

Dit document bevat dezelfde informatie zoals deze ook op de website staat.
Als je iets aan onze informatie gehad hebt overweeg dan om een donatie te doen.

www.hetpaleoprincipe.nl/donatie

Lees onze disclaimer op www.hetpaleoprincipe.nl/disclaimer

Deze tekst is opgebouwd uit drie delen:

- [Algemene inleiding](#)
- [Waaruit bestaat het dieet?](#)
- [Wat zijn de belangrijkste verschillen?](#)

Algemene inleiding over het Paleodieet

Het Paleodieet is het voedingspatroon van de jager-verzamelaar, de oermens, de caveman. De voeding van onze voorouders, de voeding die ervoor zorgde dat deze gezond en fit waren, de voeding waaraan we ons in de loop van de evolutie hebben aangepast. Deze voeding bestond voor een groot deel uit dierlijke eiwitten en vetten, groente, fruit, eieren, noten en honing. Geen suikers, geen granen geen brood geen melk, kaas en geen frietjes etc.

Het bevat wat meer eiwit en vet en minder (geraffineerde) koolhydraten, er zitten veel micronutriënten (mineralen, vitamines, enzymen etc) in, weinig zout, veel meer gezonde vetzuren, het zorgt voor een goede zuurgraad, bevat minder storende antinutriënten en minder vreemde onnatuurlijke toevoegingen. Het is lekker en heel gezond. Voor details lees onderstaande artikel.

Wat zullen we eten? Hoe lang is het geleden dat deze vraag voor het eerst gesteld is? Hoe lang is het geleden dat we voor het eerst konden kiezen uit meerdere mogelijkheden? Veel vaker zal de vraag zijn geweest: "is er eten?"

Wat is gezonde voeding? Ook al zo'n rare vraag. Door schade en schande wijs geworden wisten we wat eetbaar en niet eetbaar was. Er waren geen 200 verschillende diëten, geen diëtisten met rare praatjes, geen voedingsadviseurs en al helemaal geen universiteiten. Er was gewoon voedsel en je moest blij zijn als je te eten had.

Onze voeding en voedingsgewoontes zijn in korte tijd sterk veranderd. Tot zo'n 10.000 jaar geleden aten we puur uit de natuur. Het was een voedingspatroon waaraan we ons uitstekend hadden aangepast. Het bestond uit vlees, vis, insecten en schelp- en schaaldieren, groente, fruit, noten, eieren en af en toe honing. En allemaal niet gekweekt en gemanipuleerd. Onze voorouders waren sterk en gezond en als ze de geboorte en eerste levensjaren overleefden, hadden ze een hoge levensverwachting. Ze zijn te vergelijken met de nu nog levende jager-verzamelaars en natuurvolkeren.

10.000 jaar geleden was er de landbouwrevolutie die ook wel de paleolithische revolutie wordt genoemd. Van een semi-nomadisch jager-verzamelaar bestaan ging de mens over op de landbouw. Jared Diamond, de bekende auteur van "Zwaarden, paarden en ziektekiemen" en "Ondergang", noemt het de grootste vergissing van de mensheid (link naar artikel). Het voedselaanbod en ons bewegingspatroon veranderde sterk. Er was dan weliswaar een constanter voedingsaanbod, de kwaliteit werd beduidend minder. Gevolg: een dramatische achteruitgang van onze gezondheid. Antropologen kunnen met het blote oog zien of een skelet afkomstig is van een landbouwer of jager-verzamelaar. Dat van een landbouwer vertoont zichtbare sporen van slijtage en botontkalking. Ook de leefomgeving veranderde, we gingen met grotere groepen bij elkaar wonen in steden waar het risico van besmettelijke ziekten dramatisch toenam, iets wat bij natuurvolkeren veel minder het geval was.

Door de industriële revolutie veranderde er nog meer. Voeding werd nu ook steeds meer industrieel bewerkt en de hoeveelheid echt natuurlijk voedsel nam af, de toename van suiker en andere geraffineerde koolhydraten en vetten nam toe, er worden veel chemische stoffen aan de voeding toegevoegd en ons leven werd steeds statischer.

De beeldbuisrevolutie is de dolksteek in onze rug, we hoeven onze stoel niet meer te verlaten. We staren een groot deel van de dag naar een beeldscherm en zelfs onze boodschappen doen we via een webwinkel.

Onze genen snappen ons gedrag niet

We zijn steeds verder af komen te staan van het leven waarvoor we genetisch aangepast zijn. Ons lijf is gemaakt om in de natuur naar voeding te zoeken en niet om achter de computer de boodschappen bij de thuisbreng service van de supermarkt te bestellen. Onze voeding bestaat nu grotendeels uit door de mens gefabriceerd spul dat bij lange na niet lijkt op het voedsel dat uit de natuur komt. En dan hebben we het nog niet over de stress van de huidige mens die over heel andere zaken gaat dan waar het voor bedoeld is.

Cordain aan het woord:



Loren Cordain, PhD

“

Dear Paleodiet enthusiasts and fans in the Netherlands,

Welcome to the Dutch Paleo Diet website. Evert and Erik and their co-workers have done a magnificent job in putting together this website, and it does justice to the Paleo Diet concept. Their hard work will continue with a Dutch language version of a Paleo Diet Newsletter containing cutting edge information about all aspects of the diet to which our species is genetically adapted. I fully support their work in disseminating this essential diet and health message to all to Dutch language speaking people throughout the world.

Best Wishes,

Loren Cordain, Ph.D., Professor

”

Psychosociale stressoren waren vroeger veel minder groot, deze duren vaak erg lang zijn moeilijk op te lossen en maken ons ziek.

Gevolg: ons lijf snapt er niets meer van, we krijgen ziekten die natuurvolkoren en jager-verzamelaars niet hebben, we worden steeds vroeger chronisch ziek, zijn veel te zwaar, zijn altijd moe, lijden aan een collectieve depressie, de gezondheidszorg dreigt onbetaalbaar te worden en wat doen we eraan, ja wat doe we er aan. Van de overheid valt niet veel te verwachten. Alles wat in de gezondheidszorg een beetje op preventie lijkt wordt wegbezuinigd. We zullen het zelf moeten opknappen.

Hoe ziet het paleodiet eruit?

Het dieet of voedingspatroon, dat het beste bij de mens past is het dieet waaraan we ons 200.000 jaar geleden hebben aangepast. Het is een dieet bestaande uit vlees van dieren die in de natuur leven, vis die niet gekweekt is, insecten, eieren, noten, groenten en fruit. Dit dieet is beschreven en onderzocht door Loren Cordain. De term Paleodiet is door zijn wetenschappelijke werk bekend geworden. Bijzonder is dat zijn boek The Paleo Diet uit 2002 steeds beter verkoopt en nu een van de best verkochte dieetboeken in Amerika is. Dus het is geen hype, maar een voedingspatroon dat voor veel mensen werkt. Je wordt fitter, slanker, gezonder, en hebt veel minder risico op het krijgen van de typische westerse welvaartsziekten. Het lijkt zelfs in staat om gezondheidsproblemen zoals beginnende diabetes, acne, hoge bloeddruk, auto-immuunziekten en nog veel meer te beïnvloeden.

Hoe moeten we deze kennis, dat het dieet van de jager verzamelaar veel gezonder is, nu gaan toepassen in de 21e eeuw?

Waaruit bestaat het dieet?

'Het stenen tijdperk is voorbij, hoe bootsen we dit dieet nu het beste na?'

Lang niet alle voedingsmiddelen die in het verleden beschikbaar waren bestaan nu nog, en anderen bestaan wel maar mag je niet eten (je mag niet zomaar een wilde eend opeten). Toch zijn er in de gewone supermarkt of bij de natuurvoedingswinkel nog voldoende keuzes om een paleo-menu samen te stellen. Denk aan de volgende voedingsmiddelen:

Vlees

Kies het liefst een biologische variant, of koop het ergens waar je zeker weet dat de dieren niet vetgemest zijn of stijf staan van de antibiotica. Het mooiste is het vlees van dieren die zelf wat normaal is in het wild gegeten en bewogen hebben. Zolang je daar rekening mee houdt zijn er genoeg goede opties: rundvlees, varkensvlees, kippenvlees en kalkoen zijn vrijwel overal verkrijgbaar. Veel Turkse winkels kunnen je bovendien voorzien van lamsvlees en diverse soorten orgaanvlees.

Vlees is lekker gebakken, gedroogd en gerookt.

Vis

Vis is ook gemakkelijk verkrijgbaar. Uit de supermarkten zijn de diepvriesvarianten meestal de beste keuzes. Daarnaast is er nog altijd de visboer. Vraag gerust waar de visboer zijn vis vandaan haalt. Veel zalm wordt gekweekt en is natuurlijk inferieur aan wilde zalm. Je kunt eventueel kiezen voor de kleine soorten vis zoals haring en sardientjes. Deze zijn relatief goedkoop, maar belangrijker is dat er nog niet zo veel zware metalen in opgestapeld zitten en dat ze zich relatief snel voortplanten. Vrijwel alle vis is prima, maar vermijd tilapia en pangasius. Deze soorten zijn meestal gekweekt in een aquarium en zijn lang niet meer zo goed voor je als wilde vis.

Schaal- en schelpdieren:

Mosselen, bepaalde soorten slakken, oesters, kreeften en garnalen zijn ook uitstekende voedingsmiddelen. Gezien het vaak arbeidsintensieve proces van vangen en ontschalen zijn het de wat duurere varianten.

Groenten

Alle groenten die gebruikt werden voor de opkomst van de landbouw zijn uitstekend geschikt en passen binnen het paleodieet. De in Nederland veel gebruikte aardappel valt daarmee buiten het dieet, deze eten we nog slechts 350 jaar. Peulvruchten (waaronder pinda's en sojabonen) behoren tevens niet in het paleodieet. Dit laat nog talloze groenten over die wel binnen het paleodieet passen. Te veel om op te noemen. Toch hebben we een poging gedaan om een zo goed mogelijk beeld te geven op het overzicht paleovoedingsmiddelen die te downloaden is.

Fruit

Fruit is een uitstekende bron van energie, vezels, vitamines, mineralen, enzymen en vele andere stoffen. Alle soorten fruit passen binnen dit dieet. Het aantal fruitstukken dat je eet, en ook de specifieke varianten zou je af kunnen stemmen op je doel. Ben je gezond en prima op gewicht? Dan is het niet zo belangrijk hier streng over na te denken. Als je een bloedsuiker probleem hebt of wanneer je veel af wilt vallen kan het verstandig zijn bepaalde soorten fruit (tijdelijk) te mijden. Overleg met een deskundige op dat gebied.

Noten en zaden

Noten en zaden behoren ook tot het paleodieet. Het zijn veelaf goede bronnen van vetten en eiwitten. Van sommige noten wordt meel gemaakt (amandelmeel bijvoorbeeld) en zodoende kun je dit gebruiken in recepten om bijvoorbeeld pizzabodems te maken. Zoals met alles geldt ook hier: overdaad schaadt. Het eten van te veel noten kan de verhouding tussen omega-3 en omega-6 vetzuren nadelig beïnvloeden ten gunste van de omega-6 vetzuren. Daarnaast bevatten noten phytinezuur wat de opname van mineralen kan dwarsbomen. Maar ze zijn bovenal erg lekker!

NB: we hebben het over rauwe, ongezouten noten. Als je ze wilt zouten of kruiden doe dit dan zelf (zie recept).

Paddenstoelen

Naast champignons, kastanjechampignons en oesterzwammen zijn er nog meer paddenstoelen die prima in het paleodieet passen. Een aantal daarvan staat bekend om hun geneeskrachtige werking. Eén daarvan is de Reichi paddenstoel die ook bij de RAW-food aanhangers zeer populair is. RAW-food aanhangers zijn mensen die voor 100% rauwe voeding eten, we wijden daar nu niet verder over uit.

Kokos

Speciale aandacht voor de kokosnoot! Kokos is een vrij veel gebruikt voedingsmiddel binnen het paleodieet. De olie is uitstekend om in te bakken, en de melk is een uitstekende basis voor sausen, smoothies en als melkvervanger. Het water van de kokosnoot is een zeer mineraalrijke drank.

Kruiden en specerijen

Een goed dieet bevat een breed scala aan verse kruiden en specerijen. Deze zijn te koop in de grotere supermarkten of anders op de markt. Je kunt ze bovendien ook leuk in je eigen tuin, balkon of vensterbank laten groeien. Denk aan peterselie, rozemarijn, tijm, oregano, basilicum, munt etc. Daarnaast is het handig om een voorraad gedroogde kruiden te hebben. Kies bij voorkeur voor biologisch: die smaken sterker en zijn krachtiger.

Met voldoende kruiden kun je een kipfiletje op 20 manieren laten smaken. Zo maak je het paleodieet nooit saai.

Water

De primaire drank uit de oertijd was natuurlijk water. In veel gevallen zelfs bronwater. Er zijn vele goede redenen om water te drinken. Kraanwater is op zich prima. Beter nog is bronwater maar dan wel uit glazen flessen. Vermijd het gebruik van de zogenaamde plastic PET flessen. Deze bevatten een stof die BPA (Bisphenol A) genoemd wordt en in verband is gebracht met hormoongevoelige problemen zoals borst- en prostaatkanker. Neem liever water uit een glazen fles en investeer in een roestvrijstalen flesje voor onderweg.

Overige dranken

Naast puur kokoswater blijven enkel de zelfgemaakte dranken nog als goede optie over. Denk bijvoorbeeld aan water met een klein beetje limoensap of limoenpartjes en een stukje gember en munt. Als dit een paar uur getrokken heeft heb je een heerlijk verfrissende drank.

Koffie en alcohol behoren beperkt gebruikt te worden. De beste keuzes zijn dan espresso en biologische rode wijn.

De grote verschillen

De verschillen tussen het paleodieet en de moderne voeding zijn groot en met verregaande gevolgen. Wat opvalt is dat ons westerse dieet gebaseerd is op de aanname dat vet slecht is, dat er niets mis is met veel koolhydraat bronnen en dat we onze eiwitten zonder al te veel problemen ook uit plantaardige bronnen kunnen halen. Gevolg: een uitgeput, chronisch ziek, uitgedijd volk dat zich druk maakt over de stijgende kosten in de gezondheidszorg in plaats van gezond te gaan leven. Maar ja als niemand je vertelt hoe dat moet dan is dat ook erg lastig. Bedenk dat de hele discussie over een gezonde leefstijl en vooral over voeding veel meer gebaseerd is op economische, politieke en pragmatische argumenten dan op wetenschappelijke kennis uit de evolutionaire biologie.

Nieuwe ideeën worden pas gemeengoed als de aanhangers van de oude zijn uitgestorven, of als er voldoende aanhangers zijn van de nieuwe visie.

Wat zijn nu de belangrijkste verschillen?

- Er is een sterke verschuiving tussen de **verhoudingen van de macronutriënten**. We zijn onnodig bang gemaakt voor vet wat de industrie de mogelijkheid gaf om zogenaamde gezonde vetten te gaan maken. Nu blijken industriële vetten de enige echt slechte te zijn, maar dit tussen haakjes. Gevolg: we eten erg veel vaak sterk geraffineerde koolhydraten en steeds minder verse groenten en fruit en gezonde dierlijke eiwitbronnen. Het paleodieet gaat uit van dierlijke eiwitbronnen. Hiervan moeten we wat meer eten en dit aanvullen met verse groente en fruit (hierin zitten voldoende koolhydraten) en noten en af en toe honing. Koolhydraat bronnen zoals granen, peulvruchten, maïs, aardappelen en rijst komen in het paleodieet niet voor.
De precieze verhoudingen hangen af van je individuele behoeften. Sporters hebben meer eiwit nodig. Voordeel van het paleodieet is dat je van de toegestane voeding zo veel mag eten als je wilt als je maar zorgt voor een goede balans.
- Onze moderne voeding bevat veel **te weinig oplosbare vezels**. Vezels zijn heel belangrijk voor een gezonde darm. Probleem is dat veel van de vezels die we met de moderne voeding binnen krijgen geen oplosbare vezels zijn, deze zijn niet geschikt als voeding voor onze darmbacteriën en kunnen in veel gevallen de darm juist irriteren. Vooral bladgroente, uien en fruit bevatten de gezonde vezels.
- De **balans tussen natrium en kalium** is veranderd. Onze oorspronkelijke voeding was rijk aan kalium en arm aan natrium. Een van de redenen van zoutconsumptie is dat zout een prima conserveringsmethode is en een smaakversterker. We vinden zout lekker en hebben, omdat we het niet gewend waren, geen goed verzadigingssysteem om ons te waarschuwen dat we te veel zout binnen krijgen. Teveel zout is slecht voor ons lijf en maakt ons gevoeliger voor veel klachten. Dus eet minder zoute producten zoals brood, vleeswaren en kaas en meer kaliumrijke producten zoals groentes en fruit
- Ons standaard voedingspatroon is sterk **verzurend**. Brood, zout, vlees, zuivel zorgen na vertering voor een zuur overschot terwijl vooral groente en fruit zorgen voor een basen overschot, de tegenhanger van zuurvorming. Een goede balans is belangrijk. In een verzuurd lichaam ontstaat makkelijker botontkalking, slijtage van de gewrichten en ontstekingsreacties. Ook ernstige ziektes als kanker en auto-immuunziektes gedijen beter in een zure omgeving.
- We krijgen met onze huidige voeding relatief **weinig micronutriënten** binnen. Onder micronutriënten verstaan we de voor ons lichaam belangrijke stoffen als vitaminen, vetzuren, enzymen, mineralen, bioflavonoïden, carotenoïden etc. Veel van deze stoffen werken als antioxidant.
Een jager-verzamelaar eet veel gevarieerder en krijgt veel meer van deze voor onze gezondheid

belangrijke stoffen binnen. Sinds de landbouw en zeker nu is de variatie sterk afgenomen. Een groot deel van onze huidige voeding bestaat uit soja, mais en tarwe.

- We eten **veel te veel geraffineerde snel opneembare koolhydraten**. Deze zorgen ervoor dat de suikerspiegel te hoog kan worden waardoor het lichaam extra insuline moet maken om deze weer te normaliseren. Langdurig veel koolhydraten eten zoals we dat in de westerse wereld steeds meer zijn gaan doen is een probleem omdat er een disbalans ontstaat tussen hormonen die zorgen voor de koolhydraatverbranding (insuline) enerzijds en de hormonen die de vetverbranding stimuleren en die zorgen voor een stabiel normale suikerspiegel anderzijds. Probleem is dat we steeds moeilijker vet gaan verbranden terwijl we elke keer als we teveel eten wel vet opslaan in de vetcellen. We krijgen steeds vaker behoefte om te eten omdat onze hoge insuline spiegel zorgt voor lage suikerspiegels waardoor je schreeuwende honger krijgt. Dit geeft nog meer vetopslag en maakt het nog moeilijker om vet te verbranden. Er ontstaat een vicieuze cirkel, we worden steeds zwaarder en hongeriger.
- De verhouding tussen de **essentiële vetzuren** is drastisch veranderd. Vooral de verhouding tussen de zogenaamde omega 3 en omega 6 vetzuren is belangrijk. Omega 3 is een ontstekingsremmer en omega 6 zorgt ervoor dat we ontsteking kunnen krijgen. Ze zijn allebei belangrijk maar wel in de juiste verhouding. Van nature was de verhouding omega 3 : omega 6 1:3. Dit is ook de verhouding die je vindt in vlees van dieren die in de natuur leven. En door ook vis te eten zorg je ervoor dat de verhouding optimaal blijft. De verhouding is nu sterk veranderd omdat we dachten dat alle onverzadigde vetten gezond waren en alle verzadigde vetten slecht. Dit is veel te kort door de bocht. Er zijn heel gezonde verzadigde vetten bv. kokosvet en heel slechte onverzadigde vetten zoals de transvetzuren, door de industrie bewerkte onverzadigde vetten, die nog steeds veel in onze voeding voorkomen. Een ongunstige verhouding kan ook problemen geven omdat het lichaam dan makkelijker in een ontstekingsstoestand blijft hangen. Laat dit nu juist een algemeen kenmerk zijn van alle chronische gezondheidsproblemen. Door toevoeging van linolzuur aan veel producten zoals de margarines en door het feit dat ons vee veel granen, soja en maïs te eten krijgt, is de verhouding omega 3: omega 6 1:10 geworden. Moraal van dit verhaal: liever een beetje meer verzadigd vet dan nog meer linolzuur. En vooral : eet meer vette vis.
- In plantaardige voeding en dan vooral in de granen, peulvruchten en aardappelen zitten veel zogenaamde **antinutriënten**. Dit zijn stoffen die een ongunstig effect hebben op ons lichaam. Zo kan fytinezuur de opname van veel mineralen blokkeren. Dat is een van de redenen dat vegetariërs tekorten hebben aan veel van deze stoffen. Lectines, saponines en gluten kunnen de darm beschadigen en zo een sterke reactie van het immuunsysteem oproepen, wat weer de aanleiding kan zijn voor buikklachten, allergieën en auto-immuun ziekten. Het paleodieet bevat veel minder van deze antinutriënten dan onze moderne voeding.
- De westerse voeding zit vol met **onnatuurlijke toevoegingen**, chemicaliën die met een beetje geluk individueel niet voor zoveel problemen hoeven te zorgen (maar dat bij gevoelige mensen wel doen). Het probleem is dat niemand ook maar een idee heeft wat het betekent om die cocktail van wel duizenden stoffen te moeten verwerken. Als je daarbij optelt dat we ook een hoop ellende op ons lijf smeren en we ook moeten ademen in een vervuilde omgeving kan het belangrijk worden om het contact met deze vreemde stoffen daar waar mogelijk te vermijden. Eet zo natuurlijk en biologisch mogelijk. Kijk als je al iets verpakt koopt wat er in zit en als je het niet vertrouwt koop het niet en eet het zeker niet.
- De hoeveelheid **fructose** is enorm toegenomen. Fructose is een suiker die veel in fruit voorkomt maar ook onze tafelsuiker, sucrose bestaat voor 50% uit fructose. Fructose is goedkoop, zoeter dan glucose en klinkt gezonder. Gevolg: het zit nu overal in, in vruchtensappen (ook zelfgeperste verse sappen bevatten een grote hoeveelheid fructose), frisdranken maar ook in de worst en nog veel meer producten. Probleem met fructose is dat we het niet net als glucose als brandstof kunnen gebruiken. Het moet eerst in de lever omgezet worden in glucose, glycogeen (reserve brandstof) en vet. Dit kost de lever veel energie die niet gebruikt kan worden voor andere belangrijke taken. Netto effect van te veel fructose, zeker als het geïsoleerd wordt gebruikt zoals in frisdranken en sappen, is energie verlies in de lever, vervetting van de lever, insuline resistentie met de toenemende kans op diabetes, verhoging van het schadelijke VLDL (een vorm van cholesterol die meestal niet gemeten wordt maar

wel veel gevaarlijker is dan de wel gemeten typen cholesterol) en toename van urinezuur wat jicht en hypertensie kan veroorzaken. Als er gezegd wordt dat suiker slecht is dan is dat vooral het fructose deel. Bedenk dat fructose voor je lever net zo slecht is alcohol (dit geldt niet voor je hersenen). We hebben in 2011 een blogartikel geschreven over fructose.

- **Melk en zuivelproducten** horen niet in het Paleodieet. Ten eerste omdat het voor de intrede van de landbouw niet op het menu stond. Ooit geprobeerd om een wilde buffel te melken? Lijkt me geen goed idee. Melk is om veel redenen niet gezond. Zeker melk van andere dieren niet. Koemelk is bedoeld om een klein kalf in een korte tijd te laten groeien tot een bakbeest van een koe. Wij mensen groeien daar ook van, in de lengte en de breedte. Melk verzuurt, het bevat veel lichaamvreemde (koe-eigen) eiwitten die voor een sterke reactie van het immuunsysteem kan zorgen. Lactose intolerantie en koemelkeiwit allergieën komen erg veel voor. Dit kan voor veel klachten zorgen vooral in de buik maar ook allergieën als astma en eczeem veroorzaken. Ook ADHD en autistische klachten verbeteren als kinderen stoppen met melk drinken. En onze botten dan?? Ooit een olifant melk zien drinken?? We hebben veel minder calcium nodig dan we denken, en melk drinken leidt eerder tot botontkalking dan dat het beschermt. Dus geen zuivel. Maak een lekkere groene smoothie, deze staat stijf van de calcium en nog veel meer micronutriënten.

Er is dus nogal wat mis met onze westerse voeding. Als je er over nadenkt is het een wonder dat we niet nog veel zieker zijn, zeker is dat we veel gezonder en fitter kunnen zijn. Tegenwoordig bestaat 80 % van wat we eten uit onnatuurlijke voeding. Als we dat nu eens om draaien en weer 80% gewoon gaan eten en dan af en toe genieten van een wit pistoletje met oude kaas en mosterd, of wat je maar lekker vindt, zal dat een grote verandering betekenen voor je gezondheid.