

Voorbij de Schijf van Vijf Het **lichaam** liegt nooit

We weten allemaal dat we gevarieerd moeten eten. Het Voedingscentrum gebruikt daarbij de richtlijnen van de 'Schijf van Vijf'. In keurige vakjes staat aangegeven wat en hoeveel een gezond mens zou moeten eten. Als ik mijzelf als voorbeeld neem, dan zou ik dagelijks 5 tot 7 sneetjes brood en minimaal 400 ml zuivel en 35 gram margarine tot mij moeten nemen. Onmogelijk. Ik kom niet verder dan een snee brood en ik grouw van zuivel. Wat nu?



Mijn eetgewoonten wijken af van de norm, toch voel ik me gezond. Ik vergip me niet aan snacks, snoep en gebak. Dat is gemakkelijk, ik geef er niets om. Geef mij maar vis, salades en fruit. Tomaten, gamba's, bessen, frambozen, pijnboompittjes, olijfolie, het is de basis van mijn kookkunst. Als het om de Schijf van Vijf gaat, moet ik meer brood en boter eten en geregeld melk drinken. Daar is geen denken aan.

Welvaartziekten

Voedingsrichtlijnen zijn bedoeld om welvaartziekten op afstand te houden. Dat begrijpen we allemaal. Het is gewoon niet goed om jezelf elke dag met shoarma of vette patat vol te stoppen. De Schijf van Vijf is een hulpmiddel. Het dient als voorlichting en is bedacht in 1953. Later werd het vervangen door de 'Maatlijf-schijf' en daarna door de 'Voedingswijzer'. Sinds 2004 is de 'Schijf van Vijf' weer in ere hersteld. De basisregels zijn dus best al oud, daar is vast over nagedacht. Eet gevarieerd, wees matig met vet, gebruik dagelijks zuivel en boter en neem 2 stuks fruit en 200 gram groente. En je mag volop brood eten.

Luister naar jezelf

Volgens sommige deskundigen is de Schijf van Vijf verre van ideaal. Het spoort aan tot de consumptie van koolhydraten, terwijl we toch allemaal weten dat je juist daar dik van wordt.

Ook is er geen bewijs dat bepaalde vetten slecht zijn voor de gezondheid. In de mediterrane landen zijn ze

alles behalve zuinig met olijfolie. Voedingsfysiologe dr. Simopoulos komt aan het eind van een lange studie die andere adviezen. Eet minimaal zeven porties groenten en fruit per dag. Beperk zuivel tot hooguit een paar keer per week en gebruik zo weinig mogelijk vetten als boter en halvarine. De een zegt dat je dagelijks boter moet eten, de ander raadt het af. Dan staat er nog maar een ding te doen en dat is luisteren naar jezelf.

Stampot en gehaktballen

Uit peilingen blijkt dat Nederlanders nog altijd trouw zijn aan de stampot met gehaktballen en de zelfgemaakte boterham in de lunchtrommel. Het merendeel trakteert zichzelf geregeld op een snack of iets zoets of pakt soms een kroket of frikadel uit de automaat. Iedereen zondigt wel eens en dat mag ook, zolang je maar voldoende bouwstoffen binnen krijgt. Dikke mensen zijn vaak ondervoed omdat ze teveel junkfood eten waar niets gezond in zit. Maar wat als jij je niet aan de Schijf van Vijf houdt? Moet je je dan schuldig voelen?

De geaardheid

Gezondheid begint met leven naar je eigen geaardheid. Er verschijnen steeds meer boeken die pleiten voor een andere visie op voeding. Alles wat bestaat is energie, dus ook ons voedsel. Wat je eet bepaalt wie je bent.

Kies je voor zonnegoten druiven, of voor kant en

klare prut bereid in de magnetron? Er is een groot verschil tussen wat aan de boom groeit en wat voorverpakt in de schappen van de supermarkt ligt. Eten om de leemte te vullen staat gelijk aan de kop in het zand steken. Opgelegde dieetregels werken niet, ze druisen in tegen je natuur. Als je een dagje geen honger hebt, hoef je heus geen vijf boterhammen af te wurgen. Ijs met een klodder slagroom moet ook een keer kunnen. Je mag gerust aan je verlangen toegeven, zolang je er maar geen ongecontroleerde schranspartij van maakt. Het gaat erom dat je luistert naar het signaal van je lichaam. Wat wil het mij zeggen?

Een stapje verder

We gaan een stapje verder. Er is een theorie die zegt dat alles wat je eet een bepaalde betekenis heeft. Als je verlangt naar spaghetti, dan is dat niet zomaar. Waarom heb je opeens trek in chips of zoute drop? Voeger heb je er nooit om gemaakt, nu schuif je de

pakken koekjes achter elkaar naar binnen. Omgekeerd kun je ook ergens een hekel aan hebben. Weerstand tegen melk wil zeggen dat je geen autoriteit buiten jezelf erkent. Wie geen boter lust zoekt niet langer bevestiging van buitenaf. Als je de boontjes links laat liggen, heb je niet langer de behoefte om je ergens aan vast te klampen. Is het gewoon stom toeval of valt er wat te leren?

Uitbundige tomaten

Als je ergens zin in hebt, moet je daar niet al te hard tegen opboksen. Frustraties en schuldgevoelens zijn zoveel meer schadelijker dan een patatje met. Wie van spaghetti houdt, is bezig met de zonnige zijde van het leven.

Drop staat voor loslaten en chips wil zeggen dat je maar wat rond klungelt en teveel op de buitenkant bent gericht. Wie graag een croissantje lust, doet alles rustig aan. Volkorenbrood staat voor nuchterheid

en stabiliteit. Rode wijn staat voor verzachting van de harde kantjes. Liefhebbers van soep nemen de tijd om over bepaalde dingen na te denken. Als je eieren lekker vindt, heb je behoefte aan iets nieuws en om jezelf te doorgronden. Vijgen staan voor vrije expressie en pizza zit vol met levensvreugde. Frietenetters vragen om erkenning, ze zijn ergens naar op zoek. Loop je op de markt en krijg je zomaar zin in worteltjes, dan heb je behoefte aan balans en evenwicht. Wie van tomaten houdt, wil uitbundigheid en het mag best een beetje ludruchtig zijn.

Mayonaise staat voor het onechte. Hoe meer jij je eerlijke mening geeft, hoe minder trek je in mayonaise krijgt. Moet je nu alles wat je in je mond stopt aan een diepgaand onderzoek onderwerpen? Neen, maar je kunt wel spelen met het idee dat voedsel een symbolische betekenis heeft. De Schijf van Vijf is nuttig, maar er is nog zoveel meer. Richtlijnen zijn goed, zolang het maar geen regels worden. Als je toch zondigt, geniet er dan van. Kijk naar je voedingpatroon. Waar gaat je voorkeur naar uit, waar heb je een hekel aan? Mogelijk steek je er iets van op, want het lichaam liegt nooit.

Lilian Ferru

