Raw food

In de Verenigde Staten wordt het gezien als dé dieettrend van de 21e eeuw: raw food. Het betekent dat je alleen voedsel eet dat niet gekookt, gebakken of gebraden wordt. Demi Moore, Barbra Streisand en Gwyneth Paltrow zweren erbij, net als voormalig model Carol Alt, ontwerpster Donna Karan, zanger Sting en zanger Bryan Adams en actrice Alicia Silverstone. Ook in ons land zijn er steeds meer aanhangers.

Voor mensen die 100% rauw eten, bestaan de dagelijkse maaltijden uit veel groente, fruit, zeewieren, noten, wilde planten en gekiemde granen, bonen en zaden. Niets wordt gekookt of gebakken, wel in de blender of keukenmachine vermalen. „Het eten mag niet verhit worden boven de 45 graden Celsius, vertelt voedingsdeskundige Annet van Dorsser, oprichtster van www.rawfood.nl en zelf raw foodist. „Sommigen eten wel rauwe vis, rauwe eieren of rauwe melk, onverhit rechtstreeks van de koe. Maar er zijn puristen die vinden dat dat niet kan.

Aanhangers van raw food drinken geen koffie en zwarte thee – een hete mok kruidenthee kan soms wel. En geen alcohol, al maakt rode wijn hier voor sommigen een uitzondering op omdat dat tijdens de productie in tegenstelling tot bier of sterke drank niet verhit wordt. Annet van Dorsser: „Raw food bevat veel meer voedingsstoffen. Bij koken gaan veel mineralen, vitamines en enzymen verloren.

Enzymen heb je nodig om je voedsel te verteren. Je lichaam moet bij gekookte voeding veel harder werken om het te verteren en dat kost energie. Bij een raw food dieet is het net als bij elk ander dieet belangrijk dat je gevarieerd eet.

Er zijn veel mensen die zichzelf door het eten van raw food genezen hebben van bijvoorbeeld kanker, diabetes type 2, overgewicht en depressies. In Amerika wordt hier op het ogenblik veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan.

Raw foodisten beroepen zich erop dat de oermens nooit eten kookte – vuur was hem miljoenen jaren geleden onbekend en in het paradijs van Adam en Eva werden ook alleen maar planten gegeten – en dat wij om die reden geprogrammeerd zijn om onbereid voedsel te eten.

Annet van Dorsser: „Ik vergelijk het graag met het dieet van de Bonobo-apen van wie het DNA voor 98% overeenkomt met dat van ons. Bonobo’s eten fruit, noten, zaden, bladgroen en insecten en koken ook hun eten niet. Ik ken een raw food-leraar die af en toe mieren eet voor de benodigde B12-vitaminen, want dat is het enige dat niet in rauw plantaardig voedsel zit en je als voedingssupplement tot je moet nemen. Dat kan in de vorm van pillen en drankjes want ik zou natuurlijk niemand aanraden mieren te gaan eten.

Maar niet iedereen deelt deze mening. „Ik begrijp hun standpunt niet, want voedsel bereiden geeft alleen maar voordelen”, zegt Tiny van Boekel, hoogleraar levensmiddelentechnologie aan de Wageningen Universiteit. „Wij zijn de enige zoogdieren die hun voedsel koken, maar dankzij die bereiding is onze levensverwachting wel een stuk langer geworden. De gemiddelde oermens ging vroeg dood, mede door die slechte voeding. Wat het beste is, is niet hetzelfde als wat op dat moment voorhanden is. Misschien moet je daar consequenties uit trekken.

Volgens de professor is het eten van alleen maar rauw voedsel zelfs niet ongevaarlijk. „Het is waar dat door koken vitamines verloren gaan, maar als je eten op de juiste manier bereidt, valt het ook wel mee. Daarnaast zitten op en in rauwe groente schimmels, stoffen en bacteriën waarvan je ziek kunt worden. Groente is van nature niet bedoeld om rauw gegeten te worden en dus heeft groente van zichzelf afweermiddelen aangemaakt. De plant wil overleven, anders wordt zijn voortbestaan bedreigd, en niet door alles en iedereen opgegeten worden. Door bepaalde stoffen aan te maken, houdt het belagers op afstand. Eigenlijk kun je alleen fruit gezond rauw eten, want fruit is voor de plant het middel om zich voor te planten. Niet alles wat uit de natuur komt, is goed voor de mens.

Ook het verhaal van de enzymen klopt volgens de levensmiddelentechnoloog niet. „Het maakt niet uit of je die kapot kookt, want je lichaam heeft er zelf meer dan genoeg voor de vertering. Daarnaast zijn veel plantaardige producten minder goed opneembaar en die poepen we gewoon weer uit. Een teveel aan ongekookte peulvruchten kan zelfs gevaarlijk zijn omdat er stoffen inzitten die de spijsvertering remmen. Op noten en pinda’s die niet goed bewaard worden, kunnen bepaalde schimmels groeien die aflatoxine produceren, een zwaar kankerverwekkende stof. Kortom: rauw is lang niet altijd gezond.

„Je kunt best leven als veganist, zonder vlees en melk, maar je moet wel heel goed nadenken als je alleen maar raw food, alles ongekookt, wilt eten. De kans bestaat dat het lijf tekort aan ijzer en calcium binnenkrijgt en ik weet niet welke studies de raw food-beweging aanhaalt als ze beweren dat het kanker geneest.

Ik ken ze als voedingsdeskundige in ieder geval niet, dus ik betwijfel of het wetenschappelijk is. Je kunt makkelijk iets roepen, maar dat betekent nog niet dat het waar is. Ik zou raw food zelfs voor kinderen afraden.