

Lekker uw darmflora verwennen

Drs. Ellen Snoek-Huisman (Krachtvoer Voedingsadvies) stelt Shredlage-menu voor de feestdagen samen

Gezondheid staat of valt met een goede darmwerking. Dat begint met de keuze van kwaliteitsproducten in de juiste proporties. Ellen Snoek-Huisman constateert dat ons verschaalde moderne eet- en leefpatroon hier niet aan voldoet. Ze uit een krachtige noodkreet om massaal anders te gaan eten voor een fitter leven. Haar serieuze 'Shredlage'-menu met een happy afdronk.

Het is bijna klaar, haar proefschrift over voeding bij leverziekten voor het UMC in Utrecht; Met een uitgekiende voeding voor behoud en opbouw van spiermassa, het tegengaan van vervetting en het ontlasten van de lever heeft ze opmerkelijke resultaten behaald. Ellen Snoek-Huisman, die biomedische wetenschappen studeerde aan de Universiteit Leiden, is ook eigenaresse van haar eigen praktijk Krachtvoer Voedingsadvies in Lochem. Hier helpt en begeleidt ze als voedingsdeskundige diverse klanten en van daaruit geeft ze trainingen en lezingen. "Vanuit dezelfde filosofie: met een bewust voedingspatroon mensen weer gezond en fit te krijgen door de problemen bij de bron op te lossen, dat is de inzet", vertelt ze. Dat varieert van mensen met over- of ondergewicht tot mensen met chronische ziekten of andere 'welvaartsafwijkingen'. Ze geeft aan dat haar onderzoeksresultaten een andere kijk op voeding geven. "Met z'n allen vervetten we, verliezen we spiermassa en verwaarlozen we onze darmen. Het roer zal echt om moeten als we gezond oud willen worden", zegt ze. We zijn te gast bij hotel De Lochemse Berg in Lochem, dat volgens haar in de keuken al de goede weg is ingeslagen. Dit hotel kiest bewust biologische kwaliteitsproducten en put daarbij uit een eigen groentetuin.

Darmflora verstoord

De link met Shredlage-maïshakselen voor een betere penswerking en vitale, beter presterende koeien komt meteen ter sprake. "Een belangrijke voorwaarde van gezonder leven is dat uw darmflora goed op orde is. Bedenk wel dat ons darmoppervlak ongeveer een voetbalveld groot is en het zo actief is dat de darmwand zich wekelijks vernieuwt."

In de darmen zitten bacteriën die voedsel voorverteren, vitamines aanmaken en opneembaar maken en gifstoffen



afvoeren. “Er zijn kort gezegd goede en verkeerde bacteriën. Het is zaak om het aandeel goede bacteriën op orde te krijgen. Goed voedsel is daarin essentieel”, aldus Ellen. Ze voegt daar gedreven aan toe dat de gevolgen als het allemaal niet goed functioneert groot zijn. Wat in Nederland als goed voedingsadvies geldt, is volgens haar achterhaald. “De schijf van vijf, diëten, lightproducten, zoetstoffen, ‘gezond’ vruchtensap, calorieën tellen, ‘gezonde’ margarine, de angst voor eieren en überhaupt voor cholesterol en het letten op vet zijn zelfs schadelijk voor uw gezondheid.” Ferme taal. “Geen wonder dat de gemiddelde Nederlander inmiddels rond zijn veertigste chronisch ziek is”, klinkt het nog feller. Ze wijst op hart- en vaatziekten, diabetes, kanker en andere chronische ziekten tot

uit de natuur, zoals bij dit hotel uit de eigen moestuin. Daar zitten veel meer noodzakelijke vitaminen en mineralen in. Voor haar kerstmenu kiest ze daarom voor ten minste 300 gram verse groente per persoon. “Die mag gestoomd zijn, maar liever niet gekookt, omdat je dan de mineralen met het kookwater weggooit”, licht ze toe. Daarvan kan al een deel in het soepje vooraf worden verwerkt. Een soep die net als vroeger is getrokken met een vleesbot. “Heel gezond, dat deden ze vroeger niet voor niets. In het vleesbot zitten allemaal belangrijke mineralen die je anders niet gemakkelijk binnen krijgt. Voeg hier soepgroente en shiitake-paddenstoelen toe en u heeft uw eigen krachtvoer gecreëerd”

Mmm, een goed begin. Begin? Nee, het voorafje moeten we niet vergeten.

gram, anders gaat het juist averechts werken. Kleine, hapklare brokjes of de lever als paté geserveerd.” Met een knipoog. “Net als bij dat hakselen van jullie.”

Naast het vlees wordt een echte zuurkoolschotel geserveerd. “Zuurkool ook vers gesneden en het liefst ouderwets gefermenteerd, zodat de voedingsstoffen behouden blijven en omdat de fermentatieresiduen - melkzuurbacteriën - goed voor de darmflora zijn.”

Een glas

Genieten van een goed glas wijn bij de hoofdmaaltijd mag van haar. “Goede wijn is gezond, bevat nuttige stoffen en mag dan best. Maar maximaal één glas tijdens de maaltijd.” Een biertje kan ook, maar dan wel een niet gepasteuriseerd natuurbiertje. Yes!



“MODERNE CHRONISCHE ZIEKTEN ZIJN VOOR EEN DEEL TERUG TE VOEREN OP EEN VERSTOORDE DARMFLOORA. HET IS ZAAK OM DAT OP ORDE TE KRIJGEN.”

zelfs een sterk verhoogde kans op dementie op latere leeftijd. Het gesprek is indringend serieus van aard geworden. “Die chronische ziekten zijn allemaal leefstijl- en dus voedinggerelateerd en voor een deel terug te voeren op een verstoorde darmflora met te veel verkeerde bacteriën”, legt ze uit. Ook hier is er de directe parallel met Shredlage-hakselen. Mensen zijn net dieren...

Natuurrijker

Ellen vertelt dat ons reguliere voedsel sterk is verschaald. “Ons dagelijks voedsel bevat door de moderne technologie, uitputting van de bodem en de verwerking - steriliseren, verhitten en dergelijke - veel minder noodzakelijke vitamines, mineralen, voedingsstoffen, essentiële vetten en goede bacteriën. Dat is één van de redenen dat je het met een normaal eetpatroon niet redt. We lopen tekorten op en krijgen aan de andere kant veel te veel suikers binnen. Een teveel aan suikers is schadelijk voor onze gezondheid, want dat wordt direct omgezet in vetten.” Zij pleit daarom sterk voor biologische kwaliteitsingrediënten rechtstreeks

Een rondje wandelen op de Lochemse Berg voor de gezonde trek. “Heel belangrijk is het om meer te bewegen als onderdeel van het geheel. Dat is een verhaal apart, dat we altijd meenemen.”

Kleine porties

Natuurlijk mag een lekker stukje vlees niet ontbreken. Anders weinig klandizie, schatten we in. Ze stelt ons gerust. “Helemaal niets mis met vlees. Eiwitten zijn noodzakelijk voor onder andere spieropbouw en onze hersenen. En ook een eitje mag gerust”, vertelt Ellen. Na het soepje volgt passend een hapje levermousse met appel. Lever omdat dat volgens haar één van de beste vleessoorten is. “Het bevat de meeste voedingsstoffen, een aanrader.”

Ze kiest voor het hoofdgerecht wild. “Wild bevat minder, maar mooiere vetten”, zegt Ellen. Ander vlees mag van haar gerust: “Maar dan het liefst niet het plov vlees, maar vlees van dieren die buiten hebben kunnen bewegen en dat gevarieerd is gevoed, zodat het rijker is aan voedingsstoffen.” Daar nadrukkelijk aan toevoegend: “Vlees wel met mate, in kleine porties van zo’n 80

Als toetje wacht een merengue overgoten met gesmolten pure chocolade met bosvruchten. “Pure chocolade bevat stoffen die beschermen tegen diabetes type 2, hart- en vaatziekten en veroudering. Bosvruchten bevatten net als andere rode vruchten veel beschermende flavonoiden, die u anders niet binnenkrijgt”, aldus Ellen. Bij hotel De Lochemse Berg bent u welkom om de Shredlage-sfeer te proeven met de ingrediënten die dan beschikbaar zijn. Let wel, vol is vol. Anders moet u thuis zelf aan de slag. Fijne feestdagen en Shredlage smakelijk.

TEKST EN FOTO'S: Gert Vreemann

Shredlage-vijfgangenmenu

- *Frisse wandeling Lochemse Berg*
- *Bouillon van vleesbot, verse groenten en shiitake-paddenstoelen*
- *Leverpaté op bedje van appel*
- *Wild met ouderwets gefermenteerde zuurkoolschotel en een goed glas rode wijn*
- *Merengue overgoten met gesmolten pure chocolade met wilde bosvruchten*