

Orthorexie of het gevaar van overdrijven.

“Wat is nou eigenlijk gezond eten?” is een vraag die mij nog wel eens gesteld wordt in de wandelgangen of op feestjes. Ik ben bang voor die vraag want het eerlijke antwoord is: ‘ik weet het niet’. Niet sterk als je jezelf ‘voedingsarts’ noemt, dat begrijp ik ook wel. Ik zou graag vol overtuiging kunnen zeggen: Rawfood, dat is gezond, of: de Voedselzandloper is gezond. Of het Oerdieet, dat is gezond. Maar de waarheid is dat ik twijfel. Voor je het weet heb je daarmee gezegd dat spelt gezond is, en dan zul je net zien dat degene met wie je praat Coeliakie heeft en ziek wordt van spelt. Of je zegt dat het Oerdieet gezond is en dan blijkt iemand reumatische klachten te krijgen door vlees. Ik probeer me eruit te redden door te zeggen dat het afhangt van je genen, je activiteiten, en eventueel aanwezige ziektes. Dat is een veilig antwoord maar ook nietszeggend, te politiek, te polder. Het zou ook de verdenking kunnen wekken dat ik niet achter de ideeën van de zandloper of het oerdieet sta, terwijl ik in beide grote verdienste zie.

Maar: ik ben bang. Bang voor te grote woorden, te grote beloftes, bang voor een allesomvattende theorie. Bang voor de simplificering van iets ingewikkelds als gezondheid. Ik kom ze tegen, de patiënten die fanatiek, blind, helemaal voor hun leefstijl gaan. De rawfood-dame, die darmklachten kreeg, sterk vermagerde en depressief werd. De vrouw die suiker als vergif beschouwt maar wel de hele dag dadels eet en bakt met kokosbloesemsuiker. De man die zich aan het oerdieet houdt maar zijn zondagse racefietsrondje niet meer kan volhouden. Het meisje dat alle E-nummers vermeed en anorexia kreeg. De mensen die heel eenzijdig alleen nog maar superfoods eten. De mensen die altijd hun eigen theezakjes en eten meenemen.

Het is, denk ik, de behoefte aan duidelijkheid, aan regels, aan een scherpe scheidslijn tussen goed en fout, in een wereld met teveel keus. Het is dezelfde behoefte die ons boeken doet kopen met overzichtelijke titels als: ‘Gelukkig worden in 5 stappen’. Gezond in 5 stappen, soms lukt dat, maar de stappen zijn niet voor iedereen dezelfde.

Ik merk dat niet alleen patiënten gevoelig zijn voor duidelijke en simpele regels. Ook artsen en therapeuten slaan nogal eens door in té stellige adviezen, geboden en verboden. Orthorexie ligt op de loer, zowel voor therapeut als patiënt. Het wordt een geloof, waarbij geen ruimte is voor kritiek of twijfel. En daar worden we kwetsbaar. Dan merken we te laat op dat een patiënt niet goed reageert op onze adviezen. Zo had ik een patiënt die via een therapeut het advies gekregen had om 500 gram (!) vlees per dag te eten, vanwege ‘chronic inflammatory disease’. Hij werd er moe van, had een groenige gelaatskleur, en had stinkende ontlasting, en rook ook niet fris uit zijn mond. Nadat hij de enorme hoeveelheid eiwit had teruggebracht en wat meer koolhydraten at waren de klachten in een mum van tijd verdwenen. Toch duurde het nog lang voordat hij accepteerde dat deze overdreven vorm van Oervoeding ongezond was, want – zo zei hij – het was zo’n mooie theorie...

Er is, denk ik, niet een alomvattend eenduidig gezond voedingspatroon. Het maakt uit of je zwanger bent of een topsporter, of je herstellend bent van een hartinfarct, of een chronische darmziekte hebt. Een behandelaar zal altijd moeten letten op individuele factoren : wat is op dit moment, bij deze patiënt met deze ziekte en deze genetische constitutie de voeding die bij hem past.

Bij de vraag ‘wat is gezond eten’ put ik troost en inspiratie uit het antwoord van Michael Pollan : “Eat food, not too much, mostly plants”. Dat laat genoeg ruimte voor individuele invulling.