

# "ONS LICHAAM VERTELT ONS WAT EN WANNEER TE ETEN"

We eten te veel, te veel door elkaar en we kiezen ook nog eens voeding die niet bij onze bloedgroep past, aldus voedingsconsulente Hilde Demurie in haar intussen zesde boek, 'Dagelijks Gezond'. Terwijl een gezonder voedingspatroon heel wat welvaartsziekten – lichamelijke maar ook mentale – kan voorkomen of genezen volgens haar.

tekst Nancy Boerjan  
foto Stefanie Faveere



Hilde Demurie: "Gezonde voeding bestaat uit 80% groenten en fruit. Mijn recepten bewijzen dat dat haalbaar én lekker kan zijn."

In 2008 gaf de Tiegemse voedingsconsulente Hilde Demurie een eerste boekje uit, *100 x groente*, waarmee ze wilde bewijzen dat groenten op heel veel manieren lekker bereid kunnen worden. Sinds kort is er haar nu al zesde boek, *Dagelijks Gezond*, waarin ze haar ideeën over gezond eten en fitheid verder uitwerkt en opnieuw tal van eenvoudige recepten meegeeft. Hilde vertrekt vanuit het idee dat gezondheid een samenspel is van gezonde voeding én mentale weerbaarheid. Hoe iemand met problemen en stress omgaat, heeft invloed op zijn of haar spijsvertering. Maar de juiste voeding beïnvloedt ook iemands gemoedstoestand. Gezonde voeding – en bijgevolg een beter welzijn – berust volgens haar op drie pijlers. "Het lichaam functioneert best bij een goed zuur-base-evenwicht. Dat komt erop neer dat we veel meer

groenten moeten eten. Met mijn recepten bewijs ik dat dat niet moeilijk is, groenten kan je op veel verschillende én lekkere manieren bereiden." De tweede pijler die ze aanhaalt, is die van de juiste

voedselcombinaties. Sommige voedingscombinaties worden goed verteerd door het lichaam, andere verteren moeilijk of niet en leiden tot gistings- en rottingsprocessen die lichaam en geest verzieken.

En ten derde wijst Hilde op het belang van het kiezen voor voedsel dat past bij je bloedgroep. Ze baseert zich daarvoor op de theorie die dokter Peter D'Adamo daarover ontwikkelde maar die niet door alle weten-

schappers onderschreven wordt. "Ik stel vast dat wetenschappers elkaar op het vlak van gezonde voeding toch vooral vaak tegenspreken", antwoordt ze daarop. "Vroeger mochten we geen dierlijke vetten zoals boter eten, nu blijken ze toch weer gezond. Of we moesten vooral veel melk drinken, wat nu weer tegengesproken wordt. Ik stel in mijn praktijk dagelijks vast dat voedsel kiezen dat bij je bloedgroep past wel degelijk resultaat geeft."

### GEZONDER, SNELLER EN GOEDKOPER

Voor Hilde zit het geheim in het samenspel van de pijlers die zij naar voren schuift, en het bijstellen van enkele hardnekkige misvattingen. "Mensen eten te vaak 'omdat het tijd is'. Terwijl het echt geen kwaad kan om eens een ontbijt over te slaan als je de avond voordien zwaarder getafeld hebt. Luister naar je lichaam en eet alleen als je ook echt honger hebt. Een andere fout is drinken bij de maaltijd, want dat hindert het spijsverteringsproces. Drink ten vroegste een uur na de maaltijd water of thee. Een glas wijn bij de maaltijd kan wel, omdat wijn dan weer de juiste zuurtegraad heeft." Of het uitpluizen van de goeie voedingsmiddelen en -combinaties niet vooral tijdrovend is? "Eens je weet wat je best wel of niet eet, is er niks aan", meent Hilde. "Ik raad sowieso aan zo weinig mogelijk voeding te combineren: groenten met een stukje vlees of vis, of groenten met wat aardappelen, rijst of pasta. Het vraagt minder tijd om te bereiden én het is uiteindelijk goedkoper ook. Het is ook niet erg om af en toe te

**"Eten volgens je bloedgroep maakt je gezonder, merk ik in mijn praktijk"**

zondigen. Je merkt gauw genoeg aan je stoelgang wanneer je niet goed bezig bent; dan is het kwestie om bij te sturen. Ik pleit er bovenal voor de werking van het lichaam te respecteren en niet voor een dieet." ■

➔ [www.vrolijkgezond.eu](http://www.vrolijkgezond.eu)



➔ 'Dagelijks Gezond', Standard Uitgeverij, 240 blz., 24,99 euro.

Al 25 jaar uw betrouwbaar event voor tuin en interieur

19 - 21 mei

25 jaar!

**Hof & Huis**

WWW.TUINBEURZEN.BE  
Provinciedomein Kasteel d'Aertrycke Torhout

## KORTINGSBON TWV 1 €

Deze bon geeft u 1€ korting op uw ingangsticket en bovendien verloten we 2 van deze **Plantui 6 Smart Garden t.w.v. € 265!**  
Vul dus zeker uw emailadres in, dan kunnen we u op de hoogte brengen!  
Email: .....



Niet cumuleerbaar met andere acties, één bon per betalend ticket.



## Totale uitverkoop



wegens verhuizing

**STERKE AFPRIJZINGEN!**  
Vanaf 11 mei 2018

**BREIWOLBOETIEK ALLE GROTE MERKEN**

*Lana* exclusief

Oostendestraat 88  
8820 Torhout  
050/21 36 32  
volg ons op facebook

[www.lana-exclusief.be](http://www.lana-exclusief.be)

Open van dinsdag tot vrijdag van 10 tot 12 en van 14 tot 18u. Zaterdag van 10 tot 12 en van 14 tot 17u.30.