



TRANSCRIPTIE

TRANSCRIPTIE

DAG 24 - De Mythe Rondom
Koolhydraten





TRANSCRIPTIE: DAG 24 - De Mythe Rondom Koolhydraten

Welkom terug bij Vegan Power. In de video van vandaag ga ik het hebben over koolhydraten. Je weet wel, die dingen die je dik maken, die volzitten met gluten, en die uitpuilen van de suiker.

Als je de verhalen die de ronde doen zou moeten geloven zijn koolhydraten echt de duivel, ik kan niet anders zeggen. Maar kloppen de verhalen ook en zo niet, willen we koolhydraten dan wel of niet eten? Ik ga het vandaag allemaal behandelen, maar laten we beginnen bij het begin.

“Heb je al rijst gegeten vandaag?” is een begroeting in China die hetzelfde betekent als wij “Hoe is het?” zouden zeggen. Het feit of je wel of geen rijst hebt gegeten is voor de Chinezen de maatstok hoe goed het écht met je gaat. De gemiddelde persoon in Azië eet twee tot drie keer per dag rijst. Rijst is daarnaast ook een belangrijk voedsel in het Midden Oosten, Latijns Amerika, Italië en West Indië. 20 Procent van alle calorieën die wereldwijd geconsumeerd worden komen van rijst, wat het ‘s werelds belangrijkste bron van energie maakt.

Maar het verhaal stopt niet bij rijst. In Zuid Amerika zijn het aardappelen, in Centraal Amerika is het mais, in Europa is het tarwe en in de rest van de wereld zijn het bonen, gierst, zoete aardappel en gerst. Zetmeel heeft altijd centraal gestaan als voeding door de geschiedenis van de mens.

Hoe kan het dan toch dat we massaal zo bang zijn geworden voor dit zetmeel? Het komt doordat diëten en voedingsadviezen zich vaak focussen op hoeveel we zouden moeten eten en hierdoor het punt missen dat het er niet toe doet hoeveel, hoe vaak en wanneer we eten maar dat WAT we eten belangrijk is. Verschillende soorten dieren hebben verschillende soorten diëten en wij mensen zijn gebouwd om te floreren op zetmeel. Dit betekent dat des te meer rijst, mais, aardappelen, zoete aardappel, en bonen we eten, des te slanker, energiever en gezonder we worden.

Maar laten we eens kijken wat koolhydraten nu precies zijn. Er zijn drie basis typen koolhydraten - suiker, cellulose en zetmeel - en ze bestaan allemaal uit een eigen samenstelling van koolstof, waterstof en zuurstof.

De simpelste vorm van koolhydraten zijn de suikers, die je kunt kennen in de vorm van sucrose (de tafelsuiker), fructose (datgene dat fruit zoet maakt), lactose (dit vind je in melk) en glucose (dit is een simpele suiker die zich in ketens kan vormen tot zetmeel en cellulose.) Suiker geeft snelle en krachtige energie omdat het zo makkelijk kan worden afgebroken door het lichaam.

De volgende vorm van koolhydraten is cellulose en het wordt gemaakt van ketens glucose moleculen die bij elkaar worden gehouden door verbindingen die wij niet kunnen verteren. Cellulose vinden we in de celwanden van planten, in hout en ander organisch materiaal. Wij kunnen cellulose niet verteren en het omzetten in energie, maar toch zijn deze onverteerbare koolhydraten waardevol vanwege de enorme hoeveelheid voedingsvezel die het bevat.

De gouden medaille voor de koolhydraat waar wij mensen het meeste aan hebben gaat echter naar het zetmeel. Net zoals cellulose bestaat zetmeel uit lange ketens van glucose moleculen. Zetmeel is zo ontzettend waardevol voor ons omdat ons lichaam het kan afbreken in simpele suikers die ons voorzien van langdurige energie en ons een vol en voldaan gevoel geven. Zetmeelrijke voeding wordt ook wel complexe koolhydraten genoemd en voorbeelden zijn granen zoals tarwe, gerst, rogge, mais en haver. Maar ook zetmeelrijke groenten zoals pompoen, aardappelen, zoete aardappelen en peulvruchten zoals bonen en linzen.



TRANSCRIPTIE: DAG 24 - De Mythe Rondom Koolhydraten

Als je 1 boodschap kunt onthouden van dit programma dan is het wel: eet meer zetmeel.

Goed, nu je een idee hebt wat koolhydraten zijn en in welke vormen ze bestaan wil ik je graag laten zien waarom koolhydraten je vrienden zijn in tegenstelling tot wat je op dit moment nu misschien gelooft.

Zoals je nu hopelijk doorhebt heeft een plantaardig dieet enorm veel voordelen. We hebben tot nu toe als uitgangspunt genomen dat we dingen als vlees en zuivel uit ons dieet halen. En ondanks dat dit al een grote stap voortwaarts is, is het niet genoeg. Zonder de toevoeging van zetmeel zul je op een dieet van groene bladgroenten, broccoli en fruit altijd honger blijven houden. Deze voeding bevat simpelweg te weinig calorieën om je een vol gevoel te geven. Het gevolg is dat je de hele dag rondloopt met een hongergevoel en vroeg of laat zul je daardoor jouw calorieën uitgeven aan voeding die je liever niet had willen eten. Zetmeel voorkomt dit probleem.

In de module over De Misleiding van het Genot hebben we al kort gekeken naar de geschiedenis van de menselijke samenleving. Als we nu nog wat beter kijken zien we dat elke regio met een grote populatie aan slanke en gezonde mensen dezelfde waarheid hebben: gezonde samenlevingen halen de meeste calorieën uit zetmeel. Eet een traditionele maaltijd in Japan, China of vrijwel elk Aziatisch land en je zult een bord krijgen gevuld met rijst met daarnaast wat zoete aardappel of boekweit.

En deze zelfde waarheid zien we terugkomen zover als dat we terug kunnen kijken naar de geschiedenis van de mens. De Inca's uit Zuid Amerika centreerden hun dieet rondom aardappelen. De Inca krijgers aten voordat ze ten strijde trokken quinoa. De maya's en de Azteken uit Centraal Amerika stonden bekend als het maisvolk. En de oude Egyptenaren kozen voor tarwe als zetmeel. Als we kijken naar de geschiedenis van de beschaving zijn er 6 bronnen geweest die de voornaamste energiebron zijn geweest: gerst, mais, gierst, aardappelen, rijst en tarwe.

En mocht dit je nog niet overtuigen, nieuwe ontdekkingen bewijzen dat ons dieet zich al heel ver terug centreerde rondom zetmeel. Onderaan de module zal ik enkele verwijzingen zetten naar deze ontdekkingen die teruggaan tot wel 105.000 jaar geleden waarin het lijkt dat de bevolking die toen in Oost Afrika leefde een dieet volgde dat was gebaseerd op het graanachtige gras sorghum.

Een ander onderwerp dat ik ook in de module over De Misleiding van het Genot heb aangestipt is het fenomeen The Diseases of Kings. Recent onderzoek heeft aangetoond dat mummies uit het oude Egypte hebben geleden aan tal van welvaartsziektes zoals hart- en vaatziekten, obesitas, gebitsproblemen en galstenen die onze beschaving vandaag de dag massaal teistert. Het bewijs impliceert dat alleen de rijken zich konden laten mummificeren en dat deze mensen doordat ze zo rijk waren toegang hadden tot het vetrijke voedsel dat we vandaag massaal eten. Om dit argument nog kracht bij te zetten hebben archeologen ook muurschilderingen gevonden waarop beelden te zien zijn van deze koninklijkheden die zich tegoed doen aan rund, schaap, geiten, calorierijk brood en cake. Ook is er haaranalyse gedaan van enkele mummies wat heeft aangetoond dat hun dieet ongeveer gelijk is aan dat wat we vandaag de dag in het westen eten.

Het laatste argument dat ik wil aanvoeren is dat ons DNA bewijst dat wij zetmeeleters zijn. Experts zijn er al een lange tijd uit dat primaten - waaronder de mens ook valt - zijn gemaakt voor een plantaardig dieet. Onze anatomie en fysiologie vereisen dit nu eenmaal. En als we kijken naar het natuurlijke dieet van diegenen die het dichtst bij ons staan - de chimpansee - dan zien we dat zij ook voornamelijk vegetarisch eten. Het DNA van chimpansees en mensen verschilt bijna niet maar er is een verschil wat ervoor gezorgd heeft dat wij verder geëvolueerd zijn dan chimpansees. Dit verschil zit 'm in het feit dat we gemiddeld 6 exemplaren



TRANSCRIPTIE: DAG 24 - De Mythe Rondom Koolhydraten

van het gen voor de aanmaak van amylase bezitten in vergelijking tot gemiddeld 2 exemplaren voor de chimpansee.

Amylase is een enzym in ons speeksel dat zetmeel afbreekt en wij maken gemiddeld zes tot acht keer meer amylase aan dan chimpansees. Dit heeft ervoor gezorgd dat de chimpansees en andere grote apen het gebied rondom de evenaar niet konden verlaten. Dit gebied bood namelijk het hele jaar door vers fruit en ander voedsel die de apen nodig hadden om aan hun caloriebehoefte te voldoen. Omdat wij beter in staat waren om zetmeel te verteren waren we niet afhankelijk van het gebied rond de evenaar en konden wij wel naar het noorden en zuiden trekken om op die manier uiteindelijk de hele planeet te bewonen.

Doordat we in staat waren om zetmeelrijke groente en granen te verteren konden we de winters overleven waarin er natuurlijk geen fruit voorhanden was. Deze zetmeelrijke voeding was overal ter wereld verkrijgbaar en het was makkelijk te verzamelen. Hierbij kun je denken aan wortels en knollen die onder de grond groeien en aan granen en bonen die boven de grond groeien. De hoeveelheid calorieën die er in zetmeel zit zorgde er tevens voor dat we genoeg energie hadden om onze hersencapaciteit en hersenomvang te vergroten.

Goed, hopelijk is het verhaal tot nu toe duidelijk voor je. Ik wil het nu namelijk gaan hebben over de laatste mythe rondom koolhydraten, namelijk dat ze dikmakend zouden zijn. In een tijd van Paleo, Keto en andere eiwit en vetrijke diëten lijkt je wel gek als je koolhydraten zou eten. Ik ben hier om je vertellen dat deze diëten puur en alleen bedacht zijn om geld te verdienen.

De wetenschap laat namelijk zien dat mensen, met de uitzondering van rijke aristocraten, gedurende de hele geschiedenis hun energie hebben gehaald uit zetmeel. Het leven werd echter anders tijdens de Industriële revolutie waarin mensen ineens toegang kregen tot bergen vlees en zuivel, voedsel dat voorheen alleen werd gegeten door koninklijkheden. Het is makkelijk om het resultaat te zien: kijk maar eens om je heen.

Zetmeelrijke voeding bestaat verder niet altijd alleen maar uit koolhydraten. Neem bijvoorbeeld quinoa dat ook boordevol eiwitten zit. En wat dacht je van aardappelen en zoete aardappelen? Deze twee worden ook wel complete voeding genoemd. Dat wil zeggen dat je er al je voedingsstoffen mee binnen krijgt (met uitzondering van b12). En zetmeel is niet alleen goed voor je, het geeft je ook een vol en voldaan gevoel. Iets dat ik van jongs af aan al heb begrepen aangezien ik altijd havermost en brinta te eten kreeg als ontbijt.

Door de jaren heen ben ik echter gaan geloven in de mythe dat je dik wordt van zetmeel en ben ik geleidelijk gaan minderen. En ergens is het ook wel logisch dat we denken dat we dik worden van zetmeel. Ze geven ons een vol gevoel en dit wordt toch vaak geassocieerd met iets dat je dik maakt. Niets is echter minder waar. De reden is namelijk dat ons lichaam het gebruik van de koolhydraten die we van zetmeel krijgen heel efficiënt reguleert. Het is zelfs zo dat als je teveel koolhydraten eet dan je nodig hebt, je lichaam dit overschot verbrandt in de vorm van warmte en energie in plaats van dat het wordt opgeslagen als vet.

Maar Maik, hoor ik je denken, koolhydraten zijn toch suikers? En suikers zijn toch super slecht voor ons? Ja, zetmeel bestaat uit koolhydraten of suikers of hoe je het ook wilt noemen. Maar suiker hebben we nodig voor energie. Het is alleen de vorm waarin we suiker eten die vaak verkeerd is. De meesten van ons eten suiker in de vorm van snelle suikers, de simpele koolhydraten zeg maar. Dit is alsof je benzine op het vuur gooit. De energie in de benzine komt in 1 klap vrij en dat is de suikerpiek die we ervaren. Na de piek vraagt ons lichaam echter nog steeds om energie, maar de benzine is al opgebrand en daarom voelen we ons zo lamlendig na het eten van simpele suikers.



TRANSCRIPTIE: DAG 24 - De Mythe Rondom Koolhydraten

Zetmeel daarentegen wordt in het lichaam verbrandt zoals benzine wordt verbrandt in een auto, langzaam en steady. Dit komt door de lange ketens van glucose moleculen die afgebroken moeten worden door het lichaam tot simpele suikers. We krijgen de simpele suikers dus nog steeds binnen, maar veel geleidelijker. Dat zorgt ervoor dat we de hele dag door energiek zijn als ons dieet draait rondom zetmeel.

Oke, we zijn bijna aan het einde gekomen van deze video maar mijn verhaal is nog niet klaar. Ik wil het namelijk glashelder hebben dat koolhydraten in de vorm van zetmeel echt het centrum moeten gaan vormen van jouw dieet. Want iemand uitleggen waarom je veganistisch eet is een ding, maar iemand uitleggen waarom je jouw dieet baseert rondom zetmeel of koolhydraten is een tweede. Ik wil je daarom alle kennis geven die ik hierover bezit zodat je anderen ook juist kan informeren. De waarheid is simpel en als mensen blijven geloven dat je koolhydraten koste wat kost moet vermijden kunnen deze mensen net zo goed ook geloven in de fabel dat de aarde plat is.

Met andere woorden, net zoals de wetenschap het unaniem eens is over het feit dat de aarde rond is, zijn ze het ook unaniem eens over dat zetmeel het centrum van ons dieet moet zijn. Helaas luistert het merendeel van ons niet naar de wetenschap maar naar wat de media, de slinkse marketeers en de afslankindustrieën verkondigen.

Lees daarom ook het artikel en de extra's die ik heb gemaakt voor deze module. En mocht je nog vragen hebben dan kun je ze uiteraard stellen in de reacties. Ik hoop dat je heel wat aha momentjes hebt gehad en dat de waarheid over koolhydraten voor eens en altijd duidelijk is voor je. Heel veel succes en ik spreek je snel weer!