

Geef je ogen de Kost

Dat voeding een grote invloed heeft op de gezondheid van onze organen is een feit. Zo ook op onze ogen. Hoe groot die invloed wel niet is weten ogenexpert Karin Hogenboom en gezondheidstherapeut Tanja Stevens als geen ander. Hun kennis en ervaringen bundelden zij in het (kook)boek 'Geef je ogen de kost'. In dit interview licht Karin een tipje van de sluier op.

Fotografie: OFOTO - Ray van Schaffelaar

Hoe ben je erachter gekomen op welke natuurlijke manieren het zicht verbetert?

'Ik heb zelf 30 jaar een bril gedragen en was onder de indruk van mijn bevindingen toen ik ging leren zien zonder bril. Ik vond dat iedereen op zijn minst moest weten dat het ook anders kon als je zicht achteruit ging.'

En daarbij kwam ook voeding op je pad?

'Het was een diepe wens om echt alles te weten wat op een natuurlijke manier zou helpen om goed te zien, dus ook voeding. Ik merkte zelf wat het voor mijn ogen en zicht deed. De eerste keer dat ik bottenbouillon dronk, voelde ik gewoon hoe dit direct een

boost gaf aan mijn ogen. Ik zag ook helderder na het drinken van de bouillon.'

Hoe zijn jullie erachter gekomen welke voedingsstoffen met name goed zijn?

'Ik leerde al snel dat suiker nadelig werkte op het zicht. Daarnaast stuitte ik via internet diverse malen op onderzoeken die gedaan waren bij mensen met oogziektes. Welke tekorten deze ogen hadden aan voedingsstoffen, door welke voedingsstoffen de klachten werden ontwikkeld en welke voedingsstoffen hielpen om de klachten af te laten nemen. Vervolgens woonde ik een lezing bij die ging over de onderzoeken die Weston Price heeft gedaan onder natuurvolkeren. Dat gaf mij inzicht hoe het zit met de basis van voeding en wat ogen nodig hebben om goed te zien.'

Kun je in het kort aangeven wat wel en niet goed is voor de ogen?

'Geraffineerde suikers, teveel koolhydraten en geraffineerde olie kun je beter niet eten. Verzadigde vetten, gelatinerijke soepen en voedingsmiddelen die rijk zijn aan vitamine A zijn ontzettend goed.'

Hoe zit het met wortels? Is het nu een feit of een fabel dat deze goed voor de ogen zijn?

'Beiden. Wortels bevatten veel betacaroteen, een voorloper van vitamine A. Op en achter het netvlies bevindt zich de grootste concentratie vitamine A van het menselijk en dierlijk lichaam. Het eten van wortels zal je



niet voorzien van deze vitamines want je lichaam kan betacaroteen beperkt of zelfs niet omzetten in vitamine A. Een konijn zet de betacaroteen uit de wortel wel om in vitamine A. Eet je de lever van het konijn die wortels heeft gegeten, kan krijg je de vitamine A wel binnen, in een makkelijk opneembare vorm.'

Kun je aangeven in hoeverre het Paleo eetpatroon goed is voor de ogen?

'Paleo benoemt ook het weglaten van geraffineerde suikers, teveel koolhydraten en geraffineerde olie. Er wordt nadruk gelegd op natuurlijke producten, waarbij ook vlees en vis een belangrijk onderdeel zijn omdat dit ook in de oertijd werd gegeten. Vooral orgaanvlees is een hele belangrijke voedingsbron voor ogen en lichaam.'

Kunnen bepaalde voedingssupplementen eventueel een oplossing bieden?

'Het is vooral belangrijk dat je bepaalde voedingsstoffen uit volwaardige voeding haalt. Supplementen neemt je lichaam vaak maar beperkt of zelfs helemaal niet op. Sommige supplementen kun je wel als ondersteuning gebruiken, naast het veranderen van je voedingspatroon. Je kunt dan het beste supplementen gebruiken die zelf volwaardige voeding zijn, zoals bijvoorbeeld een goede levertraan.'

Je pleit ook voor het doen van oefeningen om het zicht te verbeteren. Welke en wat is het effect ervan?

'Ontspanningsoefeningen voor de ogen. Als je ogen ontspannen, dan ontspant het hele systeem mee. Daarnaast is het belangrijk dat je oefeningen gaat doen om anders te leren zien, zonder bril of lenzen. Want brillen en lenzen geven juist spanning aan de ogen. Er is veel verbetering mogelijk als je de bril afzet, ontspanningsoefeningen doet en leert te zien met ontspanning in plaats van met spanning. Nu zijn de meeste mensen heel veel aan het staren en turen. Wanneer je meer beweging

in de ogen brengt door middel van oefeningen, ontspant het de ogen.'

De kracht van beter zien schuilt dus in de combinatie van gezond eten en het doen van de oefeningen?

'Deze ontspanning is zeer belangrijk, ook voor opname van voedingsstoffen en het afvoeren van afvalstoffen. Hoe meer je ontspant, hoe meer effect je hebt van de gezonde voeding die je eet. Met een gespannen systeem heeft het lichaam meer moeite om de voedingsstoffen uit voeding op te nemen.'

Dus die bril kan op een gegeven moment af als brildragers voldoende voedingsstoffen voor de ogen binnenkrijgen en oefeningen doen?

'Het is juist van belang om te beginnen met het afzetten van de bril of lenzen uit te laten omdat die de spanning bevorderen. Dus niet eerst het een en dan het andere maar tegelijkertijd. Afbouwen van het brildragen kan daarbij helpen. Of iedereen het voor elkaar kan krijgen, dat weet ik niet. Want het vraagt wel toewijding en een investering in jezelf.

Je voorkomt overigens als aanstaande ouders een hoop slecht zicht bij kinderen als je goede voeding voor de ogen eet, zodat ze goed doorvoed ter wereld komen. En deze voeding dan uiteraard ook voor ze op het menu blijft staan. Maar er zijn natuurlijk meer factoren die een rol spelen, zoals het vele beeldscherm kijken wat veel kinderen vaak doen. Maar goed doorvoede ogen kunnen veel meer hebben als ogen die uitgeput zijn van de honger. En dat is wat er nu in onze samenleving aan de hand is.'

Tenslotte, helpt goede voeding ook bij andere oogproblemen?

'Jazeker, bij alle oogproblemen is er ook sprake van een tekort aan voedingsstoffen in de ogen. Anders gaan eten, de ogen ontspannen en anders gaan zien zorgt ervoor dat achteruitgang van de ogen stopt en de ogen zich weer kunnen herstellen.'

Dankzij dit interview en de recepten op de volgende pagina's lees je wat voeding voor je ogen kan betekenen. In het boek 'Geef je ogen de kost' gaan Karin Hogenboom en Tanja Stevens dieper op de materie in en vind je nog veel meer recepten. Niet allemaal Paleo proof want sommige recepten bevatten bijvoorbeeld wel zuivel - rauwmelkse dus wel veel gezonder dan de supermarktvariant - en ingrediënten als rijst, maar veel van de recepten passen wel binnen de Paleo lifestyle of zijn eenvoudig Paleo proof te maken. Karin is met haar bedrijf VolZicht gespecialiseerd in de gezondheid van de ogen en alles wat ogen nodig hebben om (weer) goed te gaan zien. De VolZicht methode bestaat uit drie pijlers, waarvan de tweede pijler voeding is. Deze is op de inzichten van Weston Price gebaseerd. Zij begeleidt mensen in het afbouwen van brilgebruik en leert hen d.m.v. diverse speelse oefeningen om anders te zien. Daarin integreert Karin het voedingsverhaal. Tanja is gezondheidstherapeut, VGL (Voeding, Gezondheid en Levenswijze) consulente en gewichtsconsulente. Met haar bedrijf Gezondgestel begeleidt zij o.a. mensen om op andere voeding over te schakelen. Dit is niet altijd heel eenvoudig aangezien veel mensen gezonde voeding niet meer goed kunnen verteren. Hierbij komt Tanja's specialisatie op het gebied van voeding, met name Weston Price, en gezondheid goed van pas. **Je kunt 'Geef je ogen de kost' bestellen als fysiek boek (€ 47,-) of als e-book (€ 27,-) via de website volzicht.nl.**



Kippenleverpaté

VOOR 4 PERSONEN

Het netvlies zelf en het gebied achter het netvlies zijn de plekken waar verhoudingsgewijs de meeste vitamine A te vinden is in het hele lichaam. De ogen hebben deze vitamine onder andere hard nodig om in het donker te kunnen zien. Een goede reden dus om voor zo'n boost aan vitamine A weer eens ouderwets lever te gaan klaarmaken.

INGREDIENTEN

- 4 el ghee
- 2 uien, in stukken gesneden (de schone buitenste schillen van de ui kunnen in de bottenbouillon)
- 2 teentjes knoflook, fijngehakt
- 100 g spek, in blokjes of plakjes
- 400 g kippenlevertjes van (bio) buitenloopkippen, in stukken
- 100 g gehakt
- 1 el gemalen koriander
- Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper

BEREIDEN

- Smelt de ghee in een ruime bakpan en voeg de ui toe. Laat 5 minuten stoven. Voeg de knoflook toe en laat nog eens 2 minuten stoven.
- Voeg nu de spekblokjes of -plakjes toe en zet het vuur iets hoger. Zodra het spek een beetje is aangebakken voeg je de lever en het gehakt toe. Breng op smaak met de gemalen koriander, het zeezout en de peper.
- Roer alles door tot de lever rondom is aangebakken; de lever mag binnenin nog lichtroze zijn. Laat afkoelen, ongeveer 10 minuten.
- Doe nu alles in een keukenmachine en mix tot een zachte massa is ontstaan. Proef en breng verder op smaak indien nodig. Bewaar in een glazen pot in de koelkast waar de paté zal opstijven.



TIP: Je kunt in dit recept de kippenlever goed vervangen door runderlever. Runderlever en kalfslever zijn het rijkst aan nutriënten, maar gevogeltelever vinden veel mensen smakelijker.

Gemarineerde Kippenvleugeltjes

VOOR 4 PERSONEN

Dit gerecht geeft de ogen een boost want het vel van de kip bevat veel gelatine.

INGREDIENTEN

- 8 kippenvleugeltjes

Voor de marinade:

- 2 el mosterd
- 2 el biologische Worcestershire sauce (optioneel)
- 1 el gemalen kurkuma
- 1 el currypoeder
- Keltisch zeezout en versgemalen zwarte peper naar smaak

BEREIDEN

- Meng alle ingrediënten voor de marinade in een schaal.
- Leg de kippenvleugeltjes in een schaal en meng de marinade erdoor zodat ze helemaal bedekt zijn. Laat een paar uur (max. 24 uur) afgedekt in de koelkast marineren.
- Bak de kippenvleugeltjes tot ze gaar zijn op de barbecue of in de oven op 170 °C, ongeveer 45 minuten.
- Serveer met een lekkere salade.

TIP: De botten die je overhoudt kun je even blancheren en dan gebruiken om bouillon mee te maken.



Van dit gerecht eet je geen grote hoeveelheden, een eetlepel als bijgerecht.

Gefermenteerde meiknolletjes

VOOR 1 WECKPOT VAN 1 LITER

INGREDIENTEN

- 10 g zeezout
- 3 meiknolletjes
- 1 el karwijzaad
- 1 tl gemalen kurkuma
- 1 tl gemalen koriander

BEREIDEN

- Maak een pekkelbad van 400 milliliter water en het zeezout, roer tot het zout is opgelost. Schil de meiknolletjes en snijd ze heel fijn of rasp ze. Meng in een kom de kruiden erdoor.
- Doe de knolletjes in een schone weckpot en giet er pekkelwater bij tot ze onderstaan. Leg een diepvrieszakje gevuld met wat pekkelwater erop zodat ze onder het vocht blijven. Sluit de pot; de eerste dagen moet je de deksel regelmatig even openen om koolzuur te laten ontsnappen, of je haalt de rubberen ring van de deksel. Als je bubbels ziet is het fermentatieproces op gang, een goed teken.
- Wanneer het bubbelen eenmaal is gestopt kun je de rubberen ring weer om de deksel doen. Laat de pot minimaal nog een week staan, je kunt dan zelf proeven of je de meiknolletjes al lekker vindt. Serveer de meiknolletjes bijvoorbeeld bij stoofvlees.

Tip: Zet de pot in de koelkast om het fermentatieproces af te remmen.

Chufakoekjes

VOOR 4 PERSONEN

Hier maken we dankbaar gebruik van het glutenvrije chufameel van de tijgernoot (chufa).

INGREDIENTEN

- 100 g chufameel
- 50 g kokosmeel
- 2 el gelatinepoeder
- 75 g kokosolie, gesmolten
- 75 g ghee, gesmolten
- 40 g kokosbloesemsuiker
- snufje zeezout
- 1 tl bakpoeder
- 1 tl vanille-extract of kaneel naar smaak
- 60 g pure chocolade (> 80%), in stukjes, of rozijntjes

BEREIDEN

- Verwarm de oven voor op 160 °C en bekleed een bakplaat met bakpapier. Mix intussen alle ingrediënten, behalve de chocolade of rozijntjes, in een keukenmachine of met de mixer tot een gladde massa.
- Meng de chocolade of rozijntjes door het deeg. Schep met twee theelepels kleine hoopjes met voldoende afstand ertussen op de bakplaat. Bak de koekjes 20-25 minuten tot ze goudbruin zijn.
- Laat de koekjes afkoelen en bewaar ze in een luchtdichte vershouddoos of trommel.

