

STEWART ROSE

# HET VEGETARISCHE ANTWOORD

VERBETER JE GEZONDHEID  
ÉN DE WERELD WAARIN JE LEEFT!

*Voor mijn lieve vrouw, Susan, wiens liefde de basis van mijn leven is.*

*Voor mijn leraar meneer Rotenberg, die pas aan les begon als elke leerling een goede daad had verricht.*

Oorspronkelijke uitgave:

The Vegetarian Solution

© 2007 Vegetarians of Washington

Healthy Living Publications, Summertown, Tennessee

© 2018 Nederlandse uitgave: Uitgeverij Panta Rhei, Katwijk

ISBN 978.90.8840.169.5

NUR 860/861

Nederlandse vertaling: Rob Pijpers

Grafische vormgeving en illustraties: Michel de Boer

Niets uit deze uitgave mag worden vermenigvuldigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande toestemming van de uitgever.

De informatie in dit boek heeft alleen een educatief oogmerk. De informatie is niet bedoeld als vervanging van de diagnose en behandeling door een arts. De auteur adviseert iedereen, met of zonder medische problemen en symptomen, nadrukkelijk een bevoegde arts te consulteren alvorens levensstijl en medicijngebruik te veranderen.

# Inhoud

Voorwoord.....	7
----------------	---

## Hoofdstuk 1

<b>Inleiding.....</b>	<b>9</b>
-----------------------	----------

Het is natuurlijk .....	12
-------------------------	----

Het is gezond .....	15
---------------------	----

Het is gemakkelijk.....	16
-------------------------	----

Het is smakelijk.....	18
-----------------------	----

Het is trendy.....	19
--------------------	----

## Hoofdstuk 2

<b>Overstappen op een vegetarisch dieet.....</b>	<b>23</b>
--	-----------

De nieuwe voedselgroepen .....	23
--------------------------------	----

Je voedingspatroon veranderen .....	28
-------------------------------------	----

Shoppen voor de vegetarische keuken .....	30
---	----

Uit eten.....	31
---------------	----

Etentjes en formele diners .....	32
----------------------------------	----

Ziekenhuizen.....	32
-------------------	----

## Hoofdstuk 3

<b>Een dieet voor alle leeftijden.....</b>	<b>33</b>
--	-----------

Zwangerschap en vroege kindertijd .....	33
---	----

Gezonde kinderen .....	38
------------------------	----

De tienerjaren.....	42
---------------------	----

Sporters: de wedstrijd winnen op een vegetarisch dieet.....	45
---	----

Volwassenen en senioren .....	47
-------------------------------	----

## Hoofdstuk 4

<b>Veelvoorkomende ziekten.....</b>	<b>48</b>
-------------------------------------	-----------

Kleven er risico's aan een vegetarisch dieet?.....	52
Hart voor je hart hebben .....	54
Bloeddruk: mouwen opstropen.....	64
Beroerte: totaal onverwacht... ..	66
Kanker: het woord alleen al... ..	68
Obesitas: de strijd tegen het buikje winnen .....	78
Diabetes: het al te zoete leven.....	81
Voedselvergiftiging: onvrijwillig overgeven.....	85
Antibiotica: penicillineburgers.....	87
Dementie: je verstand verliezen vanwege een hamburger .....	90
De ziekte van Parkinson: het evenwicht kwijt .....	92
Osteoporose: hamburgers en cola zijn bottenbrekers.....	93
Artritis: buigen en strekken .....	98
Gal- en nierstenen: au! .....	99
Openhartig zijn over je achterste .....	101
Waarom heeft de dokter het me niet verteld?.....	105
Wat moet ik geloven? .....	106

## **Hoofdstuk 5**

<b>De wereldwijde honger: de vee-industrie als schoolvoorbeeld van inefficiency .....</b>	<b>108</b>
---	------------

## **Hoofdstuk 6**

<b>De milieu- en klimaatcrisis: onze ecologische voetafdruk op de aarde verkleinen.....</b>	<b>115</b>
---	------------

Stop een veggieburger in je tank.....	115
Er stinkt iets .....	117
Het warmt lekker op hier! .....	118
Weggooiwereld.....	119
Je ecologische voetafdruk.....	121

## **Hoofdstuk 7**

<b>Je tanden in dierenleed zetten .....</b>	<b>122</b>
---	------------

## **Hoofdstuk 8**

<b>Voedsel, geloofsovertuiging en wereldbeschouwing.....</b>	<b>127</b>
--	------------

Nawoord.....	132
--------------	-----

Dankbetuiging.....	133
--------------------	-----

Verwijzingen.....	134
-------------------	-----

Nederlandse Literatuur .....	153
------------------------------	-----



# Voorwoord

Dit boek is gebaseerd op mijn talloze lessen en voordrachten in de loop der jaren en de veelvuldige verzoeken om uitgebreidere informatie in gedrukte vorm. In dit boek komen de onderwerpen aan de orde waarover de meeste vragen worden gesteld. Daarnaast bevat het boek informatie die volgens velen elders niet makkelijk te verkrijgen is.

De voordelen van een vegetarisch dieet zijn bijna te veel om op te noemen. Velen verzochten om een boek dat het onderwerp breed behandelt zonder oppervlakkig te worden. Ze hebben behoefte aan degelijke informatie die ook zonder specialistische kennis begrijpelijk en direct toepasbaar is.

Mijn doel is informatie over gezondheid en voedsel onder de aandacht van een brede doorsnede van de bevolking te brengen. Zo hebben talloze jonge moeders en zwangere vrouwen me regelmatig gevraagd om informatie over hun specifieke situatie en behoeftes. Ook veel jongeren en senioren vroegen om aandacht voor hun situatie en wensen.

Ik denk dat er behoefte is aan een boek dat uiteenzet welke onmiskenbare voordelen het volgen van een vegetarisch dieet heeft voor onze leefomgeving en het wereldwijde hongerprobleem. Er is eveneens behoefte aan een boek dat de link legt met cultureel-maatschappelijke en spirituele aspecten. Veel mensen willen weten hoe ze een vegetarisch dieet kunnen inpassen in hun eigen leven. Soms denken mensen dat het volgen van een vegetarisch dieet ingewikkeld of lastig is. Met dit boek wil ik hun juist laten zien hoe gemakkelijk en verrukkelijk een vegetarisch dieet in werkelijkheid is.

Tot slot vind ik het belangrijk om te laten zien dat de vele miljoenen vegetariërs in mijn land en andere landen heel verschillende mensen met heel verschillende achtergronden zijn. Ze vormen een microkosmos van de wereldbevolking. En naast heel gewone mensen hebben ook tal van bekende historische figuren een vegetarisch dieet aangeprezen en gevolgd.

Dit boek zal zijn doel hebben bereikt als het de lezer helpt begrijpen hoe bepalend onze voedselkeuzes zijn voor onze gezondheid en de wereld waarin we leven.

*Stewart Rose, vice-voorzitter Vegetarians of Washington*





## Hoofdstuk 1

# Inleiding

Onze voedselkeuzes zijn in de regel bepalend voor onze gezondheid en levensduur. Het moderne medische onderzoek wijst keer op keer uit dat een vegetarisch dieet de beste manier is om het risico te verkleinen op vele van in onze maatschappij veelvuldig voorkomende ziekten als hartaandoeningen, hoge bloeddruk, kanker en diabetes (suikerziekte). Het is ook een heel waardevol onderdeel van de behandeling van deze ziekten.

Veel mensen denken ten onrechte dat ze moeten kiezen tussen gezond eten en lekker eten. Een vegetarisch dieet biedt de perfecte oplossing voor dit dilemma en combineert de smakelijkste gerechten met de allerhoogste voedingswaarde.

En een vegetarisch dieet biedt niet alleen de oplossing voor onze gezondheidsproblemen. Volgens de Voedsel- en Landbouworganisatie van de Verenigde Naties (FAO) dragen de intensieve veeteelt en vleesproductie meer bij aan de opwarming van de aarde dan alle auto's, bussen, treinen, vliegtuigen en schepen samen. Veeteelt is ook de hoofdoorzaak van de vernietiging van het tropische regenwoud, en de afvalstoffen van de vee-industrie dragen in belangrijke mate bij tot de wereldwijde waterverontreiniging. Zelf bijdragen aan het gezond houden van land, lucht en water geeft een goed gevoel. Een vegetarisch dieet biedt een duurzame oplossing voor de huidige milieucrisis.

Vlees komt tegenwoordig veelal van de intensieve vee-industrie, een pervertering van de traditionele veeteelt. De vee-industrie beoogt efficiënt en goedkoop vlees te produceren. Het probleem is dat de moderne fabrieksmatige veeteelt en slachterijen afschuwelijke omstandigheden meebrengen voor de betrokken dieren. Een vegetarisch dieet kan het knagende gevoel verhelpen dat we hebben wanneer we er liever niet aan willen denken hoe die hamburger eigenlijk op ons bord is beland.

Het probleem van de wereldwijde honger is adembenemend in zijn omvang én consequenties. Het gebruik van landbouwgewassen als veevoer is enorm verspillend. De meeste voedingswaarde van de gewassen,

soms wel 90 procent, is verloren gegaan als ze in de vorm van vlees op ons bord belanden. 's Werelds grootste voedselreserve is het voedsel dat we verspillen door het aan dieren te voeren. In veel opzichten is een vegetarisch dieet een wezenlijk onderdeel van de oplossing van het wereldwijde hongerprobleem. Als het landoppervlak dat nu voor veevoer wordt gebruikt, voor de teelt van gewassen werd gebruikt, zou er voor iedereen op de hele wereld genoeg te eten zijn. Met een vegetarisch maal draag je bij aan het uitbannen van honger op aarde.

Het voedsel dat op tafel komt heeft in alle religieuze en culturele tradities een bijzondere betekenis. Voor veel mensen komt het misschien als plezierige verrassing dat alle grote religies een vegetarisch dieet verwelkomen. Evenzo de wetenschap dat talloze gerespecteerde religieuze leiders vegetariër waren of een vegetarisch dieet aanprezen.

Wie zijn kortom de vegetariërs en waar vind je ze? Het goede nieuws is dat je tegenwoordig overal vegetariërs kunt vinden, en dat ze altijd een belangrijke rol in de maatschappij speelden. Op elk levensterrein hebben ze grote bijdragen geleverd. Denk aan de natuurkundige Albert Einstein, de uitvinder Thomas Alva Edison, de olympische goudenmedaillewinnaar Carl Lewis, poplegende Paul McCartney of Benjamin Franklin, een van de Founding Fathers van de Verenigde Staten. De meeste vegetariërs zijn echter minder beroemd. Het zijn burens, collega's op het werk of de persoon achter je in de rij voor de kassa in de supermarkt. Het zijn heel gewone mensen die om tal van verschillende redenen een verstandige keuze hebben gemaakt.

Overstappen op een vegetarisch dieet, of alleen vaker vegetarische ingrediënten in je maaltijden gebruiken, is een interessant én leuk avontuur. Het uitproberen en leren kennen van onbekende soorten voedsel doet een beroep op je creativiteit. Het geheim van een succesvolle ontdekkingsreis is iets nieuws willen leren en experimenteren, in je eigen tempo en op je eigen manier. Bekijk het van de zonnige kant, elke stap die je zet is winst.

In dit boek zul je veel informatie kunnen vinden over de talloze voordelen van een vegetarisch dieet. Sommige redenen om voor een vegeta-

risch dieet te kiezen zullen je meer aanspreken dan andere. Vaak is het zo dat mensen om één bepaalde reden overstappen op een vegetarisch dieet, en dan ontdekken dat ze er ook in andere opzichten baat bij hebben. Houd dat in gedachte als je dit boek leest: wees nieuwsgierig naar alle voordelen van een vegetarisch dieet voor jou, en al gauw zul je je afvragen waarom je er niet eerder aan begonnen bent.

## **Definitie van vegetarisch**

De term ‘vegetarisch’ wordt doorgaans verbonden met een dieet zonder vlees of vis. Maar je hebt verschillende soorten vegetariërs en vegetarische diëten. Een lacto-ovo-vegetarisch dieet is een dieet zonder vlees en vis maar met eieren en melkproducten. Een ovo-vegetarisch dieet is een dieet met eieren maar zonder melkproducten. Een lacto-vegetarisch dieet is dan dus een dieet met melkproducten maar zonder eieren. Een volstrekt vegetarisch dieet, vaak veganistisch dieet genoemd, is een dieet dat alle plantaardige voedingsmiddelen omvat, maar zonder vlees, vis, melkproducten en eieren.

Het oorspronkelijke doel van een vegetarisch dieet was bevordering van je gezondheid en welbevinden, in combinatie met mededogen voor dieren die voor de veeteelt worden gehouden. De hoeveelheden verzadigde vetten en cholesterol die volgens recente onderzoeken in eieren en melkproducten zitten en de dierenvriendelijke kanten van de moderne veeteelt zouden ons aan het denken moeten zetten. Hoe kunnen we het beste aan het oorspronkelijke vegetarische doel vasthouden?

Daarom versta ik onder ‘vegetarisch’ een dieet zonder vlees, vis, melkproducten en eieren. Waar wetenschappelijk onderzoek met de term ‘vegetarisch’ lacto-ovo-vegetarisch bedoelt, heb ik dat in dit boek zoveel mogelijk aangegeven. Maar houd dit verschil in gedachte bij het raadplegen van andere boeken.

## Het is natuurlijk


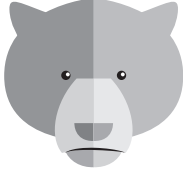
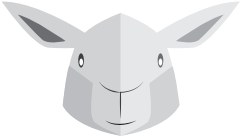
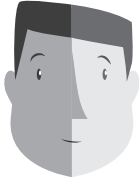
Vaak wordt gedacht dat mensen geboren omnivoren zijn, die zowel vlees als plantaardig voedsel zouden moeten eten, en dat een vegetarisch dieet onnatuurlijk is. Niets is minder waar. Mensen zijn van nature plantenters. Deze opvatting vertolkt geen ‘alternatieve’ wetenschap; het is harde, feitelijke, reguliere wetenschap. Het wordt bevestigd door dr. William Clifford Roberts, hoofdredacteur van het *American Journal of Cardiology*, die stelt: ‘Hoewel we denken en doen alsof ze het zijn, zijn mensen van nature geen vleeseters... Vlees was nooit bedoeld voor mensen, die van nature planteneters zijn.’

Alle dieren kunnen in drie groepen worden onderverdeeld wat hun dieet betreft. Carnivoren zijn vleeseters, omnivoren eten vlees en planten, en herbivoren eten alleen vruchten, granen, groenten, noten en peulvruchten.

Zoals blijkt uit tabel 1.1, zijn anatomie en fysiologie van de mens vrijwel vergelijkbaar met die van een planteneter – en heel anders dan die van carnivoren en omnivoren.

Het klassieke voorbeeld van een omnivoor (alleseter) is de hond. Hoewel het dieet van honden grote hoeveelheden verzadigd vet en cholesterol bevat, ondervinden hun bloedvaten daar geen schade van. Het is nagenoeg onmogelijk bij honden arteriosclerose (bloedvatvernauwing) te veroorzaken. Dit zelfs wanneer ze honderd maal zoveel verzadigde vetten en cholesterol consumeren als het gebruikelijke dieet van een volwassen man

## Vergelijking van anatomie en fysiologie (tabel 1.1)

<p><b>Carnivoren (vleeseters)</b></p>  <p>Snijtanden: kort en puntig            Kiezen: scherpe knipkiezen            Nagels: scherpe klauwen            Speeksel: geen spijsverteringsenzymen            Maagzuurwaarde: pH van 1 bij voedsel in de maag            Dunne darm: 3-6 maal de lichaamslengte            Urine: zeer geconcentreerd            Transpireert door huidporiën: nee</p>	<p><b>Omnivoren (alleseters)</b></p>  <p>Snijtanden: kort en puntig            Kiezen: scherpe knipkiezen            Nagels: scherpe klauwen            Speeksel: geen spijsverteringsenzymen            Maagzuurwaarde: pH van 1 bij voedsel in de maag            Dunne darm: 4-6 maal de lichaamslengte            Urine: zeer geconcentreerd            Transpireert door huidporiën: nee</p>
<p><b>Herbivoren (planteneters)</b></p>  <p>Snijtanden: breed en plat            Kiezen: plat            Nagels: afgeplatte nagels, hoeven            Speeksel: spijsverteringsenzymen voor koolhydraten            Maagzuurwaarde: pH van 4-5 bij voedsel in de maag            Dunne darm: 10-12 maal de lichaamslengte            Urine: matig geconcentreerd            Transpireert door huidporiën: ja</p>	<p><b>Mensen</b></p>  <p>Snijtanden: breed en plat            Kiezen: plat            Nagels: afgeplatte nagels            Speeksel: spijsverteringsenzymen voor koolhydraten            Maagzuurwaarde: pH van 4-5 bij voedsel in de maag            Dunne darm: 10-11 maal de lichaamslengte            Urine: matig geconcentreerd            Transpireert door huidporiën: ja</p>

in het westen bevat. Anderzijds veroorzaakt het toevoegen van slechts twee gram cholesterol aan het dieet van een konijn binnen twee maanden symptomen van arteriosclerose. Dr. William S. Collins, hoogleraar klinische geneeskunde bij het Downstate Medical Center in New York, concludeert ook dat de mens van nature een vegetariër is.

Vraag jezelf af: kan jij of iemand die je kent een zebra in het wild vangen, doden met je blote handen en zijn huid openrijten met je vingernagels en tanden? En vraag je dan af of je iemand kent die geen banaan kan pellen.

Wij kunnen dieren alleen eten met behulp van gereedschappen en techniek. Met ons in de loop der tijd gegroeide brein konden we deze technieken steeds beter toepassen, maar ons lichaam is niet veranderd. We kunnen een tijdlang tegen onze eigen natuur ingaan, maar vroeg of laat slaat een onnatuurlijk dieet op ons terug. Als dat gebeurt, is ziekte het resultaat. Het zou toch onlogisch zijn wanneer we van nature vleeseters waren en toch zoveel ziekten krijgen van vlees eten.

Misschien moet je wennen aan het idee dat een vegetarisch dieet natuurlijk is en dat vlees eten afwijkend is. Misschien kan dit helpen: weet je dat Charles Darwin een vegetariër was? Of als je het dichter bij huis zoekt: wist je dat de wereldberoemde antropologe en chimpansee-onderzoekster Jane Goodall een vegetariër is?

Wat weerhoudt je nog om een overstap op een vegetarisch dieet te overwegen? Het is immers alleen maar natuurlijk!