

We eten toch gezond?

Helaas.....

Als we de krant openslaan, kunnen we er eigenlijk niet omheen. Er is een duidelijke relatie tussen voeding, hedendaagse levensstijl en gezondheid. Diabetes, kanker, hart- en vaatziekten, overgewicht, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, depressieve klachten (om maar eens een paar voorbeelden te noemen) zijn typische welvaartsziekten. Een misplaatste term, want met welvaart heeft het eigenlijk niet zoveel meer te doen. Eerder met overconsumptie en een door de commercie opgedrongen levensstijl, waarvan we soms zelf niet weten hoe schadelijk dit voor ons lichaam en

onze geest is. En iedereen, die daarvan uiteindelijk de gevolgen ondervindt in de vorm van geestelijke en/of lichamelijke vermoeidheid en vage tot zeer ernstige klachten, zal beamen dat we dat soort welvaart kunnen missen als kiespijn.



Is het toeval, dat de snelle ontwikkeling van dit soort ziekten in de pas loopt met de doorbraak van de industriële landbouw? Natuurlijk niet. Een nadere toelichting is op zijn plaats.

Ons lichaam heeft talloze vitamines, mineralen en voedingsstoffen nodig om goed te blijven functioneren. Die zou u via uw voeding binnen moeten krijgen. Dat was vroeger ook zo. Landbouwgrond is door onze moderne geïndustrialiseerde bewerkingsmethoden echter de laatste tientallen jaren dramatisch armer geworden. Kunstmest - een mengsel van stikstof, fosfor en kalium - heeft voor een snellere groei van de gewassen gezorgd (meer kilo's), maar heeft het evenwicht in de bodem ernstig verstoord, waardoor mineralen, zoals magnesium, chroom en selenium vrijwel uit de bodem verdwenen zijn. Doordat planten in de bodem naar voedsel zoeken en daar nauwelijks nog nuttige mineralen tegenkomen, zullen ze zware metalen uit de grond opnemen, zoals aluminium, kwik en lood. Omdat ons lichaam de goede beschermende mineralen of antioxidanten mist, neemt ons lichaam de schadelijke zware metalen makkelijker op. Kortom, we missen de gezonde mineralen en krijgen er vervuilde metalen en sporen van bestrijdingsmiddelen voor terug! Natuurlijk wordt hiernaar onderzoek gedaan en daaruit blijkt, dat 30% van de groente en het fruit resten van landbouwchemicaliën bevat. De mens in de moderne Westerse wereld krijgt gemiddeld maar liefst twee kilo(!) bestrijdingsmiddelen per jaar binnen! Petje af voor ons lichaam, dat dankzij hard werken en een ingenieus reinigingssysteem toch nog in staat is om ons aan de gang te houden.

Alle wetenschappelijke onderzoeken laten dezelfde treurige uitkomst zien. Zo heeft de Landbouw- en Voedselorganisatie van de Verenigde Naties (FAO) na een onderzoek op diverse plaatsen in de wereld geconcludeerd, dat de afname van vitale voedingsstoffen in ons voedsel bijzonder ernstig is. Los van de verarmde landbouwgrond zijn nog andere oorzaken te benoemen, zoals de teelt in kassen op glaswol met gebruik van kunstlicht, de oogst van onrijp fruit, dat daarna met het oog op een langere houdbaarheid verder behandeld wordt, langdurige koelopslag, lange transporttijden, bewerking met kunstmatige toevoegingen en stoffen etc. En ook de mens zelf doet (vaak onbewust van de gevolgen) mee aan de trend. Wij zijn verwend en gehaast. We eten dus steeds minder vers voedsel en zijn teveel gewend geraakt aan al het 'lekkers', dat zo

FitLine producten bestellen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)

overvloedig in de schappen van de supermarkt aangeboden wordt. Een groot aantal mensen is zonder het te weten 'verslaafd' aan suiker en koolhydraten met overgewicht tot gevolg.

Het farmaceutische bedrijf Geigy, Zwitserland heeft in 1985, 1996 en 2002 een onderzoek uitgevoerd naar de voedingswaarden in groente en fruit. De uitkomsten zijn onthutsend. Zo ook de achtergrond van deze onderzoeken. Want je zou verwachten, dat de conclusies inzake de armoedige voedingswaarden van groente en fruit zouden dienen om deze situatie ten positieve te keren. Het tegenovergestelde is het geval. De onderzoeken worden vanuit commercieel oogpunt gehouden. De farmaceutische industrie wil graag weten welke vitamines en mineralen u (steeds meer) tekort komt, omdat ze op basis daarvan een goede prognose kunnen maken van de ziekten die we dus ongetwijfeld zullen ontwikkelen. Met die gegevens weten ze nu al welke medicijnen voor welke ziekten ontwikkeld dienen te worden. Commercieel succes verzekerd. Dit stemt weliswaar al niet vrolijk, maar doet niets af aan de uitkomsten van dit onderzoek en daarvan knap je nog verder af.

Mineralen en Vitaminen in mg per 100 g	Voedingselement	1985	1996	2002	Vershil 1985 t.o.v. 1996	Vershil 1985 t.o.v.2002
Broccoli	Calcium	103	33	28	- 68 %	- 73 %
	Foliumzuur	47	23	18	- 52 %	- 62 %
	Magnesium	26	22	11	- 25 %	- 55 %
Bonen	Calcium	56	34	22	- 38 %	- 51 %
	Foliumzuur	39	34	30	- 12 %	- 23 %
	Magnesium	26	22	18	- 15 %	- 31 %
	Vitamine B6	140	55	32	- 61 %	- 77 %
Aardappels	Calcium	14	4	3	- 70 %	- 78 %
	Magnesium	27	18	24	- 33 %	- 48 %
Wortels	Calcium	37	31	28	- 17 %	- 24 %
	Magnesium	21	9	6	- 57 %	- 75 %
Spinazie	Calcium	62	19	15	- 68 %	- 76 %
	Vitamine C	51	21	18	- 58 %	- 65 %
Appels	Vitamine C	5	1	2	- 80 %	- 60 %
Bananen	Calcium	8	7	7	- 12 %	- 12 %
	Foliumzuur	23	3	5	- 84 %	- 79 %
	Magnesium	31	27	24	- 13 %	- 23 %
	Vitamine B6	330	22	18	- 93 %	- 95 %
Aardbeien	Calcium	21	18	12	- 14 %	- 43 %
	Vitamine C	60	13	8	- 67 %	- 87 %

Bron: Farmaceutisch bedrijf Geigy, Levensmiddelenlaboratorium Karlsruhe/Sanatorium Obertal.

Oorzaken : Uitgeputte grond, luchtvervuiling, te snelle groei, langdurige opslag en transport.

FitLine producten bestellen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl
 Contactpersoon: Frits Groenevelt
 Telefoon: 010 – 52 22 643
 Mobiel: 06 – 54 930 900
 Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)

Ook de voedingswaarden in onze overige voedingsstoffen staan zwaar onder druk. Vervuiling van zeeën en oceanen, gekweekte vis, hormonen voor vee, bewerkte voeding met toevoegingen van suiker, smaakversterkers, geurversterkers, E-stoffen, conserveringsmiddelen en ga zo maar door belasten ons lichaam nog verder.

Het is duidelijk dat we niet alle benodigde voedingsstoffen uit onze voeding halen en dat dit zelfs met een gezond voedingspatroon niet haalbaar is. Suppletie met essentiële microvoedingsstoffen (vitamines, mineralen, aminozuren etc.) is dus pure noodzaak. Zelfs de overheid erkent nu de tekorten in ons voedingspatroon in de nota 'Gezonde Voeding van begin tot eind' (2008), waarin ze gezonde gewoontes actief wil gaan stimuleren. Het eetpatroon van de meeste Nederlanders voldoet niet aan de normen volgens de Voedingswijzer. Maar ook als we die norm wél zouden halen, krijgen we nog steeds niet de benodigde hoeveelheid microvoedingsstoffen binnen.

Hieronder volgt een samenvatting van het rapport **"Tekorten in de Nederlandse Voeding"**, dat op 10 april 1995 werd toegezonden aan de minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, mevr. dr. E. Borst-Eilers. In dit rapport, dat werd opgesteld door S.O.E.-directeur Ruud A. Nieuwenhuis, wordt aangetoond dat de Nederlandse bevolking zich inadequaat voedt. (Bron: Het rapport "Tekorten in de Nederlandse Voeding" werd opgesteld door: Ruud A. Nieuwenhuis, directeur Stichting Orthomoleculaire Educatie. Aan het rapport werd tevens medegewerkt door: ir. A.A. van Ramshorst, voedingskundige, en mr. N.H. de Vries, jurist en rechter.)

Zeer verontrustende uitkomsten

De uitkomsten van de door de Stichting Orthomoleculaire Educatie uitgevoerde voedingsberekeningen tonen onweerlegbaar het volgende aan:

- Zelfs een zgn. EVENWICHTIGE voeding bevat ONVOLDOENDE vitamines, mineralen en sporelementen: vitamine A, selenium en koper komen als tekort bij de gehele bevolking voor. Bij diverse bevolkingsgroepen, waaronder de twee kwantitatief grootste groepen (mannen en vrouwen van 22-50 jaar), komen verder nog tekorten voor aan vitamine D, calcium, ijzer, zink en magnesium. Voorts brengt de berekeningsuitkomst marginale inname van de vitamines B1 en B2 aan het licht;
- Er zijn aanwijzingen dat het aantal mensen dat daadwerkelijk eet volgens de richtlijnen van de Voedingswijzers van het Voorlichtingsbureau voor de Voeding (VoVo), derhalve daadwerkelijk "evenwichtig" eet, uiterst klein is. Dus met de inname van micro-voedingsstoffen door praktisch de gehele bevolking is het aanzienlijk slechter gesteld dan bij gebruik van de "evenwichtige" voeding. Het is dan ook niet voor bestrijding vatbaar dat bij praktisch de gehele bevolking multiple deficiënties aan micro-voedingsstoffen bestaan;
- Bij de vaststelling van de voedingsnormen is ten onrechte geen rekening gehouden met allerlei omstandigheden die de behoefte aan noodzakelijke micro-voedingsstoffen bij de bevolking verhogen. Indien ook deze negatieve factor wordt meegenomen, kan slechts worden geconcludeerd tot het bestaan van ernstige, multiple tekorten op micro-niveau bij de gehele bevolking.

Recent onderzoek toont overtuigend aan dat de gesignaleerde tekorten leiden tot verhoogde kansen op het ontstaan van hart- en vaatziekten, kanker en andere ernstige, op grote schaal vóórkomende ziektebeelden, alsmede tot massaal verlies van conditie in de brede zin des woords. Dit rapport geeft globale voorstellen om deze trieste prognose het hoofd te bieden.

FitLine producten bestellen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)

Uit de berekeningen en aanvullend materiaal in het rapport kunnen de volgende conclusies worden getrokken:

Eindconclusie 1

- *De gemiddelde Nederlander gebruikt geen evenwichtige voeding. Maar zelfs als hij dat wel zou doen (eten volgens de Voedingswijzer van VoVo), dan nog krijgt hij lang niet de aanbevolen hoeveelheid van vele essentiële voedingsstoffen binnen.*
- *Vrijwel de gehele Nederlandse bevolking kampt met kleine of grotere tekorten in de voeding aan essentiële vitamines, mineralen en spoorelementen. Deze tekorten zullen onvermijdelijk leiden tot (ernstige) gezondheidsproblemen.*

Andere invloeden op de voedingsstatus en voedingsbehoefte

De gevonden berekeningsuitkomsten van de gehaltes voedingsstoffen die dagelijks worden geconsumeerd, zijn getoetst aan de Nederlandse voedingsnormen, de zgn. Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheden (ADH's). Deze **conservatieve** normen (meerdere wetenschappers pleiten al langere tijd voor verhoging van vele ADH's) zijn gebaseerd op 'oude waarden' en houden echter geen rekening met de volgende, onmiskenbare invloeden op het gehalte aan nutriënten in voedingsmiddelen en in humaan weefsel:

- De verarming van onze landbouw- en veeteeltgronden als gevolg van monocultures, onvolkomen kunstmest-samenstelling, gebruik van verdelgingsmiddelen, zgn. veredeling van zaden e.d., eenzijdige veevoeding, hormoon-stimulantia, enz.;
- De vervuiling in voeding en milieu: lichaamsvreemde toevoegingen aan voedsel, kunstvoedingsproducten van de industrie (waarin schadelijke stoffen zoals transvetten en samengesteld met verkeerde voedingsbalansen), straling, uitlaatgassen van het gemotoriseerde verkeer, gifuitstoot van de industrie, enz.;
- De in wezen onnatuurlijke bereiding van ons voedsel (bakken, braden, frituren, enz.).

Het menselijk lichaam beschikt over vele routes om binnengeslopen vervuiling uit voeding en milieu te elimineren, maar heeft daarvoor met name anti-oxidanten die zich voor een belangrijk deel in voeding bevinden. Aangezien in het voorgaande is aangetoond dat aan deze stoffen in onze voeding juist een tekort bestaat, zal de ontgiftingscapaciteit van ons lichaam niet voldoende actief kunnen worden. De gevolgen hiervan zijn uiteraard zeer schadelijk voor de gezondheid. Ter neutralisering van dit negatieve effect moet een compensatie worden gegeven voor de grotere behoefte aan micro-nutriënten, vooral antioxidanten. Het moge duidelijk zijn dat deze compensatie alleen mogelijk is in de vorm van aanvulling met de ontbrekende antioxidanten.

Eindconclusie 2

Indien ook de uit hoofde van milieu- en voedingsvervuiling noodzakelijke extra behoefte aan voedingsstoffen wordt ingecalculeerd, kan de conclusie niet anders zijn dan dat de gehele Nederlandse bevolking met middelgrote tot grote tekorten aan vele vitamines, mineralen en spoorelementen kampt.

FitLine producten bestellen

Webwinkel: www.fitlinevoedingssupplementen.nl

Contactpersoon: Frits Groenevelt

Telefoon: 010 – 52 22 643

Mobiel: 06 – 54 930 900

Email: info@fitlinevoedingssupplementen.nl



Alle FitLine producten worden gefabriceerd volgens de richtlijnen van GMP (Good Manufacturing Practice)