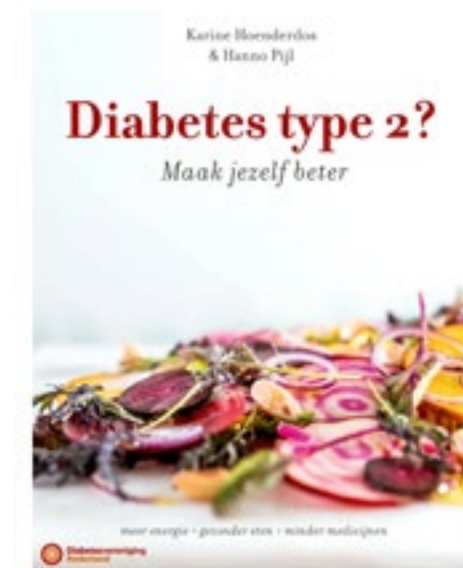


# Volvet, durf jij al?

Sinds 1957 wordt geadviseerd om vet te mijden, omdat het cholesterol daarvan omhooggaat en dat veroorzaakt hart- en vaatziekten. Maar er zijn wetenschappers die deze theorie hebben gefalsificeerd, weerlegd. Het volvette dieet wint dus wetenschappelijk terrein.

IRENE VAN DE VOORT



**W**etenschappers verklaren met onderzoek dat het eten van volvette zuivel niet slecht is voor de gezondheid. Er zijn andere wetenschappers die dat weer tegenspreken. Kortom, er woedt een wetenschappelijke strijd om de vraag of je volvet moet eten of juist mager. Als zelfzuivelaars hebben wij natuurlijk een belang bij deze discussie, we zijn niet objectief te noemen. Zolang de strijd niet is beslecht, 'geloven' de meeste boeren in volvet en eten zij hun eigen producten. Menig- een gebruikt de kaasschaaf ook voor room- boter en bij de nieuwe hype rond volvet eten wordt tevreden gezegd: 'altijd al gedacht'.

De wetenschappelijke strijd gaat er soms hevig aan toe. Frits Muskiet, hoogleraar Medische Voedingskunde aan de Rijksuniversiteit Groningen is een van de bekendste voorvechters van volvet. Martijn Katan, hoogleraar Voedingsleer aan de Vrije Universiteit Amsterdam, is voorvechter van mager eten. Regelmatig gaat het er op televisie in felle bewoordingen aan toe. Bij het volvette dieet wordt aanbevolen weinig koolhydraten te eten, terwijl bij het magere dieet het vet wordt vervangen door koolhydraten (brood, aardappels, pasta's). Het British Medical Journal (BMJ) is een van de belangrijkste wetenschappelijke tijdschriften waarin wetenschappers hun onderzoek publiceren. De redactie van dat blad is een raad van heel gerenommeerde wetenschappers, en alleen als onderzoek aan alle normen voldoet, wordt het gepubliceerd. Het is dan onomstotelijk vastgesteld. Je zou kunnen zeggen dat het dan waar is. In dit blad werd een groot onderzoek gepubliceerd waarin beweerd wordt dat volvet eten juist

goed is en waarbij de cholesteroltheorie omver werd geworpen. Er kwamen heel veel reacties op dit artikel van wetenschappers uit alle hoeken van de wereld die er kritiek op hadden. Het leek erop dat het artikel onderuit gehaald zou worden en dat het BMJ het zou terugtrekken. Maar ondanks alle kritiek bleef het artikel overeind. Juist omdat de zogenaamde 'evidence', vrij vertaald 'bewezen waar', overeind bleef, bleef het artikel geaccepteerd.

Dit wordt door veel wetenschappers gezien als omkeerpunt in de discussie over volvet of mager met veel koolhydraten. De wetenschap draait langzaam van mager naar volvet.

Vrij vertaald door de Bond van Boerderij- Zuivelbereiders: volvet mag weer.

## Boeken

Als de wetenschap al verdeeld is over wat we moeten eten, weten de meeste consumenten het al helemaal niet meer. Er worden veel boeken geschreven over gezond eten. Een aantal daarvan bevelen volvet eten aan. In sommige boerderijwinkels worden deze boeken ook verkocht, samen met een lekker stukje volvette kaas of enkele pakjes van die heerlijke boter, volvette yoghurt of slagroom. Je kunt meerdere exemplaren tegelijk bestellen bij de uitgever tegen inkoopprijs. 'Volvette boeken' zijn:

### Diabetes type 2? Maak jezelf beter

Schrijvers zijn Karine Hoenderdos en Hanno Pijl. Karine is diëtist en Hanno Pijl is hoogleraar aan het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij is ook lid van de Gezondheidsraad. Het boek wordt ondersteund door de Diabetesvereniging Nederland.

Hanno Pijl is ook verbonden aan Voeding Leeft, een stichting met allerlei hoogleraren die vinden dat er anders gegeten moet worden in Nederland. Geen suiker meer, minder koolhydraten en meer boter en andere volvette producten. Ze hebben in een project tachtig diabetespatiënten met type 2 aan een volvet dieet gezet. Dit boek beschrijft het dieet. Bijna alle tachtig diabetespatiënten zijn van de insuline af gekomen, dus ze zijn weer gezond verklaard. Tot voor kort was genezen van diabetes nooit mogelijk. Nu gaat Voeding Leeft met verzekeraar VGZ duizend patiënten een behandeling aanbieden.

### Weet wat je eet

Schrijver is Daan de Wit.

Daan de Wit is onderzoeksjournalist en hij is er eens even diep ingedoken. De hele wetenschappelijke discussie haalt hij aan, en komt dan tot de conclusie dat volvet beter is. Hij komt ook met het beeld van cholesterol als de brandweer: geef de brandweer niet de schuld van de brand, die is juist bezig met het blussen. Ook gaat hij in op hoe extreem veel suiker en koolhydraten we zijn gaan eten, omdat mager nou eenmaal geen smaak heeft en de honger niet verzadigt. Veel suiker eten en dan een voorkeur voor zoet ontwikkelen is erg ongezond.

### De Hormoonfactor

Schrijver is Ralph Moorman.

Dit boek gaat uit van hormonen, maar als je daar even doorheen leest, gaat het vooral over volvet eten. Door een mager dieet worden de hormonen verstoord, raak je niet verzadigd en blijf je eten. Daardoor word je dik. Door een volvet dieet voorkom je deze problemen. Daarnaast worden allerlei voedings-supplementen aangeraden, omdat volgens Ralph een tekort aan mineralen ook de hormonen verstoort.

Hij heeft een apart boek geschreven met boodschappenlijsten (De boodschappen-coach) en ook een apart boek voor vrouwen (Hormoonbalans voor vrouwen).

### Grip op Koolhydraten: op gewicht Grip op Koolhydraten: kookboek

Schrijver van deze boeken is Yvonne Lemmers, zij is diëtiste.

De meeste diëtisten schrijven een mager dieet voor. Het is heel moeilijk om dat vol te houden, omdat het niet verzadigt. Yvonne Lemmers raadt juist aan om volvet te eten.

En ze schreef er dus ook een boek over. Het basisboek 'Op gewicht' gaat over richtlijnen en er staan voorbeeldmenu's in. Er zijn in Nederland ongeveer honderd diëtisten die volgens de methode 'Grip op Koolhydraten' van Yvonne Lemmers werken, met het basisboek 'Op gewicht' voor hun patiënten. Deze diëtisten kun je vinden op [www.gripopkoolhydraten.nl](http://www.gripopkoolhydraten.nl). Het boek bevat voorbeelden van mensen die gezond gingen eten en gewicht verloren. Ook bevat het een groene, oranje en rode lijst en voorbeelden van menu's. Heel enthousiast boek, waarbij je zin krijgt in een lekker bekertje slagroom.

### Hoe word je 100? Het actieboek

### Hoe word je 100? Het kookboek

Auteurs zijn William Kortvriendt en

Prins van den Bergh.

William Kortvriendt is arts en schreef de Amerikaanse bestseller 'Hoe wordt ik 100?'. William is Nederlander, hij vertaalde zijn eigen boek in het Nederlands en omroep MAX maakte er een zesdelige tv-serie van: 'Hoe word ik 100?' Prins van den Bergh is in dat programma de kok die mensen weer normaal leert koken, en zij heeft meege-schreven aan het kookboek. Zelf vindt William het vooral heel spijtig dat mensen denken dat gezond eten niet lekker is, omdat mager eten inderdaad niet lekker is. Door volvet te eten ontdek je weer hoe lekker eten kan zijn, zonder suiker en zonder snoepen, gewoon door dagelijks te genieten van heerlijke volvette maaltijden. Hij noemt niet alleen overgewicht en diabetes, maar ook hartaanvallen en kanker als ziekten die voorkomen kunnen worden met een volvet gezond dieet.

### Nóg geen boek

Volvet diëtist van het eerste uur is Connie Hoek, te vinden tussen de volvette kazen van de boeren in het Groene Hart. Zij heeft nog geen boek geschreven, maar haar praktijk bezoeken in Nieuwkoop, Woubrugge, Ter Aar, Nieuwveen, Leimuiden of Nieuw Vennep is ook een aanrader voor mensen die niet alleen aan de slag durven. Zij is ook betrokken bij het diabetesprogramma van Voeding Leeft en heeft dus al veel ervaring met het 'omkeren' van patiënten. In De Zelfkazer van april 2016 stond een interview met Connie Hoek. ☺

