

HET CARNIVORENDIEET

HET CARNIVORENDIEET IS HELEMAAL 'UPCOMING'. DIT IS EEN AANGEPASTE VERSIE VAN HET PALEODIEET WAARBIJ JE, JE RAADT HET AL, VRIJWEL UITSLUITEND VOEDING VAN DIERLIJKE OORSPRONG EET.

Tekst: Evert Berkelaar

Zoals meestal met 'nieuwe' diëten is ook het carnivorendieet helemaal niet nieuw. Het allereerste boek over het Paleodiet werd geschreven door de Amerikaanse arts Walter L. Voegtlin en was getiteld 'The Stone Age Diet', ofwel het Stenen Tijdperk Dieet [1]. Dit boek kwam in 1975 uit en is de voorloper van de complete Paleo-beweging geweest. Het boek start met een pleidooi voor het feit dat de mens een carnivoor is. In drie uitvoerige hoofdstukken vergelijkt Voegtlin het spijsverteringskanaal van een hond (typisch carnivoor) met dat van een schaap (typisch herbivoor) en ten slotte met dat van een mens. Hij concludeert dan uit deze vergelijking dat wij mensen vooral carnivoor zijn en dus vooral dierlijke voeding moeten eten.

DIERLIJKE VOEDING

Voegtlin stelt dat veel mensen, ook nadat de landbouw zijn intrede deed, nog lange tijd het grootste deel dierlijke voeding aten. Een deel van de boeren waren immers veeboeren, die niet zo geïnteresseerd waren in planten. Ook stelt Voegtlin, dat toen vitamines ontdekt waren en de voedingswetenschap zijn intrede deed, er met name gebruik werd gemaakt van de volgende proefdieren: cavia, konijn, kip en rat. Doordat dit vooral herbivoren zijn is er toen niet goed vastgesteld of wij mensen (volgens Voegtlin carnivoren) goed zijn in het opnemen van vitamines uit plantaardige voeding en of wij überhaupt grote hoeveelheden plantaardige voeding goed verdragen.



EIGENSCHAPPEN PALEO-CARNIVORENDIEET

Alhoewel er mensen zijn die met succes voor 100% dierlijke voeding eten bestaat het carnivorendieet uit minimaal 70% (van het volume) uit dierlijke voeding. Deze dierlijke voeding zal ongeveer twee keer zoveel vet als eiwit moeten bevatten. Kies dus liever de vette stukken vlees. Ook organen horen bij het carnivorendieet gegeten te worden, zodat je aan alle vitamines en mineralen komt. Vooral lever, merg en hersenen leveren veel micronutriënten en waardevolle vetten. De meeste mensen die een dergelijk dieet toepassen eten twee maaltijden per dag. De eerste maaltijd kan bijvoorbeeld bestaan uit 30 gram bacon met een varkenssaucijs (Engels ontbijtje?!?). De tweede maaltijd zou kunnen bestaan uit 200 gram kalfslever gebakken in 50 gram reuzel of ossewit met nog eens twee gebakken eieren. Ik weet het, dit dieet spreekt niet iedereen aan! Als je 70% dierlijke voeding eet houd je nog 30% over. Dat zou je bij voorkeur kunnen opvullen met bereide (gekookt, gebakken, gefermenteerd) groenten.

GENOEG MICRONUTRIËNTEN ZONDER GROENTEN?

Er zijn niet veel studies gedaan onder mensen die een carnivorendieet toepassen. Maar de paar studies die er zijn geweest laten normale bloedwaarden zien van de belangrijkste vitamines en mineralen. Laten we magnesium nemen als voorbeeld [2]. Een dergelijk menu zoals hierboven genoemd levert slechts zo'n 64 mg magnesium. Dat is een stuk minder dan aanbevolen (ADH is 300-350 mg). Waarom is er dan geen tekort? Eigenlijk heel simpel. Je hebt er minder van nodig. Een carnivorendieet ontziet de bloedsuikerstofwisseling enorm door een gebrek aan koolhydraten. Magnesium speelt een belangrijke rol bij veel van de enzymen die nodig zijn bij mensen die een dieet met veel suikers eten. Dus als je minder suikers eet heb je ook minder magnesium nodig. Bovendien eet je minder phytinezuur en andere stoffen die in planten zitten en de mineraalopname verstoren.

VOOR WIE GESCHIKT?

Omdat ik nog steeds een groot voorstander ben van groente en fruit pas ik dit dieet niet gauw toe bij klanten. Maar toch is het me soms goed van pas gekomen. Er zijn mensen met ernstige spijsverteringsproblemen die vrijwel geen plant-

Bronnen

1. Voegtlin WL. Stone Age Diet. First. Vantage Press Inc; 1975. 2. Clemens Z, Dabóczy A, Tóth C. The paleolithic ketogenic diet may ensure adequate serum magnesium levels. Journal of Evolution and Health. 2018. 3. Clemens Z, Tóth C. Paleolithic ketogenic diet (PKD) in chronic diseases: Clinical and research data. Journal of Evolution and Health. 2019. 4. Tóth C, Clemens Z. Treatment of Rectal Cancer with the Paleolithic Ketogenic Diet: A 24-months Follow-up. American Journal of Medical Case Reports. 2017. 5. Tóth C, Dabóczy A, Howard M, J. Miller N, Clemens Z. Crohn's disease successfully treated with the paleolithic ketogenic diet. International Journal of Case Reports and Images. 2016. 6. Tóth C, Clemens Z. Successful treatment of a patient with obesity, type 2 diabetes and hypertension with the paleolithic ketogenic diet. International Journal of Case Reports and Images. 2015.

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandse 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

f Paleo 2.0

📷 paleo_2.0

aardige voeding verdragen (zoals mensen met een FODMAP-allergie). Deze mensen eten zeer gezond, maar krijgen bijvoorbeeld een opgeblazen buik zodra ze iets eten. Sommige mensen verteren groenten nu eenmaal erg slecht. Voor hen kan het carnivorendieet uitkomst bieden. Verder is dit type dieet in de wetenschap succesvol gebleken bij mensen met epilepsie, verschillende soorten kanker, diabetes type 1 en 2, de ziekte van Crohn en mensen met een lekkende darm [3-6]. Maar als jij je op dit moment prima voelt met een Paleodiet dat lekker veel groente en fruit bevat zou ik je vooral aanraden om je groente en fruit te blijven eten!

Via de link <https://www.evertberkelaar.nl/keto/voegtlin/> kan je de (gratis) pdf van het boek van Voegtlin vinden.