



BONEN & PEULEN

IN DE TIJD VOORDAT DE MENS HET VUUR BEHEERSTE STONDEN PEULVRUCHTEN, ZOALS BONEN, PINDA'S, ERWTEN EN SOJA NIET OP HET MENU. RAUW ZIJN ZE IMMERS GIFTIG. DOOR DE MEESTE 'PALEO-GELEERDEN' WORDEN PEULVRUCHTEN DAN OOK BESCHOUWD ALS 'NIET-PALEO'. ECHTER, ALS WE ER WAT DIEPER INDUIKEN MOETEN WE DIT MISSCHIEN NUANCEREN.

Tekst: Evert Berkelaar

Jager-verzamelaars eten (en aten) wel degelijk peulvruchten. De !Kung mensen uit de Kalahari woestijn zijn grotendeels afhankelijk van zogenaamde tsin-bonen. Deze bonen bestaan voor 31% uit eiwitten en 36% vet. Daarmee is het een belangrijke calorie- en eiwitbron voor ze ⁽¹⁾. Ook aboriginals gebruiken veelvuldig de peulvruchten die afkomstig zijn van de acaciaboom ⁽²⁾. Verder is er bewijs dat Neanderthalers ook al erwten en tuinbonen aten ⁽³⁾. En tot slot is er bewijs dat onze voorouders zelfs al 300.000 jaar geleden peulvruchten hebben gegeten ⁽⁴⁾. Hiermee zouden bepaalde soorten peulvruchten dus inderdaad tot de voeding van onze voorouders hebben behoord en dus 'zijn ze paleo'.

VEEL BELANGRIJKER

Maar nog veel belangrijker dan de vraag of onze voorouders iets wel of niet aten, is de vraag of iets gezond is voor je. En of er stoffen in zitten die je niet, of beter niet, uit andere voeding kan halen. Bovendien weten we vrijwel zeker dat onze voorouders geen koffie dronken

en daar doet de 'paleo politie' niet moeilijk over. Laten we even kijken naar de nadelige en voordelige eigenschappen van peulvruchten en dan de balans opmaken.

NADELIGE EIGENSCHAPPEN

Conventionele paleo-geleerden hebben het altijd over de giftige stoffen in peulvruchten. Met name de lectines en phytinezuren worden dan aangehaald. Lectines zijn bepaalde eiwitten waarvan uit studies met dieren blijkt dat ze leiden tot ernstige ziektes (beschadiging van de darmwand, spiercellen die kapotgaan, receptoren die niet meer goed werken). Deze dieren kregen dan echter hoeveelheden binnen die mensen nooit binnenkrijgen. En bovendien kregen de proefdieren rauwe peulen die

Wanneer je peulvruchten goed bereidt (weken, koken) dan zijn de meeste gevaren geweken.

mensen nooit eten. Wanneer je peulvruchten zo'n 15 minuten kookt worden de lectines onschadelijk gemaakt en zijn ze dus veilig ⁽⁵⁾. En mochten niet alle lectines worden vernietigd tijdens de bereiding kunnen deze in onze darm worden gebonden aan andere stoffen, zodat ze alsnog geen schade aan kunnen richten ⁽⁶⁾. Alleen de lectines uit de pinda (ook een peulvrucht) zijn hardnekkiger en blijven wel intact. Bovendien bevatten pinda's aflatoxines die je ook beter kunt vermijden.

ANDERE STOF IN PEULVRUCHTEN

Phytinezuur is zo'n andere stof die in peulvruchten voorkomt en nadelig kan zijn voor je gezondheid. Phytinezuur bindt aan belangrijke mineralen. Doordat mensen zelf geen enzymen produceren om phytinezuur op te nemen gaan de gebonden mineralen dan verloren. Dit kan op de langere termijn tot ernstige mineraaltekorten leiden, met alle gevolgen van dien. Daarnaast dwarsboomt phytinezuur de functie van enzymen die wij gebruiken om eiwit en koolhydraat op te nemen uit onze voeding. Maar net als met lectines geldt dat je ook phytinezuur kunt afbreken met de juiste bereiding. Door peulvruchten 18 uur lang op kamertemperatuur te weken wordt 30 tot 70% van het phytinezuur afgebroken ⁽⁷⁾. En inmiddels is het ook bekend dat wij bacteriën in onze darm hebben die phytinezuur voor ons kunnen afbreken ⁽⁸⁾. Met de juiste bereiding valt de schade van phytinezuur dus mee.

FODMAPS zijn een bepaald type koolhydraten die veel in peulvruchten voorkomen. Veel mensen hebben moeite om deze te verteren. Zij zijn verantwoordelijk voor de scheten die mensen laten wanneer ze peulen gegeten hebben. Voor sommige mensen gaat de vertering hiervan zo problematisch dat ze beter geen peulen kunnen eten.

VOORDELIGE EIGENSCHAPPEN

Peulvruchten bevatten vergeleken met andere planten vrij veel eiwit. Tegelijkertijd bevatten ze mooie hoeveelheden aan vezels. Dit maakt dat ze tot de meest verzadigende soorten voeding behoren. Verder bevatten ze redelijke hoeveelheden aan vitamines en mineralen. Bovendien kan het zijn dat je ze erg lekker vindt, ook niet onbelangrijk.

Bronnen

1. Lee RB. The !Kung San. First Edition. Cambridge University Press; 1979.
2. Lister, P.R., P. Holford, T. Haigh and DAM. Acacia in Australia: Ethnobotany and Potential Food Crop. Prog new Crop [Internet]. 1996;228-236. Available from: <https://hort.purdue.edu/newcrop/proceedings1996/V3-228.html>
3. Henry AG, Brooks AS, Piperno DR. Microfossils in calculus demonstrate consumption of plants and cooked foods in Neanderthal diets (Shanidar III, Iraq; Spy I and II, Belgium). Proc Natl Acad Sci U S A. 2011;
4. Lev E, Kistev ME, Bar-Yosef O. Mousterian vegetal food in Kebara Cave, Mt. Carmel. J Archaeol Sci. 2005;
5. Lajolo FM, Genovese MI. Nutritional significance of lectins and enzyme inhibitors from legumes. J Agric Food Chem. 2002.
6. Ramadass B, Dokladny K, Moseley PL, Patel YR, Lin HC. Sucrose co-administration reduces the toxic effect of lectin on gut permeability and intestinal bacterial colonization. Dig Dis Sci. 2010;
7. Reddy & Sathe. Food Phytates. 1st ed. CRC Press; 2002.
8. Stentz R, Osborne S, Horn N, Li AWH, Hautefort I, Bongaerts R, Rouyer M, Bailey P, Shears SB, Hemmings AM, Brearley CA, Carding SR. A Bacterial Homolog of a Eukaryotic Inositol Phosphate Signaling Enzyme Mediates Cross-kingdom Dialog in the Mammalian Gut. Cell Rep. 2014;

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het Paleodiet (www.hetpaleodiet.nl). Als zelfstandig therapeut/personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo principes. Daarnaast is Evert docent en geeft hij les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodiet en de sporter. Inmiddels heeft Evert duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleo-leefstijl. Op zijn eigen website www.evertberkelaar.nl biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en publiceert hij artikelen over allerlei onderwerpen die Evert in zijn dagelijkse werk met de Paleolifestyle tegenkomt. Hij doet ook aan online coaching. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodiet. In 2014 werd de wetenschappelijke studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodiet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom.



EVERT OP SOCIAL MEDIA



CONCLUSIE

Het is niet waar dat onze voorouders geen peulvruchten aten. Wanneer je peulvruchten goed bereidt (weken, koken) dan zijn de meeste gevaren geweken. Verder zit er niets in peulvruchten dat je niet uit andere soorten voeding kunt halen dus ze zijn absoluut niet noodzakelijk. Vooral nog lijkt er echter geen overtuigend bewijs om peulvruchten te vermijden. Je kunt ze een bescheiden plekje geven in de context van een divers, gevarieerd paleodiet.