

Vrolijk Gezond met Hilde Demurie

Hilde Demurie, voedingsconsulente en groot 'Vrolijk Gezond'-er, vertelt ons in dit interview hoe iedereen elke dag een Super dag kan hebben. Met haar nieuwe kwaliteitslabel Super schotelt Hilde je licht, verteerbare voeding voor dat niet alleen kwalitatief is, maar ook nog eens lekker smaakt!

Voor de lezers die je nog niet kennen van het bloedgroepdieet, wat dreef jou om je te engageren voor een 'vrolijk gezonde' levensstijl?

Omdat ik zelf allerhande klachten had als tiener, dat je kan lezen in mijn boek 'vrolijk gezond!', ben ik mij meer gaan verdiepen in de relatie van voeding, gezondheidskwalen en de gemoedstand. Ik wilde geen pilletjes nemen om kwalen te onderdrukken, maar ik wilde de oorzaak weten... wat doe en wat eet ik verkeerd. Toen kwam ik tot de conclusie dat er, in grote lijnen, 3 gezondheidspijlers zijn om je beter in je vel te voelen met een ideaal gewicht als aangenaam gevolg.

Pijler 1

Het zuur-base-evenwicht. Dat houdt in dat we dagelijks 80% vooral groenten (werkt basischvormend) moeten eten en 20% van de rest (zuurvormend) maar dan ook zo puur mogelijk zoals vb. vlees, vis, gevogelte, rijst, eieren, noten, zaden, pitjes... met andere woorden wat de natuur ons biedt.

Pijler 2

Koolhydraatrijke voeding niet samen combineren met eiwitrijke voeding in dezelfde maaltijd (met enkele uitzonderingen na). Hoe ziet er dan een goed verteerbare maaltijd eruit? Vb. groenten met vlees of groenten met vis of groenten met rijst of groenten met quinoa, groenten met eieren. Een heel eenvoudige regel: zorg dat er op je bord (vooral 's middag en 's avonds) meest groenten liggen, gecombineerd met voedingsmiddelen die zetmeel OF eiwitten bevatten. Verkies de eiwitten boven het zetmeel.

Een exclusief interview voor Kwiekleven.nl !



Zetmeel mag, maar je moet het heel goed kauwen en maximum 1 x per dag eten. Verkies oergranen (vb. spelt, quinoa, amaranth, rogge,...) en vermijd alle tarweproducten.

Pijler 3

De absoluut doorslaggevende regel. Kies de juiste voedselkeuze volgens je bloedgroep. Een bloedgroep O heeft 'rood' vlees nodig, terwijl bloedgroep A een 'betere' vegetariër is. Bloedgroep B en AB zijn absoluut niet gebaat met kip te eten maar kiezen dan beter voor kalkoen.

Niet alle voeding is gezond voor iedereen. De 1ste mensen hadden bloedgroep O en waren dus oermensen, jagers en leefden dus van enkel wat de natuur te bieden heeft. Maar als je naar ons huidig voedingspatroon kijkt, dan eten we bijna 100 % bewerkte voeding. Die bewerkte voeding is meestal niet met kwaliteitsvolle ingrediënten gemaakt... Daar knelt het schoentje en dat maakt ons ziek. We eten en drinken ons ziek. Zolang we dat niet inzien zullen er nog veel, ook onverklaarbare ziektebeelden zijn. Spijtig steken ze er veel tijd in om dan die ziektebeelden te onderdrukken... waardoor veel mensen zwaar leed hebben. Niet enkel is die persoon ziek maar is in principe het hele gezin dan 'ook ziek'. Iedereen lijdt eronder. Het is veel eenvoudiger om dit zo goed als allemaal te voorkomen én dit kan echt! Gewoon door de werking van je lichaam te respecteren.

Nog een andere tip is : verstoor je maaltijd niet door te drinken voor of tijdens of vlak na de maaltijd. Je kan een half uur voor je maaltijd iets drinken, maar tijdens de maaltijd helemaal niets, met uitzondering van wijn, en moet je min. 2 uur wachten na de maaltijd vooraleer je iets drinkt of opnieuw iets eet. Een andere belangrijke tip is: eet enkel als je honger hebt.

Kun je ons wat meer vertellen over hoe voedingsmiddelen met het Super. label kunnen bijdragen aan een gezonde levensstijl?

Na al die jaren voedingsadvies te geven aan mensen met kwalen, om de 3 gezondheidspijlers samen toe te passen, zag ik dat ze op een korte termijn (zelfs op een week) zich al veel beter voelden. Het is geen dieet, ik tel geen calorieën, geen suikervrije of vetvrije producten, geen 'margarine' producten,...

Maar als je dan naar een voedingswinkel gaat dan staat de winkel vol met ongezonde bewerkte producten. Dat kan je geen voeding meer noemen. Het is gewoon 'vulling' én het brengt schade toe aan het lichaam, met op termijn ernstige kwalen die van kwaad naar erger gaan.

Chronische stress komt er dan ook bij kijken en dat zorgt voor een versnelling van het verouderingsproces.

Vandaar dat ik mij recent toespits samen te werken met voedingsbedrijven om op hun bestaande machinepark gezondere voeding te produceren.



Ze kunnen evengoed ook geld verdienen om betere voeding te produceren. Ik help hen om kwaliteitsvolle voedingsmiddelen te maken, met meestal een extra gezonde toets, tevens vooral ook verrassend lekker en vernieuwend. Goed samengesteld, met zo weinig mogelijk ingrediënten, dus lichter verteerbaar en voedzamer.

Meestal heb ik een idee en stap ik dan naar het voedingsbedrijf en vraag of ze dit kunnen produceren. De meeste bedrijven staan er voor open. Waar ik wel soms op stuit is dat de aankopers van de retailers vrezen dat 'gezonde voeding' een nichemarkt is. Dat is spijtig, want dan krijgen klanten niet de kans om te weten wat échte voeding is.

Ik licht het even toe: ik probeer mijn Super. producten te verkopen aan de retailers zoals Delhaize, Colruyt, Albert Heijn, JUMBO,... en ook aan de horeca.

Maar de aankoopverantwoordelijken van deze retailers vrezen dat mijn gezonde producten een 'niche' zullen zijn en dus het niet genoeg geld zal opbrengen en het met andere woorden nog niet in hun gamma/assortiment opnemen en dat is jammer... zij beslissen welke voeding op de markt komt en wat de consument kan kopen... terwijl de consument wel degelijk gezondere producten willen kopen... maar als de aankopers van de grootwarenhuizen niet aankopen, dan kunnen de consumenten het niet aankopen... de consument koopt wat er hen wordt aangeboden. Maar zo kunnen we onze bevolking niet gezond maken. Ik begrijp natuurlijk dat de grootwarenhuizen moeten winst maken, wat logisch is, maar ze moeten de mensen de kans geven om gezondere voedingsmiddelen te kunnen aankopen... dat neemt wel tijd om de consument te overtuigen om voor gezondere producten te kiezen.

We moeten ernaar streven dat binnen 5 jaar alle voeding beter samengesteld is. Daar zou een wet moeten van bestaan: dat er enkel kwaliteitsvolle voeding op de markt mag komen. Alles wat de voedingsbedrijven op de markt willen brengen zou moeten gescreend worden, welke onnodige (schadelijke) stoffen zitten erin verwerkt,...

Heel wat consumenten zaaien verwarring over de zin (en onzin) van het kwaliteitslabel Nutri-score. In welk opzicht is het Super. label anders?

Persoonlijk, maar ook heel wat bedrijven zijn niet te vinden voor de Nutri-Score. Het label heeft voor mij totaal geen correcte waarde om de klant te informeren. Integendeel zelfs. Het is niet altijd omdat het een Nutri-score A of B heeft dat het een gezond product is!



Een voorbeeld: we weten inmiddels dat we gezonde vetten nodig hebben, zowel verzadigde (= dierlijke) vetten als onverzadigde (= plantaardige) vetten. Gezonde plantaardige vetten zijn vb. olijfolie, walnotenolie, lijnzaadolie,... dus olie dat transparant, gelig, vloeibaar en in een donkere fles is verpakt. Dus geen transparante flessen omdat vetten onderhevig zijn aan licht. Plantaardige vetten mogen géén vaste of smeerbare substantie zijn. En karneboter (room-, hoeve-, melkerijboter) en ghee (geklaarde boter) moeten hard zijn (in de koelkast) en mogen niet 'smeerbaar' gemaakt worden, tenzij je de boter op kamertemperatuur hebt gezet. Boter of ghee wordt best verpakt in een papieren wikkel en dus niet in afgesloten glazen transparante potten of in blik, want boter en ghee moeten kunnen ademen. Maar boter heeft een Nutri-Score E... terwijl we deze vetten echt nodig hebben om onze lichaamscellen gezond te houden!

Gezonde vetten zijn zelfs belangrijk voor een gezond cholesterol. We hebben cholesterol nodig, hoe lager de cholesterolwaarde hoe minder energie we hebben!

Zorg dat je cholesterolgehalte eerder aan 230 staat en niet aan 190! Nogmaals, ons lichaam is niet bezig met 'cijfertjes' maar wel: kan het lichaam met de voeding dat het toegediend krijgt iets aanvangen? Zijn het echte voedingsstoffen zodat ons lichaam optimaal kan functioneren?

Het Super. label streeft naar kwaliteitsvolle voeding, met zo weinig mogelijk ingrediënten en goed samengesteld. Want daar loopt het dikwijls ook fout. Er worden vaak te veel ingrediënten gebruikt waardoor het voedsel moeilijk verteert, waardoor we dan weer spijsverteringsproblemen hebben. Als voeding niet optimaal verteert, zorgt dat ongetwijfeld voor ziektebeelden op termijn.

Hoe belangrijk is het voor consumenten om te begrijpen wat er in hun voedsel zit en hoe kan het Super. label hen hierbij helpen?

Ik wil een bal aan het rollen brengen en de voedingsbedrijven te stimuleren om betere voeding op de markt te brengen.

Als de ongezonde voeding niet meer te koop is, dan zijn we al een goede stap in de juiste richting om ons lichaam beter te laten functioneren zonder al die klachten. Het is niet omdat we ouder worden, dat we klachten moeten hebben. Als ik in mijn praktijk de vraag stel of ze leverpijn hebben, dan weten de meeste mensen zelfs niet waar die in het lichaam zit! Mensen eten voeding, maar denken te weinig na over het feit of dat wel 'eetbare voeding' is voor het lichaam. Of dat die voeding wel echt het lichaam goed kan laten functioneren.

We weten allemaal dat we in het tankstation de juiste keuze moeten maken om onze auto te laten rijden. Iedereen weet dat als je met benzine rijdt en je kapt er diesel in, de auto niet zal rijden en dat er zware schade en een duur kostenplaatje aan vast hangt.

Of dat we onze gsm moeten opladen met het juiste kabeltje (dat erin past) en in het stopcontact moeten steken. Welke 'voeding' onze auto, gsm, wasmachine nodig hebben, weten we allemaal maar al te goed. Wat we in ons mondje stoppen, daar staan de meeste mensen niet bij stil. Welke voeding zorgt voor energie of vermoeidheid, welke voeding ons immuunsysteem versterkt of juist uitput.

Door het toekennen van het Super. label op de voedingsmiddelen wil ik de mensen duidelijk maken dat het zo goed mogelijk is samengesteld en dat het lichaam het verwerkt krijgt, zodat we niet vroegtijdig sneuvelen aan die vreselijke, pijnlijke ziektebeelden.

Wat zijn enkele veelvoorkomende uitdagingen waarmee voedingsbedrijven kunnen worden geconfronteerd bij het voldoen aan de criteria van het Super. label?

Eigenlijk zijn er weinig uitdagingen. De voedingsbedrijven staan versteld van hoe ze met zo weinig mogelijk ingrediënten én een betere kwaliteit, zo een lekkere voeding kunnen produceren.



Welke belangrijkste trends zie je op het gebied van gezonde voeding en voedingssupplementen?

Ik ben niet echt bezig met voedingssupplementen, tenzij een goede pre- en probiotica zou ik eens aanraden. Maar ik ga de mensen eerder een gezond voedingspatroon aanbevelen en vooral zorgen dat de voeding wordt opgenomen door de dunne darm, want anders is het dweilen met de kraan open. Voedingssupplementen kunnen gunstig zijn, maar ook daar moeten ze goed samengesteld zijn.

De mensen zijn zich toch wel beetje per beetje meer bewust om gezondere voeding te kiezen. Maar het is spijtig dat de overheid er niets aan doet om de voedingsbedrijven te verbieden van ongezonde voeding op de markt te brengen.

Welke stappen raad je aan aan mensen die streven naar een 'vrolijk gezonde' levensstijl, maar niet zeker weten waar ze moeten beginnen?

1. Zie het nut in om bij iedere maaltijd groenten te eten die bij je bloedgroep passen. Het maakt niet uit of ze rauw of gestoomd of gebakken zijn.
2. Niet alle voeding in één maaltijd eten, vooral de koolhydraatrijke voeding niet te combineren met eiwitrijke voeding in dezelfde maaltijd.
3. Kies de juiste voeding volgens je bloedgroep (zie mijn boek 'vrolijk gezond aan tafel').
4. Niet drinken vlak voor of tijdens of vlak na de maaltijd

5. Zeer goed kauwen = genieten van een lekkere gekruide, maaltijd (besteed meer tijd aan het kauwen/genieten, dan je maaltijd te bereiden)
6. Sla regelmatig eens een maaltijd over, neem maar één portie (niet bijscheppen)
7. Zorg voor eenvoudige, snelle maar vooral lekkere maaltijden, bereid met gezonde vetten en kruiden (ontbijt, lunch en warme maaltijd)

Voor heel wat mensen is gemak belangrijk. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat we een evenwichtige en gevarieerde voeding consumeren, zelfs als we onderweg zijn of weinig tijd hebben?

Daarom wil ik zorgen dat er maar enkel gezonde voedingsmiddelen op de markt mogen te koop zijn, dat ze eerst zouden moeten gekeurd worden door een instantie. Zo moeilijk is dat toch niet om te weten wat goed is voor het lichaam en wat niet.

Natuurlijk is het dan ook nog de consument die moet beter ingelicht worden over welke voeding nu echt voor een menselijk lichaam geschikt is en wat niet.

Jezelf volproppen doe je best ook niet. De mensen moeten de werking van het lichaam echt leren kennen. De gebruiksaanwijzing wordt niet meegegeven bij de geboorte, ons instinct zijn we kwijt geraakt door commerciële belangen die niets te maken hebben met ons lichaam gezond te houden. Iedereen sterft, maar het is de levenskwaliteit dat belangrijk is. De ziekenhuizen liggen bomvol, een en al ellende... de grootste boosdoener is ongezonde voeding. Het is belangrijk dat er een samenwerking is van de hele keten van boer tot de consument om te komen tot een gezondere bevolking.

Wat zijn jouw persoonlijke tips voor het maken van gezonde keuzes bij het boodschappen doen?

Ik kijk steeds naar de ingrediëntenlijst als ik bewerkte voeding koop: hoe minder ingrediënten erop staan zoveel te beter én ze moeten 'leesbaar' zijn. Dit betekent zo weinig mogelijk of zelfs geen chemische benamingen en ook géén additieven van Vitamine D, Calcium, Magnesium,..., Vermijd ook best suikervervangers (polyolen, intense zoetstoffen,...) en kleurstoffen. Het is écht zeer moeilijk om pure bewerkte voeding te vinden.

'Plant based' is nu ook een heuse hype geworden en vind je overal in de supermarkten. Maar heb je al eens naar de ingrediëntenlijst gekeken van de meeste samengestelde plantaardige producten, hoeveel bewerkte 'producten' daar in zitten? Geef mij dan maar liever een stukje echte biefstuk of vis met gewoon natuurlijke groenten erbij gecombineerd.

De hype van 'suikervrij' of 'vetvrij' is hetzelfde verhaal. Je denkt dat je gezond eet omdat het suikervrij of vetvrij is... kijk ook daar maar naar de ingrediëntenlijst. Ik verkies dan liever ongeraffineerde suiker of honing.

Vetvrij is ook zo van die fabels dat ze ons wijsmaken. Nogmaals, we hebben vetten nodig, maar dan de pure gezonde vetten en niet de minarine of margarine! Vermijd deze en geniet van de slankvetten, zoals ghee of een kwaliteitsvolle échte boter, dat goed is voor de darmen.

Wil je graag meer info?

👉 Alles over het kwaliteitslabel Super vind je [hier!](#)

👉 Meer over Vrolijk Gezond vind je op [Hilde's website.](#)