

Nummer 2 | jaargang 31 | 2023

Fit met Voeding

Het allereerste leefstijl magazine, sinds 1993

Al zin in insecten?

De gezondheidsrisico's

Aromatherapie

6000 jaar oud

Wel/Niet goed voor de ogen?



Het interview
Peter van Berckel
Fermentatie-expert

4 x
‘magnesium-rovers’

Bleekselderij:
fris en vezelrijk

Hoe smaakt
tulpenbol?

Wel/Niet goed voor de ogen?

Beter zien met traditionele voeding

Veel oogklachten hebben te maken met voedingstekorten. Dit is de centrale boodschap in het boek *Geef je ogen de kost* van Karin Hoogenboom en Tanja Stevens. Welke voeding is WEL/NIET goed voor het gezichtsvermogen?

'Veel oogklachten hebben te maken met een tekort aan gelatine, verzadigde vetten, vitamine A, vetoplosbare vitamine C, vitamine B12 en bepaalde mineralen', aldus het boek *Geef je ogen de kost*. De auteurs verdiepten zich intensief in de materie.

Het gaat om gezondheidstherapeut Tanja Stevens en ogenexpert Karin Hoogenboom.^{1,2} De laatste specialiseerde zich in beter leren zien zonder bril/lenzen. Op haar website Volzicht.nl schrijft ze: 'Wij lopen bijna allemaal rond met grote tekorten, want we worden massaal verkeerd voorgelicht over wat goede voeding is'.³

'TRADITIONELE GERECHTEN'

In hun boek geven ze uitleg en praktische adviezen. Ook bevat het een ruim aanbod van 'oogvoedende' recepten. Daarbij hebben ze zich laten leiden door de voedingsprincipes van Weston Price (1870-1948). Deze tandarts ging, aan het begin van de vorige eeuw, op bezoek bij veertien geïsoleerd levende natuurvolkers, verspreid over de hele wereld. Hij deed er opzienbarende ontdekkingen: 'Price concludeerde dat gezonde, rechte tanden, een perfecte lichaamsbouw, een goede weerstand en een opgewekt karakter typisch waren voor mensen die zich voedden met traditionele gerechten die rijk waren aan essentiële voedingsstoffen'.

Maar wat betekent dit concreet? Wat is wél goed voor lijf, leden én de ogen? En wat kun je beter laten staan? Een kleine bloemlezing uit *Geef je ogen de kost*.

WEL: EIEREN

Decennialang zaten eieren in het verdomhoekje, vooral vanwege het cholesterol. Maar, zo schrijven Hoogenboom en Stevens: 'Cholesterol is van groot belang voor de gezondheid van onze ogen. (...) We kunnen cholesterol het best halen uit verzadigde vetten. En ja, dit zijn precies de vetten waarvoor we bang worden gemaakt. Maar we hebben deze vetten echt nodig, en in flinke hoeveelheden. Het is dus goed om volop verzadigde vetten te eten in de vorm van room boter,

'Eet iedere dag eieren'

slagroom, vet vlees, volle rauwe melkproducten en eieren.'

Ook op haar website is Karen Hoogenboom ondubbelzinnig: 'Eet iedere dag eieren. Eigeel is een van de beste bronnen van luteïne en zeaxanthine die er bestaan. Dit zijn antioxidanten die je ogen hard nodig hebben. Vooral voor het netvlies en de gele vlek. Aan de Universiteit van Massachusetts is in 2006 aangetoond dat het regelmatig eten van eieren het risico op staar en maculadegeneratie sterk vermindert. Ook ga je beter zien, want een gezond netvlies zorgt voor helder zicht. (...) Met mijn gezin begin ik de dag altijd met



‘Uit het kraakbeen, de huid en poten van dieren’

eieren. Gebakken eieren met spek, of een paar lekkere zachtgekookte eitjes bij het ontbijt. Wel altijd biologische eieren, van kippen die buiten rondscharrelen en daardoor zelf goede voeding innemen.’⁴

NIET: SUIKER

‘Wist je dat suiker heel slecht is voor het zicht?’, lezen we in het boek. ‘Dit is inmiddels uit diverse onderzoeken naar voren gekomen.’ En het is deelnemers aan het VolZichtprogramma van Karin Hoogenboom ook al vaak opgevallen: ‘Omdat deze mensen bewust bezig zijn met het afzetten van de bril, merken ze goed op wanneer ze wazig beginnen te zien en gaan ze op zoek naar de aanleiding. Ze merken bijvoorbeeld dat ze slechter zien als ze de dag ervoor veel hebben gesnoept.’

Betekent dit nu ook dat koekjes en toetjes voortaan uit den boze zijn? Nee, hoor: ‘Tussendoortjes en toetjes hoeven helemaal niet volgeladen te worden met suikers, geharde vetten en chemische troep. Door de juiste ingrediënten te kiezen, kan dit soort lekkers juist heel voedend zijn.’ Denk aan kokosolie, boter, eieren en gefermenteerde zuivel, zoals in het cheesecake-recept in het boek. ‘Ongeraffineerde suikers als kokosbloesemsuiker, oerzoet en palmsuiker zijn, mits

met mate gebruikt, een bron van mineralen. Koudge-slingerde honing bevat ook nog eens veel enzymen.’

WEL: GEFERMENTEERDE VOEDING

‘Onze voorouders maakten volop gebruik van fermentatietechnieken om voedsel langer te kunnen bewaren’, lezen we in *Geef je ogen de kost*. Kaas, yoghurt, kefir en zuurkool zijn bekende voorbeelden. Gefermenteerde voeding bevat goede bacteriën (probiotica) die bijdragen aan het herstel van de darmflora.

‘De gezondheid van de darmen en die van de ogen zijn sterk met elkaar verbonden’, schrijven Hoogenboom en Stevens. ‘De darmen bevatten meer zenuwen dan de hersenen en we noemen ze daarom ook wel “ons tweede brein”. Ze vormen het gebied waar de meeste stofjes die van belang zijn voor het functioneren van het zenuwstelsel worden opgenomen en geproduceerd. Wanneer de darmen niet goed werken, is dat een belasting voor de hersenen. Met name de ogen ondervinden hier de kwalijke gevolgen van, want deze complexe orgaantjes staan in direct en nauw contact met het zenuwstelsel en het brein.’

In de darmen ligt de basis voor gezonde hersenen, en dus voor een vitale visuele cortex. Dit hersengebied zit achterin het hoofd, onder de schedel. Als je een

Gun je ogen af en toe een pauze

Het boek *Geef je ogen de kost* bevat naast voedingsadviezen ook nog andere tips. 'De meeste informatie die de hersenen ontvangen, komt binnen via de ogen', schrijft Karin Hogenboom in het laatste hoofdstuk. 'Het is heel belangrijk je ogen en hersenen te voeden met ontspanning, met pauzemomenten.' Hoe doe je dit? Door vaker te knipperen met de ogen. Gezonde ogen knipperen twintig keer per minuut. Maar wie naar een beeldscherm kijkt, knippert gemiddeld nog maar vijf keer per minuut. Je geeft je ogen ook rust door ze een aantal seconden te sluiten, liefst nadat je ze met je handpalmen hebt afgedekt (zodat geen licht naar binnen kan). Loop ook regelmatig even weg van je beeldscherm.

hand op je achterhoofd legt, maak je er contact mee en activeer je de visuele cortex. 'Dit hersengebied is de grote speler in het proces van het zien, eigenlijk nog meer dan de ogen zelf: via het netvlies en de oogzenuw vertrekken de beelden die je opvangt in sneltreinvaart naar de hersenen en worden daar verwerkt. Op dat moment zie je eigenlijk pas écht wat je ziet.'

NIET: SOJA

Hogenboom en Stevens zijn niet bepaald pleitbezorgers van een vegetarisch voedingspatroon, en ze zijn evenmin gecharmeerd van soja. Ze wijzen er onder meer op dat soja de schildklier aantast en belangrijke vitamines en mineralen aan het lichaam onttrekt. En dat komt weer ten nadele van het oog.

'In Azië eten ze toch ook soja?' Dit is volgens de auteurs een argument dat veel vegetariërs gebruiken. 'Maar', zo antwoorden Hogenboom en Stevens, 'daar eten de mensen het slechts met mate, alleen als het gefermenteerd is, en zeker niet als vleesvervanger.' Wie toch vegetarisch wil blijven eten, laat de sojaproducten en bewerkte vegetarische burgers beter staan: 'Kies voor roomboter, kokosolie, slagroom, crème fraîche, eieren en rauwe melk. Neem een biologische extra virgin olijfolie. Zorg dat je zuivel afkomstig is van dieren die buiten grazen.'

WEL: BOTTENBOUILLON

Het glasvocht waarmee de oogbol gevuld is, bestaat uit water. Maar dit vocht krijgt zijn ferme structuur door de collageenvezels die erin zitten: 'Als de oogbol sterk en ferm is blijft hij mooi rond, vallen de beelden

die je ziet recht op je netvlies en zie je scherp. Collageen zorgt ervoor dat weefsels elastisch en stevig blijven. Een derde van alle eiwitten in het menselijk lichaam bestaat uit collageen. Hoe minder collageen, hoe slapper onze huid, hoe breekbaarder onze nagels, hoe zwakker onze botten en hoe wateriger dus ook het glasachtig lichaam in onze oogbol.'

Wie gezond is en voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, maakt zelf collageen aan uit een combinatie van bouwstoffen, waaronder gelatine: 'Als we ouder worden, maar ook als we tekorten in onze voeding hebben, neemt de productie van collageen echter af. Een gebrek eraan kan diverse oogklachten veroorzaken.' Bij onder meer staar, maculadegeneratie en glaucoom blijkt er vaak een tekort te zijn aan collageen in het oog.

Gelatine halen we gemakkelijk uit het kraakbeen, de huid en poten van dieren. Het boek telt dan ook verschillende recepten met bottenbouillon. 'Door bouillon van botten te trekken, krijg je een substantie die boordevol gelatine zit. Je ziet het wel in de pan: als de soep koud wordt blijft er een soort dril over. Dit is de gelatine. Je lichaam maakt hier gretig gebruik van bij het gezond houden en het opbouwen van de ogen, de botten, de huid en de nagels.'



Karin Hogenboom en Tanja Stevens

Geef je ogen de kost

ISBN 9789090309484; 226 pag.

Prijs € 47,- (e-book: € 37,-)

Bestellen via: <https://volzicht.nl/geef-je-ogen-de-kost>

1. <https://gezondgestel.nl/contact/>
2. <https://volzicht.nl/over-volzicht/>
3. <https://volzicht.nl/geef-je-ogen-de-kost/>
4. <https://volzicht.nl/online-training-geef-je-ogen-de-kost/>