

Gezond en slank blijven door de juiste voedselcombinatie

Spijsverteringsproblemen komen heel veel voor. Zo zijn er klachten die rechtstreeks met de spijsvertering in verband gebracht worden, zoals zure oprispingen, branderig gevoel in de slokdarm, opgeblazenheid, winderigheid of een zwaar gevoel na de maaltijd.

Er zijn ook heel wat klachten die niet meteen in verband gebracht worden met de vertering, zoals slechte opname van voedingsstoffen, kortademigheid, slaapproblemen, nierklachten, bepaalde allergieën, overgewicht, verkeerde lichaamshouding, huiduitslag, etc.

Een belangrijke mogelijke oorzaak van al deze klachten is een verkeerde voedselcombinatie. In de loop der tijden is het zo gegroeid dat mensen alles door elkaar zijn gaan eten.

In de natuur weten dieren instinctief wat ze al dan niet samen kunnen eten. Oorspronkelijk at de mens, net zoals de dieren, slechts één voedingsmiddel per maaltijd. Ondanks de culturele evolutie, de ontwikkeling van de landbouw en de voedingsindustrie, is het spijsverteringsstelsel van de mens hetzelfde gebleven.

De voedselcombinaties werden voor het eerst onder de aandacht gebracht door dr. Howard Hay rond 1939 en verder uitgewerkt door dr. Herbert Shelton. Beiden baseerden zich op het werk van Pavlov uit 1902. Ze waren vooral praktisch gericht maar stonden theoretisch zwak en bovendien klopten een aantal zaken niet.

Daarom werd hun stelling over voedselcombinaties ook nooit geaccepteerd.

Omdat men nu veel meer weet over de werking van het spijsverteringstelsel, de zuurgraad van voedingsmiddelen, het zuur-basenevenwicht etc. is het nu mogelijk dit vanuit een wetenschappelijk inzicht te verklaren.

Alle voedingsmiddelen bestaan uit de voedingsstoffen koolhydraten, eiwitten en vetten in een bepaalde verhouding.

Wat de koolhydraten betreft is er een onderscheid tussen zetmeel (tarwe, rijst, gierst, maïs, etc.) en suikers (fruit, honing, melasse, etc.). Ook zuren spelen een rol in de combinaties. Zo bevat een banaan ongeveer 20 % suikers en 1 % eiwit.

Je spreekt naargelang het voedingsmiddel van een dominantie van een voedingsstof: in banaan domineren de suikers, in kalfsvlees de eiwitten, in rijst het zetmeel.

Sommige voedingsmiddelen hebben twee of zelfs drie dominanten; peulvruchten hebben bijv. een eiwit- en een zetmeeldominantie, soja zelfs een eiwit-zetmeel- en vetdominantie.

Als de dominanten per voedingsmiddel in een maaltijd met elkaar verenigbaar zijn, kunnen we spreken van een goede voedselcombinatie en een goede verteerbaarheid.

Een voedingsmiddel waarin twee of drie dominanten aanwezig zijn verteert op zichzelf al moeilijker.

Hoe werkt de spijsvertering?

Zetmeelrijk voedsel zoals aardappelen, brood en andere granen wordt in de mond voorverteerd onder invloed van het speekselenzym ptyaline dat optimaal werkzaam is in een lichtzuur tot neutraal milieu.

In het zure milieu van de maag (pH 1 tot 4) wordt de vertering van zetmeel stilgelegd om verder verteerd te worden in de twaalfvingerige darm onder invloed van pancreassap.

Daarom is het beter bij zetmeelrijk voedsel geen zure dingen te eten die de pH in de mond te sterk doen dalen.

Eiwitrijk voedsel zoals vlees, vis, eieren, soja, kaas en noten wordt in de maag afgebroken in een zuur milieu onder invloed van 8 soorten pepsine. Suikers in voedingsmiddelen worden door het maagzuur gestabiliseerd zodat ze niet gaan gisten. Zetmeel dat in suikers is omgezet tijdens het kauwen wordt eveneens gestabiliseerd door het maagzuur.

Vet vertraagt de werking van de maag, wat de moeilijke vertering van eiwit ten goede komt.

In de twaalfvingerige darm wordt de maaginhoud geneutraliseerd of ontzuurd, omdat het darmstelsel en de pancreasenzymen een alkalisch milieu nodig hebben. In de twaalfvingerige darm gebeurt de verdere afbraak van eiwit, vet en koolhydraten naargelang de samenstelling van het voedsel. Bij een eiwitrijke maaltijd komt eerst de vertering van eiwit aan bod, bij een zetmeelrijke maaltijd eerst het zetmeel. Bij slechte combinaties loopt deze vertering moeilijker en heeft er geen volledige vertering plaats, waardoor gistings- en rottingsprocessen kunnen ontstaan.

Hierbij speelt de darmflora een belangrijke rol: er zijn bacteriën voor de afbraak van eiwitresten en bacteriën voor de afbraak van de suikerresten.

Ze moeten dan wel in een goede verhouding aanwezig zijn; bij onevenwichtigheid ontstaat gemakkelijker gisting en/of rotting.

Bij slechte combinaties worden er allerlei gifstoffen gevormd die het bloed, de darmen, het immuunsysteem, het bindweefsel, het lymfestelsel etc. kunnen belasten en zelfs kunnen zorgen voor allergieën, veroorzaakt door de onverteerde eiwitresten.

Wat je het eerst eet, verlaat ook als eerste de maag. Als je zoetigheden eet op een gevulde maag, dan kunnen de suikers niet in aanraking komen met de maagwand en het maagzuur zodat deze onder invloed van de temperatuur van de maag (37°C) beginnen te gisten.

Vandaar het advies geen desserts te gebruiken, die vaak bestaan uit zoetigheid. Dat geldt dus ook voor fruit als dessert. Fruit kun je eventueel wel ruim voor de maaltijd gebruiken.

Drinken voor, tijdens of na de maaltijd heeft geen invloed op de maagzuurproductie, omdat vocht langs de maagwand wegvloeit. Dit kan echter wel gehinderd worden als de maag te vol is.

De belangrijkste slechte combinaties:

- Zetmeel + eiwit (bijv. brood met kaas, aardappelen met vlees of vis, brood met ei etc.)
- Fruit als dessert
- Zoetigheden als dessert (gebak, pudding, taart, chocolade)

Fruit verdient bijzondere aandacht. Hoe kan fruit het best gegeten worden?

- Eén soort afzonderlijk
- Gecombineerd met verzuurde melkproducten zoals yoghurt of karnemelk
- Gecombineerd met vet zoals slagroom, avocado, olijf, boter (dit geldt niet voor suikerrijk fruit zoals bananen, dadels)
- Gecombineerd met noten
- Nooit als dessert, desnoods vóór een maaltijd mag wel
- Meloenen kun je het best afzonderlijk eten, ze laten zich slecht combineren
- In het algemeen kun je fruit het best op de nuchtere maag eten, dus als fruitontbijt of als tussendoortje.

Er zijn ook andere slechte combinaties, maar om praktische redenen beperken we ons tot de belangrijkste. Verder speelt de individuele sterkte of gevoeligheid van het spijsverteringsstelsel een rol.

Er zijn mensen met een goede darmflora, sterke maag, darmen en pancreas, die van slechte combinaties geen last hebben, daarom geloven zij er ook niet in.

Wat de combinatie zetmeel-eiwit betreft, moet je dus een keuze te maken: je kunt aardappelen of rijst of spaghetti e.d. eten met groente en vet, of je kunt vlees, vis, kip e.d. eten met groente en vet, maar niet beide tegelijk zoals frieten met biefstuk, rijst met kip, spaghetti met kaassaus, pizza met ansjovis, etc. Het is even wennen, maar je voelt duidelijk het verschil.

Brood of aardappelen bevatten zelf ook wat eiwit, maar dit is op een natuurlijke wijze met het zetmeel gecombineerd en de verhouding zetmeel-eiwit ligt ver uit elkaar.

Er zijn ook voedingsmiddelen waarin de verhouding zetmeel-eiwit ongunstig is, bijv. gedroogde bonen en erwten. Bij een aantal mensen kunnen deze aanleiding geven tot winderigheid en zure oprispingen. Het spreekt verder vanzelf, dat hoe ingewikkelder een maaltijd is en hoe meer ingrediënten deze bevat, hoe moeilijker de vertering ervan verloopt.

Gunstige effecten van de voedselcombinaties:

- efficiëntere vertering, minder belasting van de spijsverteringsorganen
- betere absorptie van voedingsstoffen
- minder afvalstoffen door slechte vertering die het lichaam verzuren.
- er is minder energie nodig om dit voedsel af te breken
- minder spijsverteringsklachten zoals gasvorming, opgezette buik, allergieën, enz.
- het toepassen van voedselcombinaties is prima voor de slanke lijn.

Toch kan er ook een bedenking of waarschuwing geplaatst worden bij het toepassen van voedselcombinaties, nl:

- Er zijn altijd mensen die neigen tot perfectionisme en die ook de niet vermelde combinaties tot in de puntjes willen toepassen. Als je de combinaties wil toepassen, is het aangeraden je te beperken tot de twee belangrijkste zaken:
- Het scheiden van eiwitrijk en zetmeelrijk voedsel en het op de juiste manier eten van fruit. De andere combinaties veroorzaken minder last en kun je best vergeten.
- Als je echte maag-, darm-, lever-, pancreasziekten hebt, kun je eventueel nog enkele andere moeilijke combinaties vermijden, desnoods doe je dit een tijdje om te kijken of het helpt.

De combinaties zijn historisch en scheikundig verklaarbaar en juist, maar niet altijd gemakkelijk toepasbaar. De hele eetcultuur wordt op zijn kop gezet. Je moet dus min of meer compromissen sluiten.

En..... houd er vooral rekening mee en dat staat in geen enkel voedingsboek, dat er bij het toepassen van de combinaties een soort enzymatische ontwenning optreedt, zodat je na enkele maanden of jaren kunt vaststellen dat je veel meer last hebt als je al eens verkeerd combineert.

Daarom is het aan te raden toch regelmatig eens verkeerd te combineren.

Zo zou je bijv. 1 of 2 maaltijden op een dag juist kunnen combineren en de rest niet.

Een andere mogelijkheid is de ene dag wel goed combineren en dan de volgende dag niet, de dag daarop weer wel, etc.

Ook voor het gebruiken van voedselcombinaties geldt:

“Onderzoek alles en behoud het goede”

Micha ledema
Yoga/natuurgeneeswijzen.

Bron: Dries.J.Bio-energetische voedingsleer