grap had gezegd, realiseerde ik me dat de meeste eetfilosofieën, waaronder paleo en vegan, veel meer overeenkomsten hebben dan de meeste mensen beseffen, en ook veel meer met elkaar gemeen hebben dan met het Standard American Diet (SAD), het Amerikaanse eetpatroon.

Als we uitgaan van het beste van beide benaderingen wijken het paleo en vegan kamp op slechts één ding echt af: waar de eiwitten vandaan komen. Uit dierlijke producten of uit bonen en granen? Meer niet. Nu kun je natuurlijk een friet-en-frisdrank-vegan zijn, of een spek-en-geen-groenten paleo-eter, maar in de basis zijn er veel overeenkomsten. Beide stimuleren een eetpatroon van plantaardig, onbewerkt voedsel; een eetpatroon met weinig zetmeel en suiker, bewerkt voedsel, toevoegingen, hormonen, antibiotica, genetisch gemodificeerde organismen; en, afgezien van een kleine groep vegans die voor extreem vetarm kiest, een eetpatroon dat rijk is aan goede vetten. Ze mijden zelfs allebei zuivel. En eigenlijk gaan alle andere diëten – vegetarisch, ketogeen, intermitterend vasten, lectine-vrij, mediterraan, caloriearm, vetarm, glutenvrij en meer – uit van onbewerkt voedsel, waarbij extreem bewerkte producten worden gemedend en beschermende voeding een belangrijke rol speelt.

Misschien moeten we vooral ons best doen om mensen zover te krijgen dat ze een dikmakend, ziekmakend, voedingsstoffenarm eetpatroon verruilen voor een eetpatroon dat rijk is aan onbewerkte en beschermende voeding die leidt tot gewichtsverlies, een goede gezondheid en welzijn. Dat, vrienden, is het doel van het pegan dieet.

Waarom is dit nu belangrijker dan ooit? Ons moderne, industriële eetpatroon is op dit moment onze belangrijkste doodsoorzaak, die roken en elke andere oorzaak voorbijschiet. Er wordt geschat dat ons moderne eetpatroon, dat rijk is aan bewerkte voedsel gemaakt van tarwe (witte bloem), maïs (glucose-fructo-

sestroop en veel industriële voedseladditieven) en soja (sojaolie) en arm is aan beschermende, heilzame onbewerkte producten (fruit, groenten, noten, zaden, onbewerkte granen, bonen, zeevruchten, enzovoort) 11 miljoen mensen per jaar doodt. Volgens mij is dat een veel te lage inschatting. Jaarlijks sterven wereldwijd zo'n 57 miljoen mensen. Driekwart van die sterfgevallen (42 miljoen) is te wijten aan chronische aandoeningen als hartkwalen, diabetes, kanker en dementie, meestal als gevolg van een slecht eetpatroon. Zelfs infectieziekten als COVID-19 slaan veel harder toe bij mensen met overgewicht of chronische aandoeningen. De kosten zijn niet te overzien. In de Verenigde Staten worden de directe en indirecte kosten voor chronische aandoeningen over de komende 35 jaar beraamd op 95 biljoen dollar, ofwel een vijfde van de complete economie. Wereldwijd is het nog veel meer, en de kosten lopen op doordat het Amerikaanse eetpatroon zich over de hele wereld verspreidt.

Om de totale last van chronische ziekten te verlagen, een volgende pandemie te overleven, onze planeet en leefgebieden te redden, en een gelukkigere, minder verdeelde samenleving te creëren, moeten we kritisch kijken naar de manier waarop we voedsel kweken, produceren, distribueren en consumeren. We moeten onze krachten bundelen, een einde maken aan de dieetoorlogen en de helende kracht van goede voeding omarmen. Daarom heb ik dit boek geschreven, om de kracht van voedsel onder de aandacht te brengen en een inclusieve, duurzame eetfilosofie te starten.

Het pegan dieet is in vier opzichten uniek. Ik zal nu meer vertellen over elk basisprincipe.

HET PEGAN DIEET BESCHOUWT VOEDSEL ALS MEDICIJN

Het eerste principe luidt: *voedsel is een medicijn*, met zowel de kracht om te genezen als de kracht om kwaad te doen. De beste

manier om lang en gezond te leven is goed medicijngebruik – in de vorm van goede voeding. Voedsel is veel meer dan alleen maar calorieën of energie om ons lichaam op gang te houden. Het is informatie, instructies om al onze lichaamsfuncties direct te reguleren. Dankzij ontdekkingen in de afgelopen decennia gebruiken we eten niet langer alleen voor plezier, genot, verbinding en voeding, maar ook voor verjonging, een goede gezondheid en zelfs het terugdringen van ziekten. Kwaliteit en voedingswaarde vormen de basis voor een florerende samenleving. Sommige mensen stellen dat we allemaal *nutrivoren* moeten worden, die prioriteit geven aan een hoge voedingswaarde; andere pleiten voor *kwalitariërs*, met de focus op kwaliteit, ongeacht welke dieetfilosofie we ook aanhangen. Een ontdekking die terugkomt in het pegan dieet is dat we allemaal uniek zijn, niet alleen in onze voorkeuren, maar ook in onze fysiologie. Onze genetische en biochemische uniekheid kan ons op weg helpen naar *gepersonaliseerde voeding*. Ondanks persoonlijke opvattingen kan de een baat hebben bij een vegan dieet terwijl een ander erbij wegwijnt. De een gedijt buitengewoon goed op een paleodieet, een ander niet. Daarom is het belangrijk om naar je fysiologie te kijken, en niet te blijven hangen in een bepaalde ideologie.

We beginnen nog maar net inzicht te krijgen in hoe voedsel van invloed is op onze cellen, weefsels, organen, stemmingen, gedachten, gevoelens en de bouw van ons lichaam, maar er zijn al fantastische ontdekkingen gedaan. Voedsel is niet alleen een bron van energie, genot, verbondenheid en plezier; het kan ons ook verjongen en zelfs ziekteprocessen omkeren. We denken bij voedsel aan eiwitten, koolhydraten, vetten, vezels, vitaminen en mineralen. Maar de belangrijkste onderdelen van voedsel zijn misschien wel de tienduizenden medische verbindingen in plantaardige en zelfs dierlijke voeding die

vrijwel alle van de 37 miljard chemische reacties die elke seconde in ons lichaam plaatsvinden reguleren, moduleren en beïnvloeden. Ik noem dit proces *symbiotische fyto-adaptatie*. Het houdt in dat ons lichaam chemicaliën uit voedsel gebruikt om elk van onze fysiologische systemen op een gunstige manier te beïnvloeden.

In de loop van de evolutie hebben we de moleculaire magie uit voedsel aangewend om onze fysiologie te optimaliseren en aan te jagen. Ons lichaam kan bijvoorbeeld geen vitamine C of omega-3-vetzuren produceren, die moeten we uit de natuur halen. En het zijn niet alleen de voor de hand liggende essentiële vetzuren, aminozuren en vitaminen en mineralen die we uit ons voedsel halen, het levert ons ook belangrijke moleculen, zogenaamde fytochemicaliën.

Tot nu toe hebben we meer dan 25.000 fytochemicaliën uit het plantenrijk geïdentificeerd, en we weten pas sinds kort wat ze doen voor onze gezondheid. Verrassend genoeg komen ze ook voor in dieren, zoals grasgevoerde koeien, die uiteenlopende planten eten die rijk zijn aan voedingsstoffen. Een tekort van deze fytochemicaliën leidt niet direct tot een ernstige ziekte als scheurbuik of rachitis of tot een tekort aan eiwitten, maar kan wel leiden tot deficiëntieziekten met een lange latentie, zoals hartkwalen, diabetes, hypertensie, obesitas, dementie, depressie en meer.

We kunnen alleen van deze chemische verbindingen profiteren als we de nadruk leggen op de kwaliteit van ons voedsel. Kleurrijke plantaardige producten, biologisch en grasgevoerd vlees en wilde vette vis bevatten veel verbindingen die onze cellen beschermen en indringers verdrijven. Als je industrieel voedsel eet, al zijn het groenten, kom je iets tekort in je eetpatroon. Biologische groenten bevatten meer voedingsstoffen. Koeien uit de bio-industrie die maïs, koeienpoep, suiker en ver-

malen dierenresten te eten krijgen, produceren vlees dat leidt tot ontstekingen en ziekten. Regeneratief gefokte koeien, die grazen tussen tientallen medicinale planten, produceren vlees dat het tegenovergestelde effect heeft.

Elke keer wanneer je iets in je mond stopt, moet je je bewust zijn dat je je fysiologie de kant van gezondheid of ziekte op stuurt. Wanneer je gezond voedsel eet, eet je als het ware medicijnen.

HET PEGAN DIEET IS GEBASEERD OP DE FUNCTIONELE GENEESKUNDE

De grootste ontdekking van de afgelopen vijftig jaar is dat voedsel een medicijn is dat de meeste chronische ziekten kan voorkomen, behandelen en zelfs omkeren (en snel ook). Deze ontdekking wordt in de traditionele geneeskunde eigenlijk genegeerd. Is er een kijk op geneesmiddelen, ziektebehandeling en gezondheid die wel gebruikmaakt van dit nieuwe inzicht? Ja, de zogenaamde *functionele geneeskunde*. Ik behaal er al bijna dertig jaar opvallende, levensveranderende resultaten mee. Een functioneel arts begrijpt dat wat je aan je vork prikt effectiever is dan wat je uit een medicijnpotje haalt. Het werkt sneller, beter en is goedkoper, en alle bijwerkingen zijn gunstig.

Het lichaam is een fysiologisch ecosysteem, een netwerk van op elkaar inspelende, met elkaar verbonden systemen. In de conventionele geneeskunde zien ze, bijvoorbeeld, een probleem met je hart, lever, hersenen of darmen. Ziekten binnen een orgaan worden gezien als afzonderlijk en losstaand van de rest van het lichaam. In de functionele geneeskunde zien we het lichaam niet als een verzameling afzonderlijke organen; het lichaam is juist een netwerk van systemen. Een ziekte behandelen houdt in dat je die systemen behandelt, of dat je de oorzaak van een disbalans behandelt. De functionele geneeskunde is

een wetenschap die gezondheid creëert, en niet alleen maar de symptomen behandelt.

Hoe behandel je de onderliggende oorzaak en creëer je gezondheid? Heel simpel. Je haalt de slechte dingen weg. Voegt goede dingen toe. De natuurlijke intelligentie en helende mechanismen van het lichaam doen de rest. We beginnen door de oorzaak (of oorzaken) weg te nemen en geven het lichaam dan wat het nodig heeft om te herstellen. Vrijwel alle ziekten (buiten dominante erfelijke genetische aandoeningen zoals het syndroom van Down) hebben dezelfde paar oorzaken: gifstoffen (van binnen en buiten het lichaam, zoals pesticiden, herbiciden, plastics, zware metalen en meer), allergenen (in de omgeving en in voedsel), microben (disbalans in bacteriën – met name in het microbioom – maar ook virussen, parasieten, wormen en teken) en een slecht eetpatroon en stress (fysieke of psychologische). Deze ziekte triggers staan in wisselwerking met je genen en je belangrijke fysiologische netwerken – je darmstelsel, immuunsysteem, hormonen, hersenen, ontgiftingssysteem, energieproductie, bloedsomloop en zelfs je lichaamsbouw (cellen, membranen, spieren, botten). Naast de ziekte triggers zijn er de noodzakelijke ingrediënten voor een goede gezondheid – echt voedsel, voedingsstoffen, hormonen, licht, water, lucht, rust, slaap, beweging, liefde, verbondenheid, zingeving en doelen. Dit zijn de ruwe materialen, die – elk in de juiste balans en voor ieder individu verschillend – nodig zijn om een gezond mens te creëren. Het creëren van gezondheid is gewoon een kwestie van het identificeren en verwijderen van de triggers en het aanbieden van de noodzakelijke ingrediënten.

Voedsel blijkt de grootste bron te zijn van disbalansen in je fysiologische netwerken en het beste instrument voor een snelle verandering, het omkeren van ziekten en het scheppen van gezondheid. De meeste artsen zien de kracht van voedsel

niet omdat ze niet zijn opgeleid om voedsel als medicijn te gebruiken, maar ik heb de afgelopen decennia wonderen aanschouwd, net als duizenden functionele collega-artsen. Ik noem ze eigenlijk liever geen wonderen. Ze komen voort uit het toepassen van de nieuwste inzichten over hoe ons lichaam werkt, niet uit wat we tijdens onze geneeskundestudies hebben geleerd. Auto-immuunziekten verdwijnen, depressies lossen op, migraines verdampen, psoriasis en eczeem trekken weg, het geheugen van alzheimerpatiënten verbetert, en diabetes type-2 verdwijnt binnen een paar weken. Dat zijn geen afwijkingen of spontane remissies, maar reproduceerbare resultaten die worden behaald door voedsel als medicijn te gebruiken binnen het model van de functionele geneeskunde.

Voedsel is het belangrijkste instrument in mijn medische arsenaal. Het werkt sneller, werkt beter en is goedkoper dan medicatie. Voedsel als medicijn vormt de basis van de functionele geneeskunde. Maar je hoeft geen functioneel arts te bezoeken om te kunnen begrijpen hoe je voedsel als medicijn kunt gebruiken. Het pegan dieet is ontwikkeld om iedereen, overal, te helpen begrijpen wat de kracht van voeding is en zelf stappen te zetten naar een betere gezondheid. Je stopt elke dag grote hoeveelheden vreemde stoffen in je lichaam. Als alle calorieën eender waren, zou het niet uitmaken wat je eet. Maar dat zijn ze niet. Voedsel bevat informatiemoleculen, instructies en codes die je fysiologie programmeren met elke hap die je neemt – in positieve of negatieve zin. Industriële voeding wakkert ontstekingen aan, leidt tot oxidatieve stress, zorgt voor disbalansen in de hormoonhuishouding en de hersenchemie, overbelast je ontgiftingssysteem, vreet energie, schaadt je microbiom en spoort je genexpressie aan om ziekteverwekkende genen in te schakelen. Echte, onbewerkte voeding die rijk is aan fytonutriënten doet het tegenovergestelde – ze stopt ontstekingen, ver-

sterkt antioxidantsystemen, brengt hormonen en de hersenchemie in balans, versnelt het ontgiftingsproces, vergroot het energiepeil, optimaliseert je microbiom en schakelt genen in die ziekten voorkomen en de gezondheid verbeteren.

Voedsel heeft effect op al die belangrijke systemen of netwerken in het lichaam. Het pegan dieet combineert de kennis over voedsel als medicijn en strategieën om de systemen te optimaliseren tot een efficiënte manier om je gezond te eten.

HET PEGAN DIEET IS GOED VOOR JOU EN DE PLANEET

Eten is een handeling die verbonden is met landbouw, milieu en politiek, niet enkel iets persoonlijks. Wat we eten, is van invloed op hoe voedsel wordt geteeld, welk voedsel wordt geteeld en welke landbouwmethoden worden gebruikt. Wordt ons voedsel geteeld op een manier die veel voedingsstoffen oplevert, water bespaart, de bodem opbouwt, klimaatverandering tegengaat en de biodiversiteit van planten, insecten en dieren vergroot? Of levert de teelt voedsel op dat tot ziekten en milieuschade leidt? Het pegan dieet is een *regeneratief dieet* – een dieet dat de gezondheid van de mens en de planeet regeneert. In andere woorden, ongeacht voor welke dieetaanpak we kiezen, we zouden allemaal *regeneratiërs* moeten zijn. Dat is iets waar we het volgens mij allemaal over eens kunnen zijn. Een eetpatroon dat ons herstelt, het milieu herstelt en klimaatverandering omkeert. Door regeneratiër te worden, kun je misschien wel de wereld redden.

Ons voedselsysteem is de belangrijkste oorzaak van klimaatverandering, uitputting van de bodem (volgens de VN kunnen we nog zestig keer oogsten) en zoetwatervoorraden, en het verlies van biodiversiteit van planten, dieren, bestuivers, insecten en zelfs de microbiologie van de bodem. Ons voedselsysteem, dat gepaard gaat met ontbossing, bodemerosie, bio-industrie, chemische schade aan landbouwgrond, transport, koeling en

voedselverspilling, is goed voor ongeveer 50 procent van alle uitstoot van broeikasgassen. De bodem is de grootste koolstofput van de planeet, veel groter dan de regenwouden. Hij kan drie keer de hoeveelheid koolstof die op dit moment in de atmosfeer aanwezig is vasthouden – 1 biljoen ton. Van die 1 biljoen ton koolstof in de atmosfeer, die verantwoordelijk is voor klimaatverandering, is een derde het gevolg van bodemerosie en verwoesting van het bodemleven. De 180 miljard ton stikstofhoudende mest is een andere belangrijke oorzaak van klimaatverandering. Voor de productie ervan is 2 procent van de totale wereldwijde fossiele-brandstofproductie nodig (meestal in de vorm van door fracking gewonnen aardgas). Stikstofhoudende mest doodt het bacteriologische leven in de grond en produceert distikstofmonoxide (lachgas), een broeikasgas dat driehonderd keer sterker is dan koolstofdioxide.

Deze problemen beginnen bij ons voedselsysteem, net als de oplossingen. Ik bespreek de problemen en oplossingen in mijn boek *Food Fix: How to Save Our Health, Our Communities, and Our Planet – One Bite at a Time*. En ik probeer het beleid achter het systeem te veranderen met de Food Fix-campagne (foodfix.org). De belangrijke eerste stap is dat je regenetariër wordt (meer daarover in Basisprincipe 9: Eet als een regenetariër). Hoe meer mensen een verandering eisen, hoe meer het systeem zal veranderen.

Grote bedrijven ondernemen actie waar de overheid faalt; ze helpen conventionele boeren hun bedrijf geschikt te maken voor regeneratieve landbouw en veeteelt. Deze manier van voedselproductie is het tegengif voor de huidige landbouwsystemen, die enorme hoeveelheden grondstoffen produceren die de mens en de planeet ziek maken. Regeneratieve landbouw herstelt de bodem, bespaart water, vergroot de biodiversiteit, gaat klimaatverandering tegen, en levert kwalitatief

voedsel op met meer voedingswaarde en fytonutriënten terwijl boeren meer geld verdienen en hun bedrijven beter bestand raken tegen droogte, overstromingen en klimaatverandering. Kortom, het stopt de verwoestende cyclus.

De landbouwindustrie probeert ons bang te maken met de stelling dat de groeiende wereldbevolking niet zonder hen kan. De wetenschap vertelt iets anders. Gelokaliseerde regeneratieve landbouw-ecosystemen vormen de enige echte oplossing voor de voedselproductie in de toekomst. Regeneratieve landbouw is de toekomst van ons voedsel. En daarbij kunnen wij allemaal een rol spelen.

HET PEGAN DIEET IS EEN INCLUSIEVE, FLEXIBELE MANIER OM TE ETEN VOOR EEN BETER LEVEN

Ten slotte is het pegan dieet een manier om te eten voor een beter leven. De meeste diëten leggen ons beperkingen op, zijn verwarrend en geven het gevoel dat je je moet schamen als je het niet volhoudt. Het pegan dieet is wel vol te houden, omdat je het niet perfect hoeft op te volgen; het gaat erom dat je je lichaam 90 procent van de tijd voorziet van voedsel met een hoge voedingswaarde en er ruimte overblijft voor genotsvoedsel en verwennerij (maar wel in de vorm van echt voedsel). Ik ben niet perfect, en dat verwacht ik ook niet van anderen. We hebben allemaal gezinnen, sociale uitstapjes en feestjes en willen kunnen genieten van een hapje en een drankje. We kunnen gezond eten, goed voor ons lichaam zorgen én genieten van de geneugten van het leven. Het gaat erom dat je jezelf de juiste gewoonten aanleert, je gezin erbij betrekt en leert te koken, wat dan echt een leuke bezigheid kan worden.

Ik heb vrijwel elk dieet uitgetest op mezelf (en mijn patiënten). Vegan, paleo, vetrijk, vetarm, raw food – noem maar op. Wat ik ervan heb geleerd, is dat je eetpatroon geen naam hoeft

te hebben. Doe gewoon waarbij je je goed voelt. Luister naar je éígen lichaam. Voor het pegan dieet heb ik een aantal simpele, logische basisprincipes opgesteld, maar ik hoop dat we op een dag allemaal zo zullen eten zonder dat we er een naam aan hoeven te verbinden. Ik wil dat het pegan dieet voor iedereen, waar dan ook, haalbaar wordt. Als je vlees eet, kun je dit dieet volgen. Als je geen vlees eet, kun je deze basisprincipes opvolgen. Als je iets voor je gezondheid wilt doen, is dit een goed dieet om mee te beginnen! Als je allerlei diëten hebt uitgetprobeerd, maar je nog steeds gefrustreerd, verward of onwel voelt, is dit iets voor jou.

Eten is onze belangrijkste dagelijkse handeling. Het is een handeling die ons verbindt met de natuur, ecologische cycli, biologische functies en, natuurlijk, elkaar. Wij maken deel uit van het grote web van de natuur dat de ruwe materialen voor een fijn, gezond leven levert.

Op de volgende bladzijden vind je 21 praktische basisprincipes om gezond te blijven in een verwarrende voedselwereld. Deze principes vormen een route naar een gepersonaliseerde manier van eten die goed is voor jou, je gezin, je gemeenschap en de planeet. En die, nog belangrijker, lekker, voedzaam en plezierig is.

BASISPRINCIPE 1

Gebruik voedsel als medicijn

Plantaardig en dierlijk voedsel bevat uiteenlopende moleculen die van invloed zijn op elk aspect van onze fysiologie: eiwitten, vetten, koolhydraten, vitaminen, mineralen, oplosbare, onoplosbare en resistente vezels, prebiotica, probiotica, antioxidanten, fytochemicaliën, en zelfs microrna, het genetische materiaal van planten dat we opnemen en dat communiceert met ons DNA. Voedsel bestaat niet uit ingrediënten, maar uit complexe verbindingen die allemaal van invloed zijn op je fysiologie. Denk eens aan de gevolgen van elke hap voedsel die je eet. In feite programmeer je je fysiologische software om beter of slechter te functioneren. Veel mensen zien geen verband tussen wat ze eten en hoe ze zich voelen, of tussen voedsel en de vele kwaaltjes waar mensen gevoelig voor kunnen zijn. Dit gebrek aan inzicht heeft geleid tot een toenemende afhankelijkheid van artsen, geneesmiddelen en uiteindelijk ziekenhuizen om hen te redden van schadelijke gevolgen van hun voedselkeuzes. Als je leert om voedsel te zien als instructies die van invloed zijn op elk aspect van je fysiologie, en leert om die kennis te combineren met plezier in koken, kan dat alleen maar leiden tot genot en herstel.

De functionele geneeskunde, de wetenschap van het creëren