

Vegan Bestseller

Samenvatting 'How not to die' - Michael Greger M.D.



Bob ter Haak

VeganFun

2023



Inhoudsopgave

H1 Hart- en vaatziekten.....	4
H2 Longziekten.....	7
H3 Hersenaandoeningen	9
H4 Kanker in het maagdarm-kanaal	11
H5 Infecties	14
H6 Diabetes	15
H7 Hoge bloeddruk	19
H8 Leverziekten.....	22
H9 Bloedkanker	24
H10 Nierziekten.....	25
H11 Borstkanker.....	28
H12 Suïcidale depressies	31
H13 Prostaatkanker	32
H14 Parkinson's Disease	34
H15 Iatrogene oorzaak (door medische behandeling)	35
H16 Voedingsgroepen en adviezen.....	36

Voorwoord

- De oma van de Michael Greger werd 'uitbehandeld' op haar 65^e door haar huisarts, maar na een plantaardig dieet en beweegplan, kon ze weer lopen en leefde ze nog tot haar 96^e.
- In de VS worden doktoren betaald om pillen uit te schrijven aan hun patiënten.
- Slechts 25% van de arts-opleidingen besteden tijd aan goede voeding en dan ook nog een heel klein gedeelte.
- De gewone man op de straat blijkt soms meer kennis over voeding te hebben dan artsen.

Introductie

- Je kunt niet doodgaan aan 'ouderdom'; het is altijd een onderliggende ziekte, meestal hartaanval.
- In de VS gaan de meesten dood vanwege hun voeding; dat zou dus te voorkomen zijn.
- In 1900 was dat nog door infecties: longontsteking, tbc en diarree-ziekten.
- We leven weliswaar langer vanwege geneesmiddelen, maar het blijkt dat we in die extra jaren zieker leven dan enkele decennia geleden.
- Onze kinderen zullen wellicht juist korter leven dan wij als we zo doorgaan met ongezond leven.
- Slechts 1% van de Amerikanen voldoet aan de gezonde voedingsrichtlijnen.
- Genen spelen slechts voor 30% mee in je kansen om een ziekte te krijgen; 70% heb je zelf in de hand door gezond te leven.
- Als mensen migreerden van lage naar hoge risico gebieden (zoals naar het obesogene VS), bleek dat die mensen ook sneller ziek werden.
- Telomerase activiteit (= hoe oud je kunt worden) blijkt verhoogd te zijn na 3 maanden plantaardig dieet (= vegan). Het bleek niet te komen door andere factoren zoals dat de proefpersonen afvielen of meer sportten, maar om het andere eten.
- Bij medicijnen: 1 medicijn voor 1 behandeling. Bij vegan: 1 dieet voor alle behandelingen.

H1 Hart- en vaatziekten

Onze grootste veroorzaker van overlijden

- Elk jaar overlijden 400.000 Amerikanen aan hart- en vaatziekten. Dat is ruim duizend mensen per dag. Normaal zouden zulke sterftcijfers het nieuws beheren, maar kennelijk is het normaal geworden voor ons.
- Bijna iedereen die in de westerse wereld opgroeit, krijgt met deze ziekte te maken.
- Het wrange is: het is simpel te voorkomen. Er is geen ingewikkeld medicijn voor nodig. De oplossing ligt in onze supermarkten, keukens en restaurants.

Hoe ontstaat het?

Westers dieet => plaque bouwt tientallen jaren op in vaten (= aderverkalking of atherosclerose) => vernauwt vaten => mindere bloedcirculatie => pijn en druk op borst (angina).

Als de plaque in het vat breekt => bloedpropje wordt gevormd in vat => plotselinge blokkade van vat => kans op hartaanval en schade of zelfs afsterving van deel van het hart.

Sommigen krijgen eerst pijn op de borst voordat ze een hartaanval krijgen, maar je kunt dus ook plotseling overlijden eraan via zo'n bloedpropje. Zo wordt hun eerste symptoom van aderverkalking meteen ook hun laatste.

Daarom is het zo belangrijk om hart- en vaatziekten te voorkomen: je kunt er plotseling aan sterven.

Zijn hart- en vaatziekten niet gewoon een gevolg van ouder worden?

Nee.

Het blijkt dat populaties die anders eten, geen last hebben hiervan, zoals in het beroemde onderzoek 'The China Study' van Colin Campbell te zien is.

Wanneer mensen, die in populaties leven waar geen hart- en vaatziekten voorkomt, naar gebieden migreren waar een westers dieet normaal is (van laag-risico gebied naar hoog-risico gebied), blijken die mensen wel opeens massaal hart- en vaatziekten te krijgen. Het is dus geen kwestie van genen, maar van voeding.

Vroeger hadden mensen ook geen cariës in hun gebied. Ze hoefden dus ook geen tanden te poetsen. Dit is omdat ze veel minder suiker aten dan nu.

Visolie capsules

Visolie capsules zijn heel populair, maar het blijkt geen werking te hebben op het voorkomen van hart- en vaatziekten.

Oplossingen die wel werken: meer omega 3 rijke voeding zoals walnoten, chia zaad, lijnzaad of algen-supplement.

Kinderen

- Als een moeder een hoog LDL cholesterol level heeft, blijken haar kinderen een grotere kans op aderverkalking te krijgen. Reden om voorlichting te geven aan moeders hierover.
- Bijna alle Amerikaanse kinderen bleken al in een eerste fase van aderverkalking te zitten.
- Als twintigers en dertigers blijken ze al veel plaque te hebben in hun aderen.
- Als veertigers en vijftigers beginnen ze er dood aan te gaan.

Hoe hart- en vaatziekten te voorkomen?

Door je LDL cholesterol laag te hebben. Dit doe je door:

1. Transvetten verlagen: in dierlijke producten en bewerkte voeding.
 2. Verzadigde vetten verlagen: in dierlijke producten en junk food.
 3. Cholesterol uit je voeding verlagen: in dierlijke producten, vooral eieren.
- Conclusie: vermijd dierlijke producten en bewerkte, ongezond voedsel. Dit verklaart waarom de populaties die plantaardig eten, geen last hebben van hart- en vaatziekten.
 - Het gaat puur om je cholesterol-levels in je bloed.
 - Optimale cholesterol-levels: 50 of 70 mg/dL. En blijkbaar: hoe lager hoe beter.
 - Dit is te bereiken door: medicijnen of plantaardig eten. Het werkt allebei evengoed. Met één groot verschil: medicijnen geven bijwerkingen waar je je slechter van voelt en ongezonder van wordt; plantaardig eten heeft als 'bijwerking' dat je je beter voelt en gezonder wordt.

Iets miraculeus gebeurt er in je lijf

- Onderzoekers hoopten dat plantaardig eten hart- en vaatziekten konden stoppen, maar wat bleek? Dat niet alleen, de ziekte werd ook omgekeerd.
- De patiënten werden dus weer beter; ze werden gezond. Hun vaten gingen zich weer openen, zonder medicijnen of operaties.
- Dit suggereert dat het lichaam zelf wilde helen, maar simpelweg niet de kans kreeg hiervoor. Dit wordt beschouwd als 'het best bewaarde geheim in de geneeskunde': het lichaam kan zelf helen, onder de juiste omstandigheden. Het is net alsof je met je scheenbeen hard tegen een tafel stoot. Je huid heelt vanzelf als je het lichaam zijn werk laat doen, maar als je elke dag drie keer met je scheenbeen tegen de tafel stoot (bijvoorbeeld bij ontbijt, lunch en diner), dan heelt het nooit. Wat er nu gebeurt, is dat mensen naar de dokter gaan en pijnstillers krijgen zoals nitroglycerine voor pijn op de borst. Het helpt, maar de oorzaak gaat niet weg omdat ze ongezond blijven eten.
- Zelfde geldt voor roken: binnen 15 jaar nadat je gestopt bent met roken => je longkanker-risico benadert dat van een levenslange niet-roker.
- Je lichaam wil graag gezond zijn en heelt zichzelf, zolang wij het niet elke keer kapot slaan.
- Plantaardig dieet geeft vaak meteen verlichting. Hoe dat komt?

- Minder endotoxinen (= celwandresten van bacteriën) uit vlees => minder ontstekingen.
- Minder verzadigd vet uit vlees => lagere LDL cholesterolwaarde.
- Dr. Ornish vond 91% lagere aantallen in angina-aanvallen bij patiënten binnen enkele weken van plantaardig eten, ongeacht hun sportprogramma. De controlegroep van dit onderzoek (die het advies van hun dokter opvolgde) had juist een verhoogd aantal angina-aanvallen: 186% meer zelfs.
- Het staat vast in de wetenschap na tientallen jaren van gedegen, wetenschappelijk onderzoek: plantaardig eten kan hart- en vaatziekten terug draaien, zelfs zonder andere leefstijlveranderingen te doen.

Waarom is dit dan geen standaard beleid vanuit de overheid?

- De lobby en financiële injecties van de vlees-, zuivel- en ei-industrie en grote voedselproducten zoals Coca Cola.
- De Amerikaanse diëtisten-federatie – Academy of Nutrition and Dietetics – krijgt miljoenen van de ongezonde voedingsindustrie, dus die zullen de ongezonde producten zoals vlees en zuivel en vis nog steeds promoten.
- Doktoren blijven medicijnen uitschrijven, omdat ze denken dat hun dieetadviezen ontberingen geeft voor hun patiënten. Ze denken dat ze hun patiënten dan 'beroven' van hun geliefde fast food. Bovendien eten doktoren vaak ook niet gezond of plantaardig waardoor ze moeite hebben met het adviseren van goede voeding naar hun eigen patiënten. Net als met roken vroeger gebeurde: ze rookten vaak zelf ook. Daarin kwam wel een ommekeer: van roken te tolereren (of zelfs aan te moedigen) naar het adviseren om te stoppen met roken. Dr. Barnard - een bekende, plantaardige arts-onderzoeker - zegt dat deze ommekeer met plantaardig eten gaat gebeuren in de toekomst.

H2 Longziekten

Algemeen

- Doodsoorzaak nummer twee in Amerika: longziekten.
- Elk jaar overlijden 300.000 Amerikanen hieraan.
- Net als hart- en vaatziekten, is het grotendeels te voorkomen.

De drie typen longziekten die het meest dodelijk zijn

1. Longkanker

- Nummer één doodveroorzaker van de kankervormen.
- 160.000 longkanker-doden per jaar in Amerika.
- Merendeel hiervan komt door roken: ongeveer 90% wordt geschat.
- Mannen 23 keer grotere kans en vrouwen 13 keer grotere kans om longkanker te krijgen als er wordt gerookt.
- Niet-rokers hebben 20-30% hogere kans op longkanker als ze regelmatig sigarettenrook van rokers binnen krijgen.
- Als je stopt met roken => meteen gezondheidsvoordelen.
- Voeding die helpt om de schade van het roken te verminderen:
 - PBWF: hoe meer, hoe beter het beschermt.
 - In het bijzonder: broccoli, boerenkool en kurkuma.
- Kwart van alle longkanker-patiënten hebben nooit gerookt. Waardoor krijgen ze dan toch longkanker?
 - Meeroken: het vaak in gezelschap zijn van rokers.
 - Dampen van gefrituurd eten, vooral van vlees, spek, en vis. Daarom blijkt het ongezond om naast een Chinees restaurant te wonen. Het verklaart ook waarom het vaker voorkomt bij koks en minder bij vegetariërs. Als je toch wil frituren, doe het dan buiten, want dan blijken er minder deeltjes in je longen te komen. Zelfs tien keer minder dan als je buiten frituurt.

2. COPD (= Chronic Obstructive Pulmonary Disease)

- Symptomen zijn: moeilijker ademen, intens hoesten, verhoogde slijmproductie, piepende ademhaling en beklemmende borst.
- Voorbeeld-aandoeningen van COPD zijn emfyseem en chronische bronchitis.
- COPD verloopt progressief: het wordt steeds erger.
- 24 miljoen Amerikanen lijden aan COPD.
- Oorzaak: vooral roken, maar ook slechte luchtkwaliteit.
- Er is geen behandeling voor COPD, maar gezonde voeding kan wel helpen bij het voorkomen ervan en stoppen met erger worden als je het eenmaal hebt.
- Het blijkt zelfs dat PBWF de COPD-klachten iets kan verbeteren, terwijl normaal het alleen maar erger wordt.
- Men denkt dat dit komt door:
 - PBWF dat veel antioxidanten en ontstekingsremmers heeft.
 - Minder vlees dat pro-oxidatief werkt.

3. Astma

- Dit is een ontstekingsziekte met symptomen: aanvallen van vernauwde, gezwollen luchtwegen die kortademigheid, piepende ademhaling en hoesten veroorzaken.
- Kan elke leeftijd starten, maar komt vaak naar voren bij kinderen.
- 25 miljoen Amerikanen hebben er last van, waarvan 7 miljoen kinderen in de VS.
- Elk jaar worden deze aantallen groter.
- In verschillende populaties over de wereld werden er hele grote verschillen gevonden in hoe vaak astma voorkomt. Dit kwam vooral vanwege hun voeding: PBWF bleek het grote verschil te maken doordat daar astma veel minder voor kwam.
- Het komt waarschijnlijk vanwege de antioxidanten in PBWF. De beschermlaag in je longen werkt dan beter om vrije radicalen (die de ontstekingen en de astma veroorzaken) tegen te gaan.
- Supplementen met antioxidanten bleken niet te werken; het werkt alleen met de hele voeding.
- Uit een studie bleek dat ernstige astma-patiënten verbetering zagen toen ze PBWF gingen eten (70% zag verbetering binnen 4 maanden; 90% zag verbetering binnen 1 jaar). Dit, terwijl ze in het voorgaande jaar alle andere behandelvormen hadden geprobeerd en geen verbetering ervaarden. Sommigen patiënten vertelden na hun verbeteringen met PBWF: 'het is alsof ik een nieuw leven heb'.

H3 Hersenaandoeningen

Algemeen

- De twee meest serieuze hersenaandoeningen zijn:
 - Beroerte: elk jaar sterven hier 130.000 Amerikanen aan.
 - Alzheimer: elk jaar sterven hier 85.000 Amerikanen aan.
- Er zijn twee verschillende beroertes:
 - Herseninfarct: losgeslagen plak in een bloedvat => bloedtoevoer naar het brein wordt afgesneden => te weinig zuurstof in dat breindeel => afsterving van dat breindeel.
 - Hersenbloeding: een bloedvat in het brein knapt => bloeding in brein.

Hoe de kans op beroertes verminderen?

Net als met hartziekten, kun je de kans op beroertes verminderen door gezonde voeding.

Het zorgt voor deze beschermende mechanismen in je lijf:

- Verlaging cholesterol.
- Verlaging bloeddruk.
- Verbeterde bloedsomloop.
- Meer antioxidanten beschikbaar in lichaam.

Daarnaast blijkt 7 tot 8 uur slaap per nacht het beste te zijn voor bescherming tegen beroertes.

Welke soort voeding blijkt te werken voor bescherming?

- Vezels. We weten niet precies hoe het komt dat het je beschermt, maar waarschijnlijk doordat vezels helpen met verbeterd cholesterol en bloedsuiker wat plaque vermindert.
- Kalium. Elke cel in je lichaam heeft kalium nodig om te functioneren. Het zit in PBWF en vooral in bladgroenten, bonen en zoete aardappelen.
- Citrusvruchten (zoals sinaasappel, grapefruit, mandarijn, limoen, citroen). Het verhoogt de bloedsomloop (daarom is het ook handig bij koude handen en voeten).
- Antioxidanten.
 - Veroudering en ziekten worden gezien als oxidatie van het lichaam (zoals: de bruine vlekjes op je handen, dat is het onderhuids vet dat is geoxideerd, rimpels, geheugenverlies en organen die in verval raken bij het ouder worden.)
 - Je kunt het oxidatieproces vertragen door veel antioxidanten te nemen via je gewone voeding.
 - Supplementen met antioxidanten helpen niet. Je kunt ze alleen uit je voeding halen voor hun werking.
 - Citroenzuur kun je bijvoorbeeld over je fruitsalade doen om het langer houdbaar te maken; dat gebeurt door de vitamine C dat een antioxidant is.

- Plantaardige voeding bevat gemiddeld 64 keer zo veel antioxidanten dan dierlijke voeding.
- Berries (aardbeien, bramen, blauwe bessen, enz.) en groene bladeren bevatten vooral veel antioxidanten.
- Kruiden en specerijen bevatten vaak nog meer antioxidanten, zoals kaneel en oregano.

Alzheimer

- Er is helaas nog geen behandeling hiervoor, maar het is wel goed te voorkomen door leefstijl. Hoe? Men denkt dat 'wat goed is voor ons hart, ook goed is voor ons hoofd'.
- Alzheimer kan weleens een vaatandoening zijn, omdat het blijkt dat Alzheimer-patiënten significant meer plaque in hun bloedvaten hebben. Daardoor worden de bloedvaten naar het brein vernauwd.
- Ook blijken ze meer cholesterol in hun brein te hebben dan normale breinen. Hierdoor wordt er een teveel aan het eiwit amyloïd opgebouwd in het brein, wat de Alzheimer veroorzaakt.
- Doktoren geloven heilig dat veel ziekten simpelweg niet te voorkomen waren omdat het al vast lag in de genen van de patiënt. Ook bij Alzheimer wordt dit veel gedacht. Het blijkt echter dat er veel minder Alzheimer voorkomt bij populaties die meer PBWF eten dan westerse populaties. Uit migratie-onderzoeken blijkt dat leefstijl een grotere invloed heeft op Alzheimer dan genen.

Wat helpt tegen Alzheimer?

- Medicatie. Cholesterolverlagende medicatie werkt wel, maar heeft ook bijwerkingen, zoals cognitieve achteruitgang en geheugenverlies. Beter is om je cholesterol te verlagen door gezonder te eten.
- Voeding. Je kunt al op jonge leeftijd je kans op Alzheimer verkleinen door nu al PBWF te eten. Hoe dit komt?
 - Lagere inname van verzadigd vet blijkt een lagere kans op Alzheimer te geven.
 - Antioxidanten in PBWF blijken beschermend te werken voor je zenuwstelsel en brein.
- Saffraan (dit is een specerij). Het bleek net zo effectief tegen Alzheimer als medicatie. Echter zegt dit nog niet zo veel, omdat medicatie nu nog niet zo effectief is, maar je hebt tenminste dan niet de bijwerkingen van de medicatie als je saffraan neemt.
- Bewegen. Patiënten met milde cognitieve disfunctie (zoals geheugenverlies of zichzelf steeds herhalen), die 45-60 minuten per dag aerobisch gingen bewegen, bleken niet achteruit te gaan (zoals de controlegroep deed die alleen rekoefeningen deed), maar ze werden zelfs *béter*: ze scoorden beter in cognitieve testen na 6 maanden, wat suggereert dat hun geheugen is verbeterd.

H4 Kanker in het maagdarm-kanaal

Algemeen

- 100.000 mensen in de VS overlijden elk jaar aan de drie meest voorkomende maagdarm-kankers: darmkanker, alvleesklierkanker en slokdarmkanker.
- Slechts een klein percentage van alle menselijke kankers komt door puur iemands genen; de rest komt door externe factoren zoals voeding.
- De binnenkant van je darmen bevatten 100 vierkante meter aan oppervlakte. Allemaal om voeding op te kunnen nemen.
- Van alle toxines die er in je omgeving zijn, zal de grootste blootstelling ervan komen via je darmen, dus vanuit je voeding.

Darmkanker

Algemeen:

- Goed behandelbaar, mits op tijd opgespoord.
- 90% overleeft de eerste vijf jaar na de diagnose, mits de kanker nog niet is uitgezaaid.
- In dierlijk eten => zit veel heemijzer => heeft lichaam moeite mee => ijzer stapelt zich op in lichaam => vrije hydroxyl radicalen => kan kanker veroorzaken.
- Overmatig ijzer in je lichaam kun je effectief kwijt raken door regelmatige bloeddonaties, maar het beste is het om te voorkomen door minder vlees en meer planten te eten.
- In plantaardige voeding vooral non-heemijzer => lagere opname in lichaam dan heemijzer.
- Als je voldoende ijzer hebt in je lichaam, zorgt plantaardig eten voor een vijf keer effectievere blokkade om overmatig ijzer op te nemen, vergeleken met dierlijk eten.

Praktische adviezen:

1. Start vanaf je 50e met regelmatig screenen.
2. Groente en fruit verkleinen kan op darmkanker.
3. Bessen (= berries in het Engels = aardbeien, bramen, moerbeien, blauwe bessen, frambozen, granaatappel, veenbessen, vlierbessen, gojibessen, rode bosbes) blijken de beste fruitsoort (van elf onderzochte fruitsoorten) om kankercel-groei te kunnen remmen.
4. Veel vezels, om constipatie te voorkomen. Veel vezels geven een grotere ontlasting => minder kans op darmkanker. Grote en frequente darmbeweging door vezels is dus juist goed.
5. Fytaten (in plantzaden en bonen): verminderen het ijzeroverschot in je lijf.
6. Noten, granen, peulvruchten, bladgroenten, zaden en gedroogd fruit: wel ijzer, maar geen kans op kanker.
7. Kurkuma in kleine hoeveelheid (in India veel minder darmkanker).
8. De vitamine C in je maaltijd zorgt voor drie tot zes keer hogere ijzeropname, wat handig kan zijn als veganist.

Alvleesklierkanker

Algemeen:

- Slechts 6% van alle mensen die de diagnose alvleesklierkanker krijgen, overleven de eerste vijf jaar.
- De meeste patiënten die deze diagnose krijgen, overlijden binnen twee tot vier maanden.
- Chemotherapie werkt vaak niet: slechts 10% reageert erop, met alle ernstige bijwerkingen erbij.
- Risicofactoren:
 - Roken. 20% van de gevallen van alvleesklierkanker komt door roken.
 - Obesitas.
 - Hoge alcohol consumptie.
 - Dierlijke vetten.
- Dierlijk eten (rood vlees en kip):
 - Ook associatie met alvleesklierkanker (waarschijnlijk door antibiotica en virussen in bijvoorbeeld kippen) en slokdarmkanker.
 - Bij plantaardig eten werd deze associatie niet gevonden.
 - Slachthuis-medewerkers: negen meer risico op alvleesklierkanker.

Praktische adviezen:

- Kurkuma blijkt tumoren te kunnen verkleinen in meerdere kankersoorten, waaronder alvleesklierkanker.
- Vermijd tabak, overmatige alcoholinname en obesitas.
- Eet laag in dierlijk eten, geraffineerde suikers en toegevoegde suikers.
- Eet rijk in bonen, linzen, spliterwten en gedroogd fruit.

Slokdarmkanker

Algemeen:

- De kans om te blijven leven binnen vijf jaar na deze diagnose, is kleiner dan 20%. De meeste mensen sterven binnen een jaar na diagnose.
- Ontstaat aan de binnenkant van je slokdarm, gaat naar de buitenste wanden van je slokdarm en verspreidt zich dan naar andere organen.
- Risicofactoren:
 - Roken.
 - Overmatige alcohol-inname.
 - GERD = gastroesophageal reflux disease = zure reflux = zuur dat omhoog komt vanuit je maag naar je slokdarm. Dit is één van de meest voorkomende klachten van het maagdarm-systeem en zorgt voor miljoenen doktersbezoeken per jaar in de VS. 28% in de VS heeft er geregeld last van, maar in Azië slechts 5%.
 - Vlees (hormoon cholecystokine komt vrij => klepje tussen maag en slokdarm ontspant zich dan en gaat open waardoor zuur terug loopt naar de slokdarm).
 - Hoog in vet diëten: ook door cholecystokine.
- Miljarden dollars aan medicatie wordt er uitgegeven om zure reflux in te dammen. Het helpt wel, maar zorgt er ook voor dat je minder voedingsstoffen opneemt waardoor tekorten kunnen ontstaan.

Praktische adviezen:

- Plantaardig eten, vooral: rode en oranje groente, bladgroenten, berries, appels en citrusvruchten.
- vezels => goede stoelgang => minder druk op de maag => minder snel zuur omhoog naar de slokdarm. Te veel druk tijdens de stoelgang kan naast zure reflux, ook middenrifbreuk, aambeien en spataderen veroorzaken.
- vezels binden zich ook aan toxines (zoals kwik) en spoelt het weg via de ontlasting. Ons lichaam is gemaakt om veel vezels te verwachten, dus een snelle darmassage. Vandaar dat het lichaam ongewenste afvalproducten (zoals overmatig cholesterol en oestrogeen) in de darmen dumpst, aannemend dat deze snel worden opgeruimd. Echter, als je weinig vezels eet, worden die ongewenste afvalproducten weer opgenomen door je lijf waardoor je lijf niet goed kan ontgiften. Slechts 3% van alle Amerikanen eet voldoende vezels, waardoor het één van de grootste tekorten is in de VS.
- Aardbeien bleken bij 80% (!) van de patiënten met slokdarmkanker de ziekte te kunnen omkeren. Ze namen een halfjaar lang 30 tot 60 gram gevriesdroogde aardbeien (dat is ongeveer 250 gram aan verse aardbeien).

H5 Infecties

Algemeen

- Sinds we dieren zijn gaan houden als vee, zijn er veel infectieziekten bij gekomen, zoals tbc, waterpokken, griep lepra, HIV en gekke koeienziekte.
- Met elke inademing: duizenden bacteriën naar binnen.
- Met elke hap eten: miljoenen bacteriën naar binnen.
- Meeste zijn ongevaarlijk, maar sommige kunnen ernstige infecties veroorzaken (zoals SARS of Ebola, maar ook griep en longontsteking).
- Je kunt ook infecties krijgen zonder dat je iemand tegenkomt; ze wachten tot het immuunsysteem faalt.

Voeding en infecties

Mensen die een vaccin kregen tegen longontsteking: 82% betere antistoffen reactie als ze extra groente en fruit aten voor een paar maanden (vooral kool, broccoli, paddenstoelen en berries zijn immuunverhogend).

- Probiotica = de goede bacteriën zelf.
- Prebiotica = de vezels = wat je de bacteriën geeft als voeding.
- In groente en fruit zit beide.
- Probiotica werken waarschijnlijk niet als je gezond bent; wel goed na antibioticakuur.

Sporten en infecties

- Als je veel beweegt: je immuunsysteem is tot vijf keer beter in staat om te vechten tegen infecties.
- Echter, overtraining (of overmatig sporten of stress) is juist slechter voor je immuunsysteem.
- Wat helpt tegen infecties als je veel en intens sport?
 - Chlorella: groene alg in poeder of tabletvorm.
 - Nutritional yeast: alle yeast werkt, maar nutritional heeft beste smaak.

Voedselvergiftiging: 48 miljoen Amerikanen elk jaar, waarvan duizenden sterven. Kan niet door planten, omdat die geen poep produceren. Wel door: salmonella in eieren en vlees.

H6 Diabetes

Algemeen

- 75.000 Amerikanen sterven aan diabetes in Amerika, elk jaar.
- 29 miljoen Amerikanen hebben diabetes, waarvan ruim 20 miljoen de diagnose diabetes hebben gehoord. Dat is drie keer zo veel als in 1990.

Type diabetes	%	Wat is het?	Oorzaak	Behandeling
1	+/- 5	Insulinetekort: geen insuline wordt meer aangemaakt door alvleesklier.	Onbekend, maar men vermoedt: genen in combinatie met bepaalde omgevingsfactor en (zoals virale infecties en/of koemelk).	Insuline injecteren
2	90-95	Insulineresistentie: het vet in de cellen van de spieren en lever voorkomt dat insuline zijn werk kan doen: suiker afleveren aan die cellen.	Te veel vetophoping, door het vet wat je eet of het vet wat je in je lijf hebt.	Dieet en levensstijl (hiermee behandel, stop en keer je de ziekte om).

Bij type 2 blijkt: als je minder vet eet, werkt de insuline veel beter. Helaas worden kinderen steeds jonger obees en diabeet door het Amerikaanse dieet. Kinderen die vegetarisch eten, blijken niet alleen slanker op te groeien, maar ook 2,5 centimeter langer te worden dan vleesetende kinderen. Kinderen die diabetes krijgen als kind, hebben een levensverwachting die 20 jaar lager is dan kinderen die geen diabetes kregen.

- 90% van alle type 2 patiënten hebben overgewicht. Vanwaar die link? Dat komt door een fenomeen wat bekend is als 'the spillover effect': vetcellen zwellen door overgewicht zo erg op, dat ze vet terug lekken naar de bloedbaan. Hierdoor raakt insuline verstopt in het bloed (net als wat gebeurt als je een hele vetrijke maaltijd neemt).
- Dat betekent dat ook een slank persoon verhoogde levels van vet hebben in hun bloed.

- En het betekent dat een obees persoon gezonde bloedwaarden van vet heeft als hij of zij gezond eet.
- Bij veganisten blijkt diabetes 78% minder vaak voor te komen dan bij vleeseters.
- Mensen die plantaardig eten, blijken beter in staat tot zowel productie als gebruik van insuline.
- Verschillende soorten vetten hebben verschillende soorten effecten op je spiercellen:
 - Palmitaat (verzadigd vet in dierlijk eten) veroorzaakt insulineresistentie.
 - Oliezuur (onverzadigd vet in dierlijk en plantaardig eten) beschermt tegen de beschadigende effecten van verzadigd vet.
 - Verzadigde vetten hebben een vergiftigende werking op je cellen.
 - Onverzadigde vetten hebben een ontgiftende werking op je cellen.

PBWF en diabetes

- PBWF is het ideale dieet voor diabetici omdat je veel kan blijven eten. Fruit en groente bevat 80-90% water, met daarnaast veel vezels. Mensen blijken dezelfde porties te eten, ongeacht hoe calorierijk de maaltijd is. Dit komt waarschijnlijk omdat maagreceptoren signalen naar het brein sturen als een bepaalde hoeveelheid van het eten is aangekomen in de maag.
- Met PBWF kun je dus grote porties eten, zonder aan te komen. Ideaal als je van eten houdt.
- Het bleek dat PBWF beter werkte voor afvallen dan het geadviseerde dieet van de Amerikaanse Diabetes Associatie.
- Bovendien bleken de PBWF-eters ook te profiteren van andere gezondheidsvoordelen, zoals betere bloedsuiker en minder kans op hart- en vaatziekten dan de mensen die het dieet van de Diabetes Associatie namen. Dit kwam omdat in dat laatste dieet ook dierlijke producten zaten.
- Diabetici die PBWF gingen eten, waren over het algemeen blij dat ze dit hebben gedaan. Dit kwam omdat ze niet alleen beter werden, maar zich ook beter gingen voelen. Dat maakt het makkelijker vol te houden, ook op de lange termijn.
- Vlees helemaal vermijden blijkt beter dan af en toe vlees eten: in een studie bleken vegetariërs 75% minder kans op diabetes te krijgen dan mensen die af en toe vlees aten. Bij de 69 veganisten in deze studie werd zelfs helemaal geen diabetes waargenomen.
- Het vetgehalte van kip is van 2 gram naar 23 gram per bereid gerecht geschoten, in 100 jaar tijd.
- BMI is weliswaar een betere graadmeter dan alleen het gewicht, omdat bij BMI ook de lengte wordt meegenomen. Echter houdt de BMI geen rekening met spiermassa, waardoor bijvoorbeeld een heel gespierd persoon een te hoge BMI kan hebben. De beste graadmeter is de omtrek van je buik. Meet het in het midden tussen je onderste rib en je heupbot. Het aantal cm wat je dan meet, zou de helft van je lengte moeten zijn, maar idealiter lager.
- Uit een studie met 13.000 Amerikanen die vleeseters en vegetariërs met elkaar vergeleken, bleek dat de vegetariërs:
 - Meer voedingsstoffen binnen kregen (vitamines, mineralen en vezels).

- Minder schadelijke stoffen (zout, verzadigd vet en cholesterol) binnen kregen.
- 11% hoger metabolisme (waarschijnlijk vanwege hogere genexpressie van een vetverbrandend enzym: carnitine palmitoyltransferase).
- Minder vaak aankwamen in gewicht, bij hetzelfde aantal calorieën. Met andere woorden: als je vlees eet, kom je sneller aan dan als je geen vlees eet, zelfs als je het aantal calorieën hetzelfde houdt.

Medicatie en operaties bij diabetes

- Medicatie kan alleen het symptoom bestrijden, namelijk bloedsuiker verlagen. De ziekte zelf - diabetes met de insulineresistentie - blijft bestaan.
- Onderzoekers naar bloedsuikerverlagende medicatie moesten hun onderzoek voortijdig stopzetten omdat de mortaliteit onder de proefpersonen toenam. Met andere woorden: ze stierven er soms aan. Daarnaast kunnen de medicatie ernstige bijwerkingen hebben.
- Maagoperaties werken weliswaar bij diabetespatiënten. Ze moeten zich noodgedwongen laten uithongeren omdat 90% van hun maag is verwijderd. Echter, tijdens en na de operatie ontstaan vaak ernstige complicaties.
- Wat net zo goed bleek te werken, maar dan zonder bijwerkingen van operaties of medicatie: je onvrijwillig laten uithongeren. Dus de verbeteringen kwamen niet door de operatie, maar door het uithongerdieet van ongeveer 600 calorieën per dag.
- Een echte oplossing is de kwaliteit van je dieet veranderen.
- PBWF bleek heel goed te werken:
 - Ongeacht het aantal calorieën wat men nam en ongeacht ze aankwamen of afvielen erdoor. Dit betekent dat niet zo zeer een lage calorie-inname werkt, maar de kwaliteit van het voedsel.
 - Proefpersonen hoefden binnen twee weken geen insuline meer te spuiten toen ze PBWF gingen eten.
 - Ook werd bij PBWF proefpersonen hun neuropathie (ernstige zenuwpijn) verholpen. Bij 17 van de 21 proefpersonen die leden aan heftige neuropathie gaven aan compleet klachtenvrij te zijn ervan binnen enkele dagen na PBWF eten, terwijl ze er vaak al jarenlang aan leden. In de jaren erna bleken 16 van de 17 proefpersonen nog steeds klachtenvrij van neuropathie te zijn nadat ze doorgingen met PBWF. Hoe dit kwam?
De onderzoekers vermoedden in eerste instantie dat het niet meer binnen krijgen van transvet (wat vooral in vlees en zuivel zit en voor ontstekingen zorgt in het lichaam van de patiënten) een verschil maakte in hun neuropathie. Ze maten veel transvet onder de huid van de proefpersonen die vlees of zuivel aten en maten helemaal geen transvet bij diegenen die compleet PBWF aten.
Een andere - en nog meer waarschijnlijke theorie - is dat het komt door een verbeterde bloedsomloop.
- Bloedwaarden verbeterden: triglyceriden en cholesterol.
- Hoge bloeddruk zakte zó erg, dat de helft van de proefpersonen genezen was van hypertensie. Vandaar dat het zo belangrijk is om je arts te informeren als je totaal anders gaat eten; het kan grote invloed

hebben op je bloedwaarden en dus ook op je eventuele medicijngebruik.

- Verbeterde bloedsomloop. Hierdoor wordt zelfs diabetes-blindheid omgekeerd bij 30% van de diabetespatiënten.
- Waarom krijgen artsen deze oplossingen voor diabetes niet geleerd? Er kan bijna geen geld worden verdiend met dieetadvies van artsen, maar juist veel met medicatie en operaties.
- Slechts 1 op de 3 diabetespatiënten geeft aan dat zijn of haar arts ooit leefstijladviezen heeft gegeven, zoals meer bewegen en anders eten. Mogelijke redenen hiervoor zijn: geen vergoeding hiervoor krijgen van de zorgverzekering, een gebrek aan informatiebronnen, gebrek aan tijd, of gebrek aan kennis. Ze worden gewoonweg niet getraind om hun patiënten echt te helpen.

H7 Hoge bloeddruk

Cijfers

Uit de grootste analyse ooit gedaan over doodsoorzaken, bleek onder andere:

- 300.000 levens kunnen we redden als mensen minder frisdrank zouden drinken.
- 800.000 levens kunnen we redden als mensen minder bewerkt vlees zouden eten.
- 4,9 miljoen levens kunnen we redden als mensen méér fruit zouden eten.

Algemeen

- De American Heart Association adviseert: maximaal 1500 mg zout per dag. De gemiddelde Amerikaan krijgt ongeveer 3.500 mg per dag binnen.
- Te veel zout eten => waterretentie in lichaam => bloeddruk wordt verhoogd om overtollige vloeistof en zout uit het systeem te krijgen.
- De nummer 1 risicofactor voor overlijden in de wereld is hoge bloeddruk (= hypertensie). Het doodt 9 miljoen mensen wereldwijd, elk jaar.
- Het tast veel orgaansystemen aan en leidt onder andere tot grotere kans op hartziekten en beroertes.
- In de VS: 78 miljoen mensen hebben hypertensie. Dat is ongeveer 1 op de 3.
- De bloeddruk van Amerikanen wordt hoger naarmate ze ouder worden. Daardoor werd vaak door artsen gedacht dat het nu eenmaal bij het ouder worden hoorde, net als het krijgen van rimpels en grijze haren. Maar wat bleek? Populaties waar ze zoutarm en PBWF aten (Kenianen en Yanomamo Indianen in het Amazonegebied), kregen een lagere bloeddruk (dus verbeterde bloeddruk) naarmate ze ouder werden. Geen van de 1800 Kenianen bleek hypertensie te hebben.
- De twee grootste risicofactoren voor overlijden en gehandicapt raken zijn:
 - Niet genoeg fruit eten.
 - Te veel zout eten.
- Vegans blijken de laagste bloeddruk te hebben; zelfs lager dan hele fitte marathon-lopers op normaal dieet.
- Vegans hebben 75% lagere kans op hypertensie dan mensen die meer dan één keer per week vlees eten. Voor vegetariërs was dit 55% en voor de vegetariërs die wel vis aten, was dit 38%.
- Ideale bloeddruk ligt waarschijnlijk op 110 / 70.
- De Amerikaanse Hart Associatie adviseert voor een lagere bloeddruk het DASH-dieet: Dietary Approaches to Stop Hypertension. Het opmerkelijke van dit dieet is, dat het niet helemaal vleesvrij is. De reden? Omdat het anders niet smakelijk genoeg zou zijn voor vleeseters... Dit is een terugkerend thema van de Amerikaanse overheid: in plaats van het beste dieet te adviseren en mensen zelf de keuze te geven om voor de beste optie gaan, betuttelen ze het volk door te adviseren wat zij denken dat praktisch is voor mensen, in plaats van ideaal.
- Bietensap werkt prestatiebevorderend: het verhoogt het uithoudingsvermogen. Hoe? 125 milliliter bietensap twee tot drie uur voor je inspanning.

- Laat geregeld je bloeddruk meten. Na een paar weken van gezonder eten en leven zul je versteld staan van de resultaten.

Geschiedenis van zoutinname bij de mens

1. 90% van de tijd dat de mens leefde: we aten weinig zout. Dus lijf kan goed met weinig zout omgaan. We zouden met 10 keer minder zout kunnen leven dan wat we nu binnenkrijgen. We zijn als het ware 'zout-conserverende machines'.
2. Toen we merkten dat zout ons kan dienen om ons eten langer houdbaar te maken, zijn voedselproducenten ons eten gaan volstoppen met zout.
3. Waar we nu staan: we hebben onze standaarden omgegooid en zijn het normaal gaan vinden dat we te veel zout binnen krijgen. Een 'normale' zoutinname zorgt voor een 'normale' bloeddruk wat kan leiden tot onze 'normale' hartaanvallen en beroertes.

Oorzaken van hoge zoutinname

1. Bewerkte voeding is de grootste boosdoener: ze stoppen hun junk vol met spotgoedkoop suiker en zout.
2. De zoutindustrie lobbyt ervoor, net als de tabaksindustrie vroeger deed.
3. De vleesindustrie voegt zout toe aan hun vlees omdat het daardoor vocht aantrekt en zwaarder wordt. Hierdoor kunnen ze meer winst maken.
4. Zout eten wordt gestimuleerd in barretjes en restaurants om je dorstig te maken en zo meer drankjes aan je te kunnen verkopen.

Grootste zout-boosdoeners in de VS:

- Kinderen: pizza
- 20-50 jaar: kip
- > 50 jaar: brood

Hoe af te kicken van zout?

- Je smaakpupillen passen zich aan als je enkele weken geen zout eet, net als bij suiker en vet gebeurt. Na die paar weken ga je juist waarderen om minder of geen zout te gebruiken.
- Geen keukenzout in je eten doen.
- Geen keukenzout gebruiken bij het koken.
- Gebruik alternatieven voor zout om je eten lekkerder te maken: kruiden, specerijen, limoen, knoflook, uien, hete pepers, zoete paprika, tomaten.
- Eet minder vaak in restaurants. Ook de 'niet fast food' restaurants gebruiken vaak veel zout.
- Kijk op het etiket en koop producten met het minste zoutgehalte. Als maat kun je nemen: per 100 gram mag het maximaal 100 mg zout bevatten.
- Koop vooral eten zonder etiket. Als je onbewerkte, natuurlijke voeding koopt, dan is het bijna onmogelijk om boven de 1500 mg zout per dag te komen.

Welk eten zorgt voor een lagere bloeddruk?

- Volkoren producten eten.
- Lijnzaad.
- Wijn zonder alcohol.
- Hibiscus thee.
- Watermeloen.
- Planten die rijk zijn aan antioxidanten.
 - Werking: ze stimuleren vrije radicalen op te ruimen en stimuleren stikstofoxide (= nitric oxide = NO) om de bloedvaten te openen.
 - Dit bereik je door elke dag een grote salade te eten.
 - Supplementen met nitraat kan ook, maar hebben een discutabele veiligheid.
 - De top 10 producten met het meeste nitraat (dat het lichaam kan omzetten in stikstofoxide):
 1. rucola
 2. rabarber
 3. koriander
 4. boterbladsla
 5. mesclun (salade uit Franse keuken met jong geoogste bladgroenten)
 6. basilicum
 7. bietengroen
 8. eikenbladsla
 9. snijbiet
 10. bieten

Al dit eten werkt net zo goed als bloedverlagende medicatie, maar dan zonder de nare bijwerkingen ervan.

H8 Leverziekten

Algemeen

- Je kunt leven op slechts één nier of zonder milt, galblaas of maag. Je kunt echter niet zonder lever.
- Lever: 500 verschillende functies. Vooral: werking als 'uitsmijter': alles wat je via je darmen opneemt, komt eerst langs de lever die giftige stoffen eruit filtert voordat het in je bloedbaan komt.
- 60.000 Amerikanen overlijden elk jaar aan leveraandoeningen. Dat aantal nam toe de afgelopen vijf jaar.
- Oorzaken leveraandoeningen:
 - Erfelijkheid
 - Infecties
 - Drugs
 - Alcohol
 - Voeding
- De laatste twee - alcohol en voeding - zijn de twee grootste oorzaken.

Alcoholische leveraandoening

Overmatig alcoholgebruik => vetophoping in lever (= leververvetting) => ontstekingen => levercirrose (= littekens op lever) => leverfalen.

Het Amerikaanse RIVM definieert overmatig alcoholgebruik als:

- Meer dan 1 glas per dag voor vrouwen.
- Meer dan 2 glazen per dag voor mannen.

Non-alcoholische leveraandoening

Zelfde effect als alcoholische leveraandoening, dus:

Vetophoping in lever (= leververvetting) => ontstekingen => levercirrose (= littekens op lever) => leverfalen.

Oorzaken van de vetophoping in de lever:

- Overgewicht / te veel calorieën binnen krijgen.
- Cholesterol.
- Verzadigd vet.
- Suiker.

Virale hepatitis is een andere oorzaak van non-alcoholische leveraandoening. Je kunt dit het beste voorkomen door:

- Vaccinaties.
- Veilige seks.
- Hygiëne.
- Vermijden van varkensvlees.

Is gematigd drinken gezond?

Dat ligt eraan hoe goed je voor je lijf zorgt.

Gematigd drinken blijkt beschermend te werken voor hart- en vaatziekten (wellicht vanwege bloedverdünnende effect), maar een grotere kans op kanker te geven. Dat laatste is zelfs het geval bij minder dan 1 glas alcohol per dag.

Hart- en vaatziekten is de grootste doodsoorzaak, tegenover kanker als tweede doodsoorzaak. Dus als je niet goed voor jezelf zorgt, heb je baat bij de beschermende werking op je hart en vaten van gematigd alcohol. Het grotere risico op kanker moet je er dan bij nemen.

Als je goed voor jezelf zorgt, heb je die beschermende werking van alcohol niet nodig. Dan heb je alleen een grotere kans op kanker, dus is het niet voordelig om gematigd te drinken voor je gezondheid.

Voedingstips om leveraandoeningen te vermijden:

1. Volkoren producten, zoals haverhout.
2. Koffie.
3. Anthocyanen: in berries, druiven, rode uien en pruimen.
4. Als je leverziekte hebt: veenbessen (= cranberries).

H9 Bloedkanker

Algemeen

- Er zijn 3 typen bloedkankers:
 - Leukemia: 24.000 Amerikanen overlijden hier aan elk jaar.
 - Lymphoma: 19.000 Amerikanen overlijden hier aan elk jaar.
 - Myeloma: 11.000 Amerikanen overlijden hier aan elk jaar.

Wat helpt bloedkanker te voorkomen?

- PBWF.
 - Het risico op het krijgen van bloedkanker nam bijna met de helft af bij de proefpersonen die PBWF aten. (Overigens nam het risico voor het krijgen van alle andere kankersoorten ook af.)
 - Dit komt waarschijnlijk door: sulforafaan in vooral kruisvormige groenten en antioxidanten in PBWF (in supplement-vorm werkt het niet of kan zelfs averechts werken omdat het lichaam gedijt als het alle antioxidanten tegelijk laat samenwerken in plaats van één of enkele antioxidanten krijgt in een hoge dosis waardoor de antioxidanten-samenstelling uit balans is.)
- Kurkuma.
- Vermijden van dierlijke producten, omdat mogelijke virussen daarin een risicofactor zijn.
 - Vaak door kip waar geregeld een virus in zit.
 - Boeren en slagers blijken veel vaker bloedkanker te krijgen, ongeacht hoeveel vlees ze eten. Zelfs hun echtgenoten zijn er meer bevattelijk voor.
 - Ook mensen die opgroeiden in een dierenboerderij bleken vaker bloedkanker te ontwikkelen op latere leeftijd. Dat gold niet voor mensen die opgroeiden in een boerderij waarin er geen dieren maar alleen gewassen werden geteeld.

H10 Nierziekten

Algemeen

- 41% slechts van alle Amerikanen heeft normale nierfunctie. De rest: chronische nierfalen en wordt slechter als ze ouder worden.
- Eén op de drie Amerikanen over de 65 jaar krijgen mogelijk nierfalen. Dat ze niet allemaal op nierdialyse zitten, is omdat ze al eerder zullen sterven aan een andere doodsoorzaak.
- Het aantal gevallen van nierziekten is verdubbeld in de de afgelopen decennia. Waarschijnlijk door ons 'meat-sweet' diet: dierlijke producten en bewerkte junk food.

Oorzaak nierfalen

- Dierlijk eiwit.
- Dierlijk vet.
- Cholesterol.

- Dierlijke eiwitten veroorzaken ontstekingen waardoor er hyperfiltratie ontstaat in de nieren. Dit is een enorme verhoging van de nierwerking.
- Het kan geen kwaad als het af en toe gebeurt, maar het wordt overbelast als we veel vlees eten.
- Bij plantaardige eiwitten werd er geen risico gevonden op nierfalen.
- Het lichaam wordt zuur door vleesconsumptie. Er werd meer eiwitlekage ontdekt hierdoor door de nieren. Dat is een signaal van nierfalen, omdat je nieren de eiwitten liever willen behouden in plaats van ze te lekken.

Oplossingen om nierfalen te voorkomen of te behandelen

Onderzoekers probeerden hun proefpersonen natriumbicarbonaat te geven. Maar dit zoals zo vaak voorkomt bij artsen: ze bestrijden alleen het symptoom. Het hielp wel om de zuurgraad te verminderen, maar de nieren worden alsnog beschadigd door het zout van het natriumbicarbonaat.

Wat net zo goed blijkt te werken: meer fruit en groente eten. Dit zorgt ervoor dat er minder zure belasting is voor het lichaam. Het brengt de zuurgraad in balans. Een vegetarisch dieet alkaliseert de nieren, terwijl een niet-vegetarische dieet de nieren verzuurt.

Met deze oplossing heb je geen nare bijwerkingen, maar juist veel gezondheidsvoordelen.

Nierstenen

- Dierlijke eiwitten blijken de kans op nierstenen te vergroten.
- Artsen dachten lang dat een calcium-arm dieet zou helpen om nierstenen te voorkomen, maar het bleek dat minder vlees en minder zout eten dubbel zo effectief was bij het voorkomen van nierstenen als het calcium-arme dieet.
- Er was geen verhoogd risico op het krijgen van nierstenen bij het eten van meer groenten. Sterker nog, het eten van fruit en groenten bleek een verlaagd risico.
- Als urine meer alkaline is, worden er minder snel nierstenen gevormd. Dat helpt verklaren waarom het eten van minder vlees en meer fruit en groenten zo beschermend blijkt.
- Dieetveranderingen kunnen zelfs nierstenen genezen, zonder medicatie of operatie.
- Het gemiddelde westerse dieet is zuur producerend, terwijl het gemiddelde PBWF dieet zuur verminderend is.

Voorkom overmatige inname van fosfor

- Te veel fosfor in het bloed blijkt de kans te vergroten op nierfalen, hartfalen, hartaanvallen en voortijdig overlijden.
- Fosfor zit in zowel plantaardige als dierlijke producten, maar - net als bij ijzer - kan het lichaam fosfor van planten beter reguleren: het kan beter een overschot aan van plantaardig fosfor dan van dierlijk fosfor. Dat komt omdat plantaardig fosfor vooral fytaat is en dierlijke fosfor vooral fosfaat is.
- De slechtste vorm van fosfor is fosfor dat in additieven is verwerkt, zoals in Coca-Cola voor een lichtere kleur of in vlees om het een mooiere kleur en meer watergewicht te geven.
- Vermijd vlees en ultra bewerkte producten om niet te veel fosfor binnen te krijgen.

Wie bepaalt of voedingsadditieven veilig zijn?

Het bleek dat tussen 1997 en 2012 bij de FDA (de Amerikaanse voedselautoriteit) alle keuzes over voedselveiligheid in Amerika werden gemaakt door iemand die bij de voedselproducent werkte, of door iemand dat werd gekozen door de voedselproducent zelf, of een panel dat werd gekozen door de voedselproducent zelf.

Dus nul van alle keuzes werden gemaakt door een onafhankelijk persoon.

Kan een dieet beschermen tegen nierkanker?

- 14.000 Amerikanen sterven elk jaar aan nierkanker.
- 4% daarvan is door erfelijke oorzaken. Dat betekent dat 96% komt door andere factoren, zoals:
 - Roken
 - Meeroken

- Kankerverwekkende stoffen van sigarettenrook dat nog aan muren kleeft, zoals bij hotels het geval kan zijn.
- Vlees: een hot dog blijkt net zoveel nitrosamines (= kankerverwekkende stof) te bevatten als vier sigaretten. Dat verklaart mogelijk waarom nierkanker zo erg is toegenomen, ondanks dat er minder gerookt werd de afgelopen decennia.
- Nitriet zelf is niet kankerverwekkend. Ze worden alleen schadelijk als ze in nitrosamines en nitrosamides worden omgezet. Dat kan alleen als er amines en amides aanwezig zijn, zoals het geval is in dierlijke producten. Vitamine C en andere antioxidanten kunnen de kankerverwekkende stoffen blokkeren. Dit helpt te verklaren waarom dierlijke producten worden geassocieerd met nierkanker, terwijl dit niet het geval was bij plantaardige producten.

H11 Borstkanker

Algemeen

- 40.000 Amerikaanse vrouwen overlijden elk jaar aan borstkanker.
- Borstkanker onder beide geslachten: 99% vrouwen en 1% mannen.
- Een tumor in de borst kan er al 40 jaar zitten voordat het ontdekt wordt door een arts. Autopsie bij overleden vrouwen (20-54 jaar) bleek dat 20% een verborgen borstkanker had die groeide in hun lichaam.
- Een borsttumor kan heel langzaam of heel snel groeien in het lichaam: het kan 2 of 100 jaar duren voordat het een probleem oplevert. Het hangt mogelijk af van je voeding.
- Mammogrammen kunnen tumoren vaak niet opsporen. Je kunt wel je kansen verkleinen via je voeding.
- Vrouwen bleken 62% lagere kans op borstkanker te krijgen als ze zich aan drie simpele leefstijlaanpassingen hielden: minder alcohol, meer plantaardig eten en een normaal lichaamsgewicht.
- 2,5% van alle borstkankergevallen komen omdat borstkanker in de familie zit, dus door genen. De overige 97,5% van de borstkankergevallen wordt het getriggerd door DNA-expressie op genetisch niveau. Je dieet zou daar effect op kunnen hebben.
- Aziatische vrouwen hebben vijf keer lagere kans om borstkanker te ontwikkelen dan Noord-Amerikaanse vrouwen. Waarom?
 - Groene thee: het blijkt 30% verlaging op het risico op borstkanker te hebben.
 - Soja: halvering van kans op borstkanker als er in de jeugd veel soja is gedronken. Als volwassene veel soja drinken, dan ligt dit op 25% lagere kans.
 - Paddenstoelen. 64% lagere kans op borstkanker toen vrouwen anderhalve paddenstoel per dag aten, dan vrouwen die helemaal geen paddenstoelen aten. Als de vrouwen zowel de paddenstoelen als minimaal een half zakje groene thee dronken, was het risico zelfs met 90% op gedaald om borstkanker te krijgen.
- Als een patiënt de diagnose kanker krijgt, dan wordt dat door de geneeskunde beschouwd als 'leermoment' om de patiënt te motiveren om aanpassingen te maken in zijn of haar levensstijl. Echter kan het dan al te laat zijn.

Wat beschermt tegen borstkanker?

- Plantaardig eten en elke dag wandelen.
Het bleek al binnen twee weken bescherming tegen borstkanker te geven.
- Vermijden van alcohol.
5000 borstkanker-doden worden toegeschreven aan gematigd drinken van alcohol, wordt geschat. Komt door: acetaldehyde. Dit is het giftige afvalproduct wat ontstaat na afbraak van alcohol in het lichaam. Zelfs mondwater met alcohol kan kankerverwekkend werken, dus gebruik liever mondwater zonder alcohol.
- Donkerpaarse druiven.
Rode wijn was de enige alcoholsoort die niet werd geassocieerd met

borstkanker, vanwege een enzym (estrogen synthase) in de donkerpaarse druiven van rode wijn. In plaats van rode wijn, kun je beter druivensap of - nog beter - druiven eten met pit. Je geniet dan van de voordelen zonder het nadelige effect van alcohol.

- Ander fruit.

Hetzelfde enzym als in donkerpaarse druiven, zit in aardbeien, granaatappel en witte paddestoelen.

- Donker maken als je 's nachts slaapt. Dan is de melatonineproductie het hoogst en dat heeft een beschermend effect op borstkanker. Mensen die nachtdiensten draaien of hun slaapkamer niet donker genoeg hebben gemaakt, bleken een hogere kans op borstkanker te hebben.
- Meer groenten en minder vlees.
Hogere groente-inname wordt geassocieerd met verhoogde melatonineproductie en vlees was het enige voedingsmiddel dat significant werd geassocieerd met een lagere melatonineproductie (voor redenen die we nog niet weten).
- Sporten.
Zowel intensief sporten als elke dag een uur wandelen bleken beschermend te werken.
- Vermijden van doorbakken vlees.
Het blijkt dat hier meer kankerverwekkende stoffen inzitten dan als je vlees minder lang bakt.
Vrouwen die hun vlees 'very well done' aten, bleken een vijf keer hogere kans op borstkanker te krijgen dan vrouwen die het 'rare' of 'medium' aten.
Vrouwen die meer gegrild, gebarbecued of gerookt vlees aten tijdens hun leven, bleken een 47% hogere kans op borstkanker te hebben.
- Vermijden van cholesterol.
Borsttumoren gebruiken cholesterol om zich te voeden en accelereren daarmee hun eigen groei.
Statines om cholesterol te verlagen bleken gemengde resultaten op te leveren: het ene onderzoek vond een verhoogd risico en het andere onderzoek een verlaagd risico op borstkanker.
- Vezels.
Vrouwen die veel vezels namen, bleken een 85% lagere kans op borstkanker te hebben.
- Groenten en fruit eten.
- Vermijden van verzadigd vet.
- Appels.
Vrouwen die elke dag een appel aten, hadden een 24% lagere kans op borstkanker te hebben dan vrouwen die gemiddeld minder dan één appel per dag namen. Het komt waarschijnlijk door de antioxidanten van de appel (die vooral in de schil zitten) en door een tumor-onderdrukkende gen in de appelschil: maspin (= Mammary Serine Protease Inhibitor).
- Oudere vrouwen die het meeste gegrild, gebarbecued of gerookt vlees aten (uit een onderzoek) bleken 47% hogere kans om borstkanker te krijgen. De vrouwen die zowel veel vlees aten als weinig groente en fruit aten, hadden zelfs 74% hogere kans om borstkanker te krijgen.
- Kruisvormige groenten.
Er komt steeds meer bewijs dat groente en fruit beschermend werkt tegen borstkanker. Zo kunnen kruisvormige groenten bijvoorbeeld het ontgiften van cafeïne in je lijf stimuleren (wat betekent dat je sneller vrij bent van

cafeïne als je die groenten eet, wat betekent dat je meer cafeïne nodig zou hebben voor het zelfde effect). Dezelfde stimulerende werking van groente en fruit bleek op het ontgiften van kankerverwekkende stoffen in vlees: de proefpersonen die wel broccoli en spruitjes namen (210 gram per dag), bleken minder kankerverwekkende stoffen in hun urine te hebben dan de proefpersonen die de groenten niet namen. Zelfs twee weken nadat de 'groente-groep' stopte met groente eten, bleek hun lever nog steeds beter te werken op de ontgifting van kankerverwekkende stoffen dan voorheen.

- Sulforafaan uit kruisvormige groenten.
Het bleek te helpen als je in remissie (= vermindering of verdwijning van de symptomen van een ziekte) bent van kanker. Het helpt te voorkomen dat kanker terugkeert.
- Lijnzaad.
- Soja.
Soja lijkt het risico op borstkanker te verkleinen en de kans te verminderen dat de borstkanker terug komt, als je het overleefd hebt.

H12 Suïcidale depressies

Algemeen

- 40.000 Amerikanen plegen zelfmoord elk jaar.
- 16 miljoen Amerikanen hebben elk jaar minstens 1 zware depressie.
- Antidepressiva werken vaak niet, maar dat wordt meestal niet gepubliceerd omdat de farmaceuten dat niet willen. Stemmingverbetering kwam vooral door het geloof van de patiënten in de pillen; dus placebo-effect. Bij slechts 10% van alle ernstig depressieven, werken pillen. Placebo-pillen zouden geweldig kunnen werken voor veel mensen.

Hoe depressies voorkomen?

- Als je vrolijk in het leven staat => grotere kans op genezing. 20% van de vrolijkerds werd ziek tov 33% van de niet-vrolijkerds toen ze een virus kregen ingespoten.
- Arachidonzuur verminderen: zit in kip, ei, vlees en vis => bevordert ontstekingen in brein.
- Vegans bleken vrolijker te zijn. Twee oorzaken:
 - Indirect: gezonder => je wordt vrolijker als je gezonder bent => minder pijntjes en minder vaak naar de dokter hoeven.
 - Direct: minder arachidonzuur => minder ontstekingen in brein.
- Onderzoek bij grote verzekeringsmaatschappij in de VS. De groep werknemers die plantaardig gingen eten, ervaren: betere vertering, meer energie, beter slapen, beter lichamelijk presteren, betere gezondheid, vitaler en mentaal beter voelen => hogere werkproductiviteit.
- Meer groente eten => 62% minder kans op depressies. Komt door triggeren van enzym MAO. Zelfde werking als antidepressiva, maar dan zonder de bijwerkingen.
- Tryptofaan in combinatie met koolhydraten. Zaden zoals sesam, zonnebloem en pompoen zaden => veel tryptofaan => helpt koolhydraten om serotonine in brein te krijgen. (Koolhydraat-rijk dieet werden mensen vrolijker van dan koolhydraat-arm dieet.)
- Saffraan: wel duur, zelfs duurder dan antidepressiva, maar alleen al ruiken eraan heeft effect om angst te verminderen.
- Koffie: 2 tot 6 kopjes per dag.
- Aspartaam verminderen.
- Bewegen: zelfde effect als pillen, ook als je beweegt in je eentje.
- Antioxidanten: in groente en fruit. Pillen met antioxidanten werken niet; het moet uit voedsel komen. Tomaten en bladgroenten vol met folaat zijn geweldig.

H13 Prostaatkanker

Algemeen

- 28.000 Amerikanen sterven elk jaar aan prostaatkanker.
- Van alle 80-plussers, blijkt na autopsie de helft ervan prostaatkanker te hebben in het lichaam.

Melk en prostaatkanker

- 'Melk is natuurlijk', wordt ons vaak verteld, maar is dat echt zo?
 - Alle dierlijke producten blijken seks steroïde hormonen te bevatten, zoals oestrogeen.
 - Ook biologische melk bevat deze hormonen.
 - De hormonen kunnen de volgende hormoongerelateerde gevolgen hebben: acne, lager mannelijk reproductiepotentieel, vroegtijdige pubertijd, tweelingen krijgen (melkdrinkende vrouwen bleken vijf keer vaker een tweeling te krijgen dan niet-melkdrinkende vrouwen).
- Mogelijk speelt het ontstaan van kanker een rol bij groeihormonen. Er is immers een link gebleken tussen melkconsumptie en sommige kankersoorten.
 - Japanners kregen 25 keer vaker prostaatkanker toen ze veel meer dierlijke producten gingen consumeren (na de Tweede Wereldoorlog).
 - Organische koemelk bleek kankercellen te laten groeien met 30% in een petri dish. Bij amandelmelk was dit juist een onderdrukking van 30%.
 - Ook in mensen bleek hoge inname van zuivel een groter risico op prostaatkanker te geven. Overigens werd dit niet gevonden bij producten die calciumrijk waren, zodat het niet aan het calcium kon liggen.
- Hoe meer melk mensen dronken, hoe hoger de aantallen in vroegtijdig overlijden, hartziekten en kanker. Ook verhoogt melkconsumptie mogelijk het risico op botbreuken.
- Zure melk en yoghurt bleek juist gezond. Men vermoedt dat dit komt door de bacteriën hierin die de lactose kunnen wegfermenteren.

Dierlijke producten en prostaatkanker

Prostaatkanker bleek erger te worden door:

- Eieren: waarschijnlijk door de choline in eieren. Ook blijkt er door choline een verhoogde kans om prostaatkanker te krijgen.
- Gevogelte: bleek nog slechter te zijn dan eieren.
- Gebraden vlees: door de kankerverwekkende stoffen van het gebraden vlees.

PBWF en prostaatcancer

- Het bloed van mensen die PBWF gingen eten - bij het onderzoek van Dr. Dean Ornish - bleek acht keer beter de kanker te bestrijden dan mensen die op het standaard westerse dieet zaten (9 tegenover 70%).
- Prostaatcancer werd 6% erger bij patiënten die geen voedingsadvies kregen van hun dokter (de controlegroep). Prostaatcancer werd 4% beter bij PBWF-patiënten. En dat zonder operatie, chemotherapie of bestraling. Het werd gemeten door PSA levels te volgen, dat een marker is van prostaatcancer-groei in het lichaam.
- Binnen een jaar na het onderzoek: bij de controlegroep moest de prostaat worden verwijderd bij 10% van de patiënten (met ingrijpende gevolgen voor ongeveer 80% hiervan), maar bij de PBWF-groep hoefde niemand die operatie te ondergaan.
- In een ander onderzoek dat keek naar welk bloed het beste kanker bestreed, bleek:
 - Niet sporten en westerse dieet: 1-2% bestrijding.
 - Veel sporten en westerse dieet: 2.000% bestrijding.
 - Matig sporten en PBWF: 4.000% bestrijding.
- Eieren en gevogelte bleken de grootste mortaliteit te geven bij prostaatcancer. Kruisvormige groenten bleken beschermend te werken.
- Ook bij blaascancer bleek voeding een verschil te kunnen maken: uit de grootste studie hierin bleek:
 - Verhoging van dierlijke eiwitconsumptie van 3% => 15% verhoogd risico op blaascancer.
 - Verhoogde plantaardige eiwitconsumptie van 2% => 23% verlaging op blaascancer.
- Lijnzaad blijkt een beschermende werking te hebben op prostaatcancer. Je kunt lijnzaad het beste in fijn gemalen vorm eten, omdat ze anders mogelijk niet worden opgenomen door je lichaam.
- IGF-1 (= insulin-like growth factor 1) => zorgt voor groei als kind, maar als volwassene wil je dit het liefst laag hebben omdat een hoog IGF-1 een verhoogd risico geeft op kankers, zoals prostaatcancer. IGF-1 blijkt getriggerd te worden door dierlijke eiwit. Vandaar dat je al binnen enkele weken je bescherming tegen kanker kan verhogen, als je van dierlijke producten naar PBWF gaat. Het bleek dat na 11 dagen na deze verandering: IGF-1 niveau 20% gedaald en IGF-1 verbindingseiwit (zorgt voor opruimen van IGF-1) 50% verhoogd. Vegetariërs bleken geen IGF-1 verlaging te hebben omdat ze eieren en zuivel eten. Veganisten bleken wel een verlaging van het kankerstimulerende hormoon IGF-1 te hebben en een verhoging van de beschermende IGF-1 verbindingseiwitten.

H14 Parkinson's Disease

Algemeen

- Na Alzheimer, is Parkinson de grootste neurodegeneratieve ziekte. Muhammed Ali is een bekend geval, net als veel American Football spelers.
- De meeste mensen krijgen Parkinson waarschijnlijk door verontreinigde stoffen in hun omgeving die in de voedselketen zijn opgestapeld.
- De meeste vrouwen in de VS blijken zware metalen in hun lichaam te hebben zoals PCB's en DDT.
- Eerst geboren kinderen blijken meer afvalstoffen in hun lichaam te hebben dan de kinderen die daarna worden geboren. Het blijkt uit bloedanalyse dat veel verontreinigde stoffen aan de placenta worden doorgegeven waardoor vrouwen bijna de helft van hun totale verontreinigde stoffen kwijt zijn. Borstvoeding blijkt minder verontreinigde stoffen te geven aan de baby dan koemelk. Het beste is om verontreinigde stoffen zo veel mogelijk te vermijden in al de jaren dat je zwanger wordt.

Waar zitten verontreinigde stoffen vooral in?

- Vlees, gevogelte, eieren vis en zeevruchten.
Dit komt vaak door de regen. Chemicaliën kunnen hierin zitten omdat we onze planeet verontreinigen en het in de bodem komt. Het vee eet de verontreinigde planten en bouwt al die chemicaliën op in haar vet. (98% van alle dioxines kun je wegvagen uit je lichaam als je plantaardig eet, schatten wetenschappers.)
- Zuivel. Waarschijnlijk door galactose of omdat melk urinezuur onderdrukt, dat een essentieel antioxidant is voor het brein.

Wat helpt Parkinson te voorkomen?

- Nicotine vermindert de kans, maar in plaats van roken, kun je beter: 'nightshade' groenten eten: paprika, tomaat, aubergine, witte aardappel.
- Constipatie. Echter, het kan ook andersom zijn: dat Parkinson leidt tot constipatie.
- Berries: blauwe bessen en aardbeien zijn wetenschappelijk aangetoond.
- Vermijden van vervuilende stoffen in je dieet zoals pesticiden en PLOP's (= persistent lipophilic organic pollutants). Deze zitten in dierlijke producten en kunnen DNA mutaties veroorzaken. (Pesticiden bleken zo goed in het doden van hersen-neuronen bij mensen dat onderzoekers pesticiden vaak gebruiken in een lab om Parkinson te recreëren in dieren om nieuwe behandelmethoden te kunnen ontwikkelen tegen Parkinson.)
- Flavonoïden. Dit zijn phytonutriënten die in fruit en groente zitten.
- Zwarte koffie. Waarschijnlijk door de cafeïne in koffie, omdat het ook werkte bij thee en niet werkte bij Decafe. Farmaceuten hebben geprobeerd medicijnen te maken met cafeïne erin (zoals preladenant en istradefylline). Dat werkte ook, maar zwarte koffie werkt net zo goed en is goedkoper.

H15 Iatrogene oorzaak (door medische behandeling)

Algemeen

- 300.000 Amerikanen overlijden aan iatrogene oorzaken in de VS, elk jaar!
- Dit zijn fouten van doktoren of complicaties van behandelingen die niet nodig waren, zoals niet wassen van handen van de arts of verkeerde medicijnen uitschrijven.

Oorzaken van iatrogene aandoeningen

- Mensen overschatten medici. Ze kunnen wel goed acute problemen oplossen (gebroken been of infectie), maar niet goed chronische ziekten. Ze doen daarin vaak meer kwaad dan goed.
- Mensen overschatten pillen en onderschatten leefstijl. Leefstijl geeft je betere kansen dan pillen. Bijvoorbeeld bij hartaanvallen: medicatie geeft je 3% lagere kans over zes jaar, maar PBWF geeft 60% lagere kans over minder dan 4 jaar.
- Hoe meer mensen vertrouwen op hun pillen, hoe minder ze dieetveranderingen doorvoeren.
- Mensen krijgen meer medische hulp dan echt noodzakelijk omdat ze denken dat interventie ze gaat helpen.

H16 Voedingsgroepen en adviezen

De volgende voedingsgroepen blijken je optimale bescherming te geven tegen ziekten. Probeer ze zo veel mogelijk te verwerken in je voeding.

Bonen

- Beste van 2 werelden: vitamines uit vlees en planten. En laag in vet, zout en cholesterolvrij.
- Neem het gerust in elke maaltijd.
- Tofu: helft van de voedingswaarde gaat verloren als bonen naar tofu worden omgezet.
- Tempeh is beter omdat het de originele bonen in zich heeft.

Bessen ('berries' in het Engels)

- Bescherming voor de lever, het brein, tegen kanker, tegen hart- en vaatziekten, boosten immuunsysteem. Dus: lekker én gezond!
- De kleuren zijn de antioxidanten: rode kool bevat acht keer meer antioxidanten dan groene kool.
- Hebben – na kruiden en specerijen – meeste antioxidanten als voedingsgroep, zelfs tien keer meer antioxidanten dan ander fruit (en vijftig keer meer dan dierlijke producten).
- De suiker in fruit: helpt zelfs om de insulinepiek te verlagen van andere producten.
- Zelfs als je 20 stuks fruit eet, blijven al je bloedwaarden goed.
- Gevroren is net zo gezond als vers en veel handiger omdat ze langer meegaan en goedkoper is.
- Ook erg gezond: kersen en goji bessen.

Ander fruit

Olijfolie: zoutvrij, maar meeste voedingswaarde is weggehaald.

Het is als fruit juice: leger dan echt fruit. Je kunt beter bakken in water, azijn, wijn, bouillon.

Kiwi:

- beter slapen (2,5 uur voor slapen gaan nemen)
- helpt bij IBS. als
- Immuunfunctie verbetering

Kruisvormige groente

- Broccoli is extreem gezond vanwege sulforafaan. Dat zit vooral in de kruisvormige groente, zoals ook bloemkool, kool, boerenkool en radijs.
- Maar ingevroren broccoli liever niet: minder sulforafaan.
- Ook als supplementvorm dramatisch lager gehalte van sulforafaan.

Bladgroente (leafy bladgroenten)

- Supergezond en geven meeste voedingswaarde per calorie.
- Doe altijd wat vet in je salade voor véél betere opname van caroteen; 3 gram vet is al genoeg, zoals 1 walnoot.
- Azijn (= vinegar):
 - verbetert bloedsuikerwaarde als je 2 theelepels in je maaltijd doet, dus doe het bij je koolhydraat-rijke maaltijd.
 - Azijn-pillen werken niet.
 - Drink azijn nooit puur of neem er niet te veel van => slokdarmverbranding
- Welke bladgroente te vermijden? Alfalfa spruit, vanwege bacteriën.

Andere groente

- Eet zo gevarieerd mogelijk met je fruit en groenten. Elke groente heeft zijn eigen, unieke combinatie. Alle delen van de plant eten: dat is het gezondst en blijkt het beste tegen kanker te beschermen. En dat is ook het lekkerst.
- Beter tegen rimpels: veel groene en gele groenten eten.
- Paddenstoelen: meeste ergothioneine => sterke antioxidant (want komt mitochondriën binnen). Blijft behouden als je paddenstoel kookt en dat is belangrijk omdat je ze niet rauw moet eten (in verband met de gifstof agaritine).
- Zoete aardappel: superfood en gezonder dan normale aardappel. Kies liefst de blauwe of paarse variant.
- Knoflook en uien: bijzondere eigenschappen tegen kanker.

Groenten lekkerder maken (voor kids én volwassenen) door:

- In stukjes presenteren, of zelfs in leuke figuurtjes.
- Meer in het zicht zetten.
- Leukere naam verzinnen, zoals Power Punch Broccoli.
- Verstoppert in gerechten, zonder dat de smaak van het originele recept verandert.

Rauw of gekookt?

- Even gezond.
- Bij gekookt: soms gaat iets aan vitamines verloren, maar niet veel.
- Soms krijgt een voedingsmiddel zelfs juist meer vitamines als je het kookt: bij wortels => zes keer meer vitamine A beschikbaar als je het kookt.

Biologisch voedsel: is dat beter?

Ja, 20 tot 40% gezonder omdat zo veel meer antioxidanten behouden blijven. Maar: ook 40% duurder is biologisch voedsel.

En: blijf hier wel de goede voedselkeuzes maken, want niet al het biologische voedsel is even gezond.

Er zitten wel pesticiden in niet-biologisch voedsel, maar mensen overschatten zowel de voordelen van biologisch eten, evenals het risico van pesticiden.

Lijnzaad

- Fruit- of notenreep: goed, want ze hebben weliswaar veel calorieën, maar het vult ook goed zodat je er totaal per dag niet te veel neemt.
- Neem Lijnzaad bij je salade, groente of in een smoothie.

Noten en zaden

- Varieer, maar walnoten zijn het best vanwege de omega 3.
- Pinda's (eigenlijk een peulvrucht) zijn ook erg goed.
- Geen overgewicht door noten. Komt door:
 - 70%: je eet minder van andere dingen omdat het zo verzadigt.
 - 10%: wordt niet opgenomen.
 - 20%: boost metabolisme.
- Impotentie: dat is een voorteken dat je bloedsomloop niet goed is en dat je dus hart- en vaatproblemen gaat krijgen binnenkort. Eten van noten gaat dit tegen.

Kruiden en specerijen

Goed voor:

1. Gezondheid: antioxidanten en 30% minder vet in bloed (bleek bij onderzoek toen proefpersonen wel of geen kruiden bij hun vette kip namen).
2. Zout-vervanging.
3. Lekkerder maken van eten: kies veel variatie met wat je lekker vindt.

Welke kruiden zijn zo goed?

- Geelwortel (= turmeric) => kurkuma (=curcumin).
 - Kwart theelepels per dag is voldoende.
 - Koop het als verse poeder; liefst niet als supplement.
 - Zwarte peper aan toevoegen voor betere kurkuma-opname.
- Fenegriek zaden (= renugreek seeds):
 - Verbeterd kracht bij krachttraining en mogelijk anti-kanker eigenschappen.
 - Side-effect soms: oksels ruiken naar mable syrup.
- Koriander (= coriander) (= bladeren en de stam van de cilantro plant).
- Rode peper (= cayenne pepper). Enteric coated capsules: minder buikpijn en bloating.
- Gember (= ginger):
 - in India al duizenden jaren gebruikt voor genezingen.

- Vanaf 1982: wordt ook bij ons gebruikt tegen misselijkheid.
- 1/8^e theelepel gember bleek net zo effectief tegen migraine (12% van Amerikanen heeft hier last van) als het populaire migraine-medicijn sumatriptan, maar dan zonder de bijwerkingen van het medicijn.
- Hielp ook tegen menstruatiepijn (90% van alle jonge vrouwen heeft hier last van) en bleek net zo effectief als 400mg ibuprofen als pijnstillers.
- Gebruik: op je zoete aardappel bijv.
- Pepermunt (= peppermint)
 - Kruid met meeste antioxidanten (van de goed beschikbare kruiden).
 - In het Midden-Oosten veel gebruikt.
 - Gebruik het waar je kunt.
 - Werkt tegen prikkelbare darmsyndroom.
- Oregano / Marjolein: anti-ontstekende werking en anti-kanker werking.
- Kruidnagel (= Cloves)
 - Specerij met meeste antioxidanten.
 - Heel sterke smaak, dus wees voorzichtig.
 - Gebruik: op appels, peren of in thee.
- Amla-poeder / Indiase kruisbes: meeste antioxidanten van de categorie ongebruikelijke kruiden. Extreem veel antioxidanten. Te krijgen bij een Indiase winkel of online.
- Kaneel (= cinnamon): verlaagt bloedsuikerniveau bij je maaltijd. Diabetespatiënten kunnen zelfs de test erg beïnvloeden door kaneel te eten voor hun test.

Waarom zijn antioxidanten zo belangrijk?

- Vrije radicalen in lichaam ontstaan bij elke maaltijd (en je antioxidanten worden gebruikt en uitgeput bij stressvormen zoals luchtverontreiniging, als je te weinig slaap hebt, of verkouden bent) => hogere kans op ziekten.
- Maar als je gezond eet, dus met veel antioxidanten, worden die vrije radicalen onschadelijk gemaakt => grotere kans op gezond blijven.
- Je wil dus heel veel antioxidanten in je voeding, maar die zitten weinig in het Standard American Diet, maar wel veel in plantaardige voeding met alle zaden en kruiden.

Volkoren producten

Algemeen.

- Blijkt ook gezondheidseffecten te hebben.
- Neem minimaal 20% vezels ten op zichte van koolhydraten als je op het etiket kijkt bij ontbijtproducten.
- Neem intacte granen in plaats van gemalen granen (zoals bloem): het levert je extra ontlasting op: indikking van je ontlasting is goed want je voedt je bacteriën ermee.

Glutenintolerantie (= coeliakie)

- Nocedo effect bij glutenvrij eten: proefpersonen kregen iets onschadelijks (in dit geval dieet met gluten) en ze voelden zich slechter, terwijl ze geen glutenintolerantie hadden.
- (Placebo = je geeft ze iets neps en ze voelen zich beter).

- 98%: gezond om veel granen te nemen => goed voor darmbacteriën en immuunstelsel.
- 1%: glutenintolerantie.
- 1%: tarwe intolerantie.
- Voor deze 2%: blijf wel gluten eten en ga dan pas naar de dokter voor een test. Als je glutenintolerantie blijkt te hebben, ga dan op glutenvrij. Als je het niet blijkt te hebben, eet gezonder, want waarschijnlijk komen je buikklachten door ongezond eten of iets anders zoals lactose-intolerantie of bacterie-overgroei in je darm.

Dranken

Algemeen.

- Gezond om voldoende water te drinken: 1,8 liter per dag. Ook om energiek te blijven.
- Het blijkt dat je ongezonder wordt en cognitief minder als je weinig drinkt.
- Waterabsorptie: al binnen 5 minuten; na 20 min op hoogtepunt.
- Koud water wordt 20% sneller opgenomen dan water op lichaamstemperatuur, hoe verrassend dit ook is.
- Hoe weet je of je voldoende drinkt? Als je water drinkt en het meeste meteen weer uitplast, dan weet je dat je voldoende had. Maar als je veel drinkt en je plast niet of nauwelijks, dan was je dehydrated.

Koffie.

- Klein effect op langer leven.
- Cafeïne: totaal veilig en voordelig (verhoogt energie en alertheid en prestatieniveau op zowel lichamelijk als geestelijk niveau).

Thee.

- Nog veel gezonder dan koffie
- Groene en witte thee en hibiscus thee. Zwart: kan ook maar is meer bewerkt.
- Alpha-staat: na drinken van groene thee kom je in deze staat (geconcentreerd, maar toch kalm), in plaats van de gehaaste Beta-staat waar veel mensen in leven.
- Thee-supplement werkt niet: is zelfs toxisch.
- Kombucha: gefermenteerde thee die niet wordt geadviseerd omdat er gevallen bekend zijn van mensen die in coma raakten ervan.

Zoetstoffen nadelen.

- Mensen gaan overcompenseren na een cola light bijvoorbeeld. Dus ze krijgen meer calorieën binnen juist.
- Lichaam denkt dat zoet, dus veel calorieën, binnen komen => vergroot eetlust voor overleving, maar er is geen controle-mechanisme om je te doen stoppen met eten wat je normaal hebt als je voldoende calorieën binnen krijgt.
- Je conditioneert jezelf om steeds zoet binnen te krijgen => dan is het lastiger gezond te eten, vooral als je even geen zoetjes binnen handbereik hebt.

Zoetstoffen die oké zijn.

- Stevia: kan als je maximaal twee drankjes per dag ermee drinkt.
- Erythritol: gebruik dit het liefst alleen als je daarmee gezonder gaat eten, zoals op grapefruits of veenbessen (= cranberries).

Alcohol.

- Niet gezond; ook niet in de kleinste hoeveelheid.
- Zelfs al bij het in je mond houden van alcohol, produceer je al kankerverwekkende niveaus van acetaldehyde.
- Dus helemaal wegblijven van alcohol; zelfs niet in je 'gezonde' mondwater hebben.

Sojamelk.

3 tot 5 glazen per dag blijken veilig te zijn.

Bewegen en sporten

Algemeen.

- Overheden adviseren niet het beste, omdat dit te ambitieus is voor veel mensen en adviseren daarom wat haalbaar is, zoals 30 min per dag rustig bewegen.
- Via je voeding kun je veel makkelijker afvallen dan via bewegen.
- Coca Cola en andere grote voedselabrikanten geven geld aan onderzoekers en die zeggen dat overgewicht een bewegings-probleem is. Maar slechte voeding, en daarna roken, is de grootste oorzaak van sterfte.
- Je vaatfunctie vermindert als je te veel zit en te weinig beweging hebt.
- Watermeloen eten voor je training => minder spierpijn.
- Kersen eten voor je training => minder schade aan DNA van vrije radicalen als je hard traint.
- 90 minuten per dag bewegen bleek beter dan 60 minuten.
- Meer dan 90 minuten bewegen: onbekend of het beter is omdat niet veel mensen zo veel bewegen.

Probeer elke dag dit te halen.

- Rustig bewegen: 90 min per dag, óf:
- Intensief bewegen: 40 min per dag.

Tips voor meer bewegen.

- Bouw intensief bewegen rustig op, maar matig bewegen kun je meteen al veel doen.
- Sta als je werkt in plaats van zitten aan je bureau, of zelfs een eenvoudige loopband onder je bureau is mogelijk, zoals Michael Greger zelf doet.
- Neem elk uur één minuut pauze en wandel of loop een trap op.
- Wandelend vergaderen in plaats van zittend.
- Groene thee en blauwe bessen helpt je vaten gezond te houden (mocht het echt niet lukken om te bewegen, zoals bij vrachtwagenchauffeurs het geval is).

Supplementen

1. Vitamine B12: enige supplement dat niet ter discussie staat. 250 mcg per dag of 2500 mcg per week. Tips bij vitamine B12:
 - Cobalamine vs methylcobalamine => cobalamine is veiliger.
 - Neem het op de lege maag.
 - Beste opname: als kauwtablet, want met speeksel betere opname. Beter dan injecties ook.
 - Vitamine B12 in multivitaminepil: wordt waarschijnlijk niet opgenomen.
2. Vit D: 50 mcg per dag. Extra belangrijk als je niet buiten komt of noordelijker woont.
3. Jodium: eet jodiumrijk zoals gejodeerd zout of zeewier.
4. Omega 3: lange keten vetten: 250 mg => chiazaad, walnoten of algaesupplement. Omega 3 hoeven alleen als je geen vis eet, anders heeft het geen voordeel.

Conclusie

Als je zo gezond eet en suiker weglaat, dan voel je nóg meer een adrenalinestoot van andere dingen in je leven, zoals avontuurlijke dingen doen.

Want als je steeds heel zoet eet, dan krijg je naar verloop van tijd niet meer die zoete kick die je eerst wel had. Je brein down-reguleert dopaminereceptoren dan.