

Kookles uit de oertijd

De oerdis is in. Lekker, en veel gezonder dan ons welvaartsvoedsel, bepleiten voorstanders. Het oervoer zou namelijk beter bij onze genetische aanleg passen. Food4you, het Wageningse kennisfestival over gezond en lekker eten, heeft dit jaar het oervoer zelfs als thema gekozen.

tekst: Hans Wolkers / **illustratie:** Miesjel van Gerwen

V lees, vis, groenten en fruit, zie hier de belangrijkste ingrediënten van de oerdis, het voedsel wat onze prehistorische voorouders aten. Zij moesten het doen met wat de ongetemde natuur verschaftte en dat was zelfs in onze zompige streken best gevarieerd, weet Harry Wichers, hoogleraar Immunomodulatie door Voedsel. 'Uit opgravingen blijkt dat het natuurdieet vooral bestond uit wild, vis, eieren, bessen en noten. Het bevatte weinig koolhydraten en verzadigd vet, maar wel veel eiwit, vezels en allerlei essentiële micronutriënten', stelt hij. 'Ook was het voedsel veel minder bewerkt. De oermens vrat een knol met huid en haar op en ging niet eerst de suiker eruit halen.'

Analyse van skeletten van onze verre voorouders bevestigt het beeld van een gezond voedingspatroon. Oermensen waren geen kleine gedrochtjes die op korte beentjes en een speer achter wilde beesten aanjoegen, maar eerder lange, slanke jagers, die geen last hadden van overgewicht, hart- en vaatziekten of diabetes. De holbewoner als supermens. Dat ze gemiddeld niet ouder werden dan zo'n 20 tot 30 jaar doet niets af aan de gezondheid van de voeding. 'Botbreuken waren een veel belangrijker doodsoorzaak en kindersterfte trok het gemiddelde sterk omlaag', stelt Wichers.

De perioden van schaarste waar de oermens vooral in de winter aan blootgesteld was, zou tot op zekere hoogte ook gezond zijn. 'Af en toe wat weinig eten is niet per se slecht', vindt Tiny van Boekel, hoogleraar Productontwer-

pen en Kwaliteitskunde. 'Als je maar net genoeg, of zelfs net onvoldoende, calorieën binnenkrijgt kan dat juist goed zijn voor de gezondheid.'

AANGEBOREN VRAATZUCHT

De eerste omslag in de voeding kwam zo'n 10.000 jaar geleden toen de landbouw en veeteelt hun intrede deden. Het voedsel van de mens veranderde daardoor dramatisch: het aandeel ongezonde vetten nam toe net als de hoeveelheid zuivel en zetmeelrijke granen. Deze overgang had gevolgen voor de gezondheid van de mens: ze werden kleiner, de gemiddelde lengte ging van 1.80m naar zo'n 1.60m, er kwamen meer infectieziekten, overgebracht door de opgebouwde veestapel, er kwam bloedarmoede en de botsamenstelling werd slechter. Zo'n honderd jaar geleden kwam daar de industrialisering van de voedselproductie bovenop.

Toch zijn we in wezen niet veel anders dan onze primitieve voorouders, ook al hebben we in onze jacht naar

'Er is nauwelijks een groter verschil denkbaar tussen de oerdis en een hamburgermaaltijd bij McDonalds'

voedsel de speer en de knots ingeruild voor een supermarktkarretje. Onze genen zijn in de 160.000 jaar die we als homo sapiens op de aardbodem rondlopen, nauwelijks veranderd; van binnen zijn we nog steeds die oermens met een nagenoeg onveranderd pakket genen. 'Ons genoom verandert maar met een half procent per miljoen jaar', stelt Wichers. 'Genetisch zijn we nog helemaal oermensen en dus ook nog steeds aangepast aan oervoer.'

Onze oergenen kunnen goed overweg met de oerdis: onze stofwisseling is er helemaal op aangepast. Maar diezelfde genen schrijven ons ook voor zo min mogelijk te bewegen en, als we de kans hebben, zoveel mogelijk te eten. Zo spaar je energie en je weet maar nooit wanneer die volgende maaltijd op tafel staat. Maar de aangeboren luiheid en vraatzucht hebben in onze maatschappij een hoge prijs: overgewicht en tal van welvaartsziekten, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. We vreten ons letterlijk dood

OERVOERPROEF

Wageningen UR onderzoekt hoe gezond het oervoer nu eigenlijk is. Wichers is betrokken bij een multidisciplinair project om de oerdis in de harde praktijk te testen. Mensen met metabool syndroom, een typische welvaarts-

ziekte die gepaard gaat met overgewicht, hoge bloeddruk en hoog cholesterol, worden op een oervoer-achtig dieet gezet. Tijdens de proef zullen de onderzoekers onder andere de risicofactoren voor hart- en vaatziekten me-

ten. Het dieet werkt in ieder geval voor varkens. Als die dieren op een dieet van oervoer werden gezet vielen ze af en werd de speeklaag dunner. Ook de bloeddruk en ontstekingsmerkers in het bloed daalden.



aan voedsel waarop ons lichaam niet is berekend. Er is nauwelijks een groter verschil denkbaar tussen de oerdis en een hamburger maaltijd bij McDonalds. Die bevat teveel verzadigd vet en bewerkte, 'snelle', koolhydraten, terwijl vezels en omega-3-vetzuren ondervertegenwoordigd zijn.

INSPIRATIEBRON

Kan de oerdis het tij keren en moeten we nu met zijn allen terug naar wat de natuur ons biedt? Dat stuit op praktische bezwaren, denkt van Boekel. 'Het is onmogelijk om iedereen te voorzien van oervoer. Wat je in de natuur vindt is bij lange na niet genoeg voor de nog steeds toenemende wereldbevolking', stelt hij. 'Zetmeelrijke granen zijn noodzakelijk als je de wereldbevolking wilt voeden.' En het is ook wel eens leuk om je te buiten te gaan aan een vette hap. 'Ik kwam gister laat thuis en heb me met een zak chips en een fles bier prima vermaakt', zegt Wichers. 'We zitten er echt niet op te wachten om weer met een speer achter de beesten aan te gaan rennen.'

Wel zien de hoogleraren in de oerdis een waardevolle inspiratiebron om de voeding gezonder te maken. Want er valt nog veel te leren op voedings- en voedselverwerkingsgebied. Zelfs de moderne voedingsadviezen deugen volgens sommige wetenschappers niet, want die passen onvoldoende bij onze genetische aanleg. Teveel brood, zuivel en aardappels, te weinig eiwitten uit vlees en vis, gezonde vetten en groenten en fruit, en zeker te weinig vita-

FOOD4YOU.

'Van oervoer tot cyber-snack' is dit jaar het thema van food4you, Nederlands grootste kennisfestival over alles wat met gezond en lekker eten te maken heeft. Tussen 6 en 11 oktober kan het publiek in Wageningen, Barneveld en Ede nieuwe inzichten en ontwikkelingen op het gebied van voeding zien, proeven, ruiken en aanraken. Dit jaar is er spe-

ciale aandacht voor het voedsel van onze verre voorouders. Het oervoer inspireert wetenschappers en kan bogen op een groeiende schare fanatieke volgelingen, die claimen dat dit de poort naar een lang en gezond leven is. Moeten we ons bij de dagelijkse boodschappen laten inspireren door wat onze voorouders aten?

mine D. De oerdis scoort beter dan de schijf van vijf als het gaat om vezels en vitaminen. 'Het is niet nieuw dat minder bewerkte voedsel met minder suiker, maar juist meer vezels en omega-3-vetzuren gezond is', zegt van Boekel. 'Het mooie is dat al die inzichten over gezonde voeding in de oerdis terugkomen. Met moderne technologie en landbouw en wat inspiratie door oervoer, kun je een eind komen om voeding gezonder te maken.' ®

[E]

STONE AGE DIET

Forget Atkins, Sonja Bakker or that grapefruit diet. The in thing now is the prehistoric diet: the theme of this year's Food4you festival. Our distant ancestors thrived on game, fish, eggs, berries and nuts. The food was hardly processed and contained few carbohydrates or saturated fats. The complete opposite of the Big Mac and other favourite foods these days. The human diet changed when we started farming, increasing our intake of unhealthy fats and starches. Healthwise, it was downhill all the way from then on. Deep down, we are still cavemen, says Prof. Harry Wichers, and the stone age diet would still suit us best. On the other hand, it is our inner caveman that turns us into couch potatoes and makes us stuff ourselves when food is plentiful. Since that's all the time now in the rich world, we are eating ourselves to death. We couldn't feed today's world population on nuts and berries, say the experts. But knowledge of the stone age diet could help make supermarket products a little healthier.

The full story?
resource.wur.nl/en