

**FABELS**  
*— en —*  
**FEITEN**  
*— over —*  
**VOEDING**  
*— en —*  
**GEZONDHEID**

ERIC DE MAERTELEIRE

Manteau

© 2021 Manteau | Standaard Uitgeverij nv,  
Franklin Rooseveltplaats 12, B-2060 Antwerpen  
en Eric De Maerteleire

[www.standaarduitgeverij.be](http://www.standaarduitgeverij.be)  
[info@standaarduitgeverij.be](mailto:info@standaarduitgeverij.be)

Vertegenwoordiging in Nederland  
New Book Collective, Amsterdam  
[www.newbookcollective.com](http://www.newbookcollective.com)

Omslagontwerp en vormgeving binnenwerk: Dominic Van Heupen

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veeelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnames of op welke wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ondanks alle zorg die aan deze uitgave werd besteed, kan de auteur, noch de redactie, noch de uitgever aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade die voortvloeit uit enige fout die in deze publicatie voorkomt.

*Disclaimer: het toepassen van de adviezen uit dit boek is voor rekening van de lezer. De auteur kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor negatieve gevolgen die voortvloeien uit een verkeerde interpretatie van de adviezen of uit een onecht gebruik van producten of supplementen. Vraag bij twijfel altijd raad aan bevoegde mensen, in eerste instantie aan jouw arts.*

De eindnoten bij dit boek vind je op:  
[www.standaarduitgeverij.be/start/fabels-en-feiten](http://www.standaarduitgeverij.be/start/fabels-en-feiten)  
of zijn op eenvoudig verzoek als pdf verkrijgbaar.

ISBN 978 90 223 3784 4  
NUR 740 / 860  
D/2021/0034/153

# Inhoud

---

Voorwoord.....	8
<b>Kunnen we ons immuunsysteem via voeding en levensstijl versterken?</b>	<b>11</b>
<hr/>	
Wat is ons immuunsysteem? .....	11
Welke factoren kunnen ons immuunsysteem onderdrukken? .....	14
Wat kunnen we doen om ons immuunsysteem een boost te geven? .....	19
Voeding en immuniteit .....	20
Wat zijn de tien stappen om een gezond immuunsysteem te ondersteunen?.....	32
Conclusies en aanbevelingen.....	35
<b>Werkt honing tegen een zere keel? .....</b>	<b>37</b>
<b>Waarom is obesitas de grootste risicofactor in de COVID-19-pandemie?</b>	<b>41</b>
<hr/>	
Een overzicht van de voornaamste risicofactoren.....	41
Waarom zijn zwaarlijvige mensen meer vatbaar voor COVID-19? .....	45
Conclusies en aanbevelingen.....	50
<b>Is mayonaise ongezond? .....</b>	<b>52</b>
<b>De 'obesitasparadox': kun je gezond zwaarlijvig zijn?</b>	<b>57</b>
<hr/>	
Wat is de obesitasparadox?.....	57
Welke argumenten kunnen deze paradox verklaren? .....	58
Is de obesitasparadox door recent onderzoek weerlegd? .....	63
Conclusies en aanbevelingen.....	63
<b>Heb je honger als je maag knort? .....</b>	<b>65</b>

## Een beetje vergif op ons bord graag! Het hormesiseffect 69

---

Wat is hormesis? .....	69
Op welke vlakken treedt hormesis op? .....	70
Welke mechanismen schuilen achter het hormesiseffect? .....	72
Voeding en hormesis .....	73
Conclusies .....	81

## Zijn teflonpannen schadelijk voor de gezondheid? .....

---

## Zitten er antinutriënten in onze dagelijkse voeding? 89

---

Wat zijn antinutriënten? .....	89
Enkele voorbeelden van antinutriënten .....	90
Hoe antinutriënten in voedingsmiddelen te verminderen? .....	98
Zijn antinutriënten schadelijk en te mijden? .....	101

## Wat is botulisme? .....

---

## Kun je dagelijks te veel fruit eten? 111

---

Voordelen van het eten van fruit .....	112
Nadelen van het eten van te veel fruit .....	117
Conclusies en aanbevelingen .....	120

## Waarom moet je fruit opeten met de schil? .....

---

## Acht goede redenen om kiwi te eten 127

---

Waarom is het goed om regelmatig een kiwi te eten? .....	128
Is er niets negatief te vertellen over de kiwi? .....	135
Conclusies en aanbevelingen .....	136

## Waarom mag je pomelmoes niet combineren met bepaalde geneesmiddelen? .....

---

## Een haperende schildklier? Let op je voeding 141

---

Wat is de schildklier? .....	141
Hoe werkt onze schildklier en welke hormonen worden hierin aangemaakt? .....	142
Hormoononevenwichten: te trage of te actieve schildklier .....	145
Hoe weet je of je schildklier goed werkt? .....	148
Het belang van een gezonde lever .....	148
Effecten van de voeding.....	149
Welke stoffen kunnen de schildklier verstoren? .....	156
Conclusies en aanbevelingen .....	159

## Werkt kippensoep tegen een verkoudheid? ..... 161

## IJzer: onmisbaar, maar met een donker randje 165

---

Wat is ijzer?.....	165
Wat is het nut van ijzer voor de mens?.....	166
Hoe gebeurt de opname van ijzer uit de voeding of uit supplementen? .....	169
Hoe komt ijzer voor in de voeding?.....	170
Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid? .....	172
Welke voedingsmiddelen bevatten (veel) ijzer? .....	174
Wat zijn de voornaamste gevolgen van een ijzertekort? .....	175
Wat zijn de problemen bij een teveel aan ijzer? .....	176
Ijzersupplementen: welke zijn de beste en hoe worden ze ingenomen?.....	180
Conclusies en aanbevelingen.....	180

## Zijn MAP-verpakte voedingsmiddelen veilig? ..... 182

## Vitamine A: de onderschatte krachtpatser 189

---

Wat is vitamine A? .....	189
Wat is de functie van vitamine A in ons lichaam? .....	190
Wat zijn de symptomen van een vitamine A-tekort?.....	191
Wat zijn de bronnen van vitamine A en provitamine A? .....	192
Gehalte van vitamine A in een aantal voedingsmiddelen .....	195
Is er een tekort aan vitamine A in België? .....	196
Wat is de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (adh) van vitamine A? .....	198
Hoe weet je of je een tekort hebt aan vitamine A?.....	199
Is er een maximale dosis vitamine A die je niet mag overschrijden? .....	199

Zijn er kwalijke gevolgen bij het nemen van een overdosis vitamine A? .....	200
Wie moeten opletten voor te hoge opnames van vitamine A? .....	202
Wat is vitamine A-zuur? .....	203

Wijn na bier geeft plezier, maar bier na wijn geeft venijn. Klopt dat? .....	204
--	-----

## Histamine-intolerantie 207

---

Wat is histamine? .....	207
Wat is een intolerantie? .....	208
Wat is het verschil tussen een allergie en een histamine-intolerantie? .....	209
Wat zijn de oorzaken van een histamine-intolerantie? .....	210
Symptomen van histamine-intolerantie .....	211
Waar komt histamine vandaan? .....	212
Diagnose .....	214
Behandeling .....	215
Hoe kan een dieet helpen bij het verminderen van histamine-intolerantie? .....	216
Negatieve effecten van een histamedieet .....	218
Conclusies en aanbevelingen .....	218

Sulfieten in wijn: gevaarlijk en kan het zonder? .....	220
--	-----

## Is het gezond om de korst van brood op te eten? 227

---

Wat zijn de gunstige componenten en eigenschappen van de korst van brood? .....	228
Wat zijn de ongunstige componenten en eigenschappen van de korst van brood? .....	231
Is de korst nu gezonder dan de rest van het brood? .....	233

Kun je uitdrogen door koffie te drinken? .....	234
--	-----

## De 14 beste voedingsmiddelen voor een goede doorbloeding 237

---

Drievoudige strategie om de circulatie te verbeteren .....	238
Voedingsmiddelen die de doorbloeding verbeteren .....	240
Conclusies en aanbevelingen .....	256

Krijg je acne van chocolade eten? .....	257
---	-----

## Noten: een weldaad voor onze gezondheid 263

---

Waarom zijn noten gezond? .....	267
Zijn er negatieve effecten te wijten aan het eten van noten?.....	275
Conclusies en aanbevelingen.....	278

## Werkt de vijfseconderegel? ..... 280

## Waarom is vette vis gezond en hoe eet je die het best? 285

---

Wat zijn omega 3-vetzuren? .....	285
Waar zijn deze vetzuren voor nodig in ons lichaam? .....	286
Hoeveel omega 3-vetzuren moet je opnemen per dag om deze gunstige effecten te laten optreden? .....	289
Zijn er ook maximumgrenzen vastgelegd?.....	290
Belang van een goede verhouding omega 6/omega 3 .....	292
In welke voedingsmiddelen vind je omega 3-vetzuren terug?.....	293
In welke vorm kan vette vis het best gegeten worden? .....	297
Eten we voldoende vis? .....	298
Is er wel nog voldoende vis voorhanden?.....	298
Conclusies en aanbevelingen.....	299

## Is het gevaarlijk om te eten voor je gaat zwemmen? ..... 302

## De oester: de parel van de zee 305

---

Algemene nutritionele samenstelling van een oester.....	305
Waarom hebben oesters op nutritioneel vlak hun reputatie te danken? .....	307
Mogelijk negatieve effecten van oesters.....	310
Kunnen oesters het libido verhogen?.....	313
Hoe oesters bewaren en eten?.....	314
Conclusies en aanbevelingen.....	316

## Kun je hoofdpijn krijgen van het eten van ijs? .....317

## Eindnoten

De eindnoten bij dit boek vind je op: [www.standaarduitgeverij.be/start/fabels-en-feiten](http://www.standaarduitgeverij.be/start/fabels-en-feiten)  
of zijn op eenvoudig verzoek als pdf verkrijgbaar.

# Voorwoord

---

Beste lezers,

Jullie laten mij niet met rust en daar ben ik heel blij om. Hoezo?

Na mijn twee vorige boeken *Gezond eten, gezond ouder worden* (Manteau, 2019) en *Hele en halve waarheden en complete onzin over voeding* (Manteau, 2020) dacht ik dat ik uitgeschreven was en een antwoord had gegeven op alle vragen die bij jullie leefden. Niets was minder waar. Ik kreeg heel veel reacties van mensen die mij vroegen of dit of dat al dan niet waar was en waar ze de juiste informatie konden vinden. Ik was verbaasd, maar anderzijds aangenaam verrast, want inderdaad, er bleken nogal wat vragen tussen te zitten over onderwerpen die ik niet in mijn vorige boeken had behandeld. Wat kon ik dus doen?

Met heel veel enthousiasme ben ik opnieuw in mijn pen geklommen en heb ik de wetenschappelijke publicaties doorwoet om een antwoord te geven op jullie vragen. Dank hiervoor, want zo vul ik ook op een zinvolle manier mijn dagen en heb ik heel sterk het gevoel dat ik jullie nog verder kan helpen. Want daar gaat het tenslotte om: wat kunnen mensen doen om elkaar te helpen? En als we informatie kunnen uitwisselen om gezond te blijven of te worden, dan moeten we dat zeker doen. Dat is ook de taak en de missie van een échte wetenschapper: help de wetenschap vooruit, maar communiceer in een begrijpbare taal en wees eerlijk in wat je zegt. Voel je niet te beroerd om op een bepaald moment te zeggen: 'We weten dit nog niet, we zijn er nog niet uit, we twijfelen.' Uit alle enquêtes blijkt dat de Vlaming – zeker de grote groep van de senioren – prioritair belang hecht aan zijn gezondheid. En de coronapandemie heeft dat nog eens extra geaccentueerd. Dat voeding hierin een zeer belangrijke rol speelt – naar mijn gevoel te vaak onderschat – staat als een paal boven water.

Maar ik herhaal steeds, ook op de voordrachten die ik geef, dat we er ons voor moeten hoeden om niet chronisch met eten en drinken bezig te zijn. Want dan worden we hypochonders en... worden we ziek. Wees bedachtzaam, maar redelijk. Informeer je goed en weeg alles tegen elkaar af. We moeten, wat voeding betreft, niet naar perfectie streven. Want dat



zal niet lukken en is ook niet nodig. Want wat is een perfect voedingspatroon? Het mediterrane leef- en eetpatroon? Het is zeker het beste, maar ook dat is niet perfect. Dus, gun jezelf regelmatig een guilty pleasure. Denk aan het bekende aforisme van Voltaire: 'Le mieux est l'ennemi du bien', beter bekend in het Engels als 'Perfect is the enemy of good'.

Veel mensen zijn ook obsessief met hun gewicht bezig en storten zich van het ene dieet in het andere. Niet zo verwonderlijk, want de boeken over diëten vliegen je om de oren, het ene nog spectaculairder en 'wetenschappelijker' dan het andere. Maar ook hier is gezond verstand aan de orde. Begin nooit met een crashdieet, want je zult dit cash moeten betalen en achteraf is de kans heel groot dat je méér aankomt dan ervoor. Doe het langzaam volgens wetenschappelijke criteria en houd vol totdat je eetpatroon een gewoonte is geworden. Denk aan het Griekse klasieke adagium 'Festina lente' ('Haast je langzaam'), destijds de wapenspreuk van adellijke families, steden, schepen en instellingen. We kunnen nu eenmaal niet om de wetten van de natuur en om de manier waarop ons lichaam functioneert heen. Forceer je je in een of andere richting, dan betaal je er vroeg of laat een prijs voor. Eet om te beginnen meer plantaardig voedsel of, zoals iemand het mooi verwoordde: 'Eat planty', in de plaats van 'Eat plenty'. En voor het overige verwijs ik graag naar mijn boek *Gezond eten, gezond ouder worden*, waarin de principes van een gezond voedingspatroon heel duidelijk staan uitgelegd. Als je deze principes volgt, zul je je veel fitter en gezonder voelen, dat garandeer ik jou. Eten wordt prettiger omdat je weet, door ervaring, dat je goed bezig bent. Je doet aan 'operante conditionering' oftewel instrumenteel leren. Edward Lee Thorndike (1874-1949) noemde het de wet van het effect: je gedrag en de dingen die je doet zullen in frequentie toenemen als ze gevolgd worden door een prettige gebeurtenis voor het organisme. En dat geldt zeker voor gezonde voeding, maar je moet eventjes volhouden in het begin. Volgens wetenschappelijk onderzoek duurt het gemiddeld twee maanden voordat je je een nieuwe gewoonte eigen hebt gemaakt.

In dit boek vind je meer dan dertig onderwerpen terug waarover blijkbaar nog onduidelijkheid bestaat bij mensen. Het is weer een boeiende verzameling geworden. Een kleine greep om je nieuwsgierig te maken: krijg je van bier drinken een bierbuikje? Wat is de relatie tussen voeding en de werking van de schildklier? Waarom mag je pompelmoes niet combineren met bepaalde medicamenten? Kun je ook te veel fruit eten? En, lieve dames, krijg je acne van chocolade eten?

Ik heb ook aandacht besteed aan de relatie tussen voeding en immuniteit. Dit in het licht van de COVID-19-pandemie, die de wereld in een wurggreep houdt en al vele doden heeft geëist. Mensen vroegen mij of ze iets konden doen om hun immuunsysteem beter of optimaal te laten werken. Het antwoord is ja. Je zult verbaasd staan over de positieve rol van vitamine D<sub>3</sub>, maar ook over de negatieve rol van obesitas en insuline-resistentie, naar mijn mening de échte pandemieën op dit moment. Wil je je dus wapenen tegen nieuwe virussen die ongetwijfeld de komende jaren op ons af zullen komen, dan moet je ervoor zorgen dat je gewicht in orde is en dat je voldoende vitamine D<sub>3</sub> en de cofactoren magnesium, zink en selenium binnenkrijgt. Bij voorkeur via de voeding, maar indien nodig en wenselijk via doelgerichte supplementen.

Beste lezer, ik heb mijn best gedaan om een bevattelijk, maar wetenschappelijk onderbouwd antwoord te geven op jullie vragen. Als devies had ik de bekende woorden van schilder Jan van Eyck voor ogen, waarmee hij sommige werken signeerde: 'Als ich can' ('Zo goed als ik kan'). Reken mij niet af op onvolkomenheden, hier en daar een moeilijke term of soms een persoonlijke interpretatie, want de voedingswetenschap is heel dynamisch en wat vandaag voor waarheid wordt aangenomen kan morgen veranderen of dienen te worden bijgesteld. De absolute eeuwig-durende waarheid bestaat niet in de wetenschap. En wat het soms nog extra moeilijk maakt is dat je als lezer dikwijls wordt geconfronteerd, zeker als je op het internet te rade gaat, met het concept van *idea laundering*: stellingen worden verkocht als wetenschappelijk, terwijl dat niet zo is. Denk maar aan de vele en absurde theorieën die antivaxers tegenwoordig uit de kast halen om hun gelijk te bewijzen in het COVID-19-debat.

Laat ik eindigen met het volgende. Toen de NASA in 1977 twee *Voyager*-ruimtesondes lanceerde, hadden beide toestellen een gouden plaat aan boord – de *Voyager Golden Record*, met erin gegraveerd informatie over de aarde, haar bewoners en haar cultuur. Dit als boodschap voor mogelijk andere culturen in het universum. Op deze platen staat onder andere een prachtige Afrikaanse begroeting van de Nguni, een Bantoevolk: 'Wij groeten u vol eerbied. Wij wensen u een lang leven toe.'

Dat is wat ik jou ook wens, uit de grond van mijn hart.

Eric De Maerteleire  
mei 2021