

Hilde Demurie genoot opleidingen in orthomoleculaire voeding en het menselijke lichaam, en gebruikt haar kennis om voedingsadvies op maat te ontwikkelen. Vandaag stellen wij Hilde enkele vragen over haar persoonlijke aanpak.

Hilde, hoe is jouw interesse in gezonde voeding tot stand gekomen?

Als twintiger had ik zelf ongemakken zoals spijsverteringsproblemen, moeilijke stoelgang, psoriasis, eczeem, ruikend zweet, maandstondproblemen,... kortom te veel kwalen volgens mijn leeftijd. Ik was geen dokter-loper en ben zelf op zoek gegaan om te achterhalen wat de OORZAAK was van mijn hele resem kwaaltjes. Ik dacht dat ik gezond at, volgens wat ik geleerd had met de Belgische klassieke voedingsdriehoek... Maar al snel kwam ik tot de conclusie dat die raadgevingen van onze Gezondheids-overheid totaal niet klopten met de werkelijke werking van ons lichaam.

In jouw praktijk ontwikkel je recepten volgens de bloedgroepen. Kan je even uitleggen hoe je bij dit concept bent beland?

Volgens de Belgische klassieke voedingsdriehoek moest je vooral o.a. melk- en zuivelproducten, aardappelen, volkoren brood gebruiken met margarine en mager vlees. Nog wat groenten en 3 stukken fruit. Ik voelde aan de lijve dat die raadgevingen niet klopten. Op een dag ontdekte ik dat er voedingslijsten bestonden volgens je bloedgroep, met andere woorden: een juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep. Daar ben ik onmiddellijk mee gestart maar stelde vast dat dit nog niet helemaal klopte. Tenslotte heb ik o.a. Orthomoleculaire studies gevolgd en dan mijn eigen voedingspatroon opgemaakt. Toen kwam ik uit op 3 gezondheidspijlers : 1. dat het noodzakelijk is dat we dagelijks 80% groenten moeten eten en 20% van de rest (zo puur mogelijke voeding). 2. dat we best geen koolhydraatrijke voeding samen combineren met eiwitrijke voeding (met enkele uitzonderingen na). 3. dat de juiste voedselkeuze kiezen volgens je bloedgroep doorslaggevend werkt voor een optimale gezondheid voor lichaam én geest. Daarbij zeer goed kauwen en je spijsvertering niet verstoren met dranken (met uitzondering van wijn).

De meest voorkomende bloedgroepen zijn O+ en A+. Kan je in grote lijnen vertellen welk voedingspatroon voor beide bloedgroepen het meest voordelig is?

Bloedgroep O, is een oermens, dus een jager. Dit houdt in dat mensen met een bloedgroep O nood hebben aan 'rood' vlees (vb. rund, lam, paard, wild). Ondanks steeds de kritiek op de verzadigde vetten van het rood vlees. We hebben zowel verzadigde als onverzadigde vetten nodig om onze lichaamscellen goed te laten functioneren. We hebben cholesterol nodig, het is van levensbelang! Ondanks dat de farmaceutische industrie pleit voor een laag cholesterolgehalte. Hoe lager de cholesterol hoe meer ziektebeelden dat we veroorzaken!!! Als een bloedgroep O energie wil hebben, slank zijn en geen depressies of andere kwalen wil hebben dan is het noodzakelijk om rood vlees te eten. Ik heb bloedgroep O en eet 10 x per week rood vlees. Natuurlijk gecombineerd met 80% groenten en amper 20% vlees of vis. Zetmeel beperk je best tot eenmaal per dag. Als bloedgroep O is het niet aan te bevelen om vegetariër te zijn, want op termijn krijg je meestal last van kwalen.

Bloedgroep A, is de 'betere vegetariër'. Met andere woorden is een bloedgroep A ideaal met 80% groenten met 20% vooral gevogelte, vis, noten, eieren of peulvruchten. .

In iedere bloedgroep heb je nogmaals 2 types, wat ze secretor en non-secretor noemen. Daar is een andere voedingsmiddelenlijst aan verbonden. Het is heel eenvoudig om te testen of je de secretor voedingslijst of de non-secretor voedingslijst moet volgen. Dat staat duidelijk in mijn boek 'dagelijks gezond' uitgelegd.

De laatste jaren wordt steeds duidelijker dat de darm en het brein een wisselwerking hebben. Hoe kunnen we via voeding 'vrolijk gezond' worden?

Het is van groot belang van wat we eten dat de voedingsstoffen door de dunne darm worden opgenomen. Het is niet omdat we gezonde voeding in ons mondje stoppen dat die voeding wordt opgenomen. Daar ligt het grote probleem bij iedere kwaal tot ernstige ziektebeelden zoals kanker. Als onze voedingsstoffen niet in onze lichaamscellen geraken omdat we te weinig kauwen, te veel stress hebben, drinken vlak voor of bij of vlak na de maaltijd, verkeerde voedingscombinaties doen,... veroorzaak je allerlei kwalen en slechte gemoedstoestanden.

Zijn er bepaalde voedingsstoffen die we in dit opzicht beter vermijden en vice versa?

Vooraf opgefokt varkensvlees, schimmelkazen, tarwe, light- en suikervrije producten, verrijkte producten met chemische toevoegingen, bewaarmiddelen, kleurstoffen,... vermijd je best. Kijk niet naar de calorieën, maar wel naar de verteerbaarheid en puurheid van de voeding. En probeer ook zoveel mogelijk de voeding te vermijden dat niet bij je bloedgroep past.

Soms ervaren we na het eten een energiedip. Kunnen we dit voorkomen?

Absoluut kunnen we een energiedip vermijden. Een energiedip ontstaat als je :

- koolhydraatrijke voeding combineert met eiwitrijke voeding omdat deze combinatie moeilijk te verteren is
- als je voeding eet dat niet bij je bloedgroep past
- als je drinkt net voor, tijdens of vlak na de maaltijd (minstens 1 uur wachten na het eten, met uitzondering van wijn)
- als je te weinig kauwt, je voeding moet goed ingespeekseld zijn zodat het vanzelf in de slokdarm glijdt en je dus in principe niet meer de slikbeweging hoeft niet te doen
- als je lichaam verzuurd is, dus als je te veel zuurvormende voeding gebruikt en te weinig basisch-vormende voeding eet of drinkt. Basisch-vormende voeding zijn groenten, fruit, bronwater met een pH van minstens 7 en droogrest < 500 en al de rest werkt zuurvormend (op enkele uitzonderingen na)
- als je stress hebt na de maaltijd, stopt je spijsvertering en je voeding ligt te gisten en te rotten, dus belastend voor je lichaam

Over vasten bestaat veel misverstanden. Hoe past vasten in een gezonde levensstijl?

Als je ziek bent, dan kan je zeker een paar dagen vasten. Je zal sneller herstellen. Maar 6 dagen een vastenkuur doen kan ik iedereen aanbevelen. Of zeker als je een Bourgondisch weekend achter de rug hebt, kan je de dag erop een vastendag doen, zo kan je lichaam

herstellen van de overmaat wat je te veel gegeten of gedronken hebt. Meestal raad ik aan om een appel-dag te doen. Dit houdt in dat je op die dag(en) max. 6 bio-appels per dag eet (ongeschild en goed gewassen), 1,5 liter bronwater (pH minstens 7 en droogrest <500) en 3 tassen thee (om de lever te ondersteunen, vb. paardebloemthee of brandnetelthee). Ideaal is als je 's morgens of 's avonds ook 10g Engels Zout (magnesiumsulfaat) oplost in een beetje lauw water en dit drinkt (dit is om de dunne darm te zuiveren, waar je diarree van moet hebben). Andere eenvoudige vastenkuren kan je in mijn boek 'vrolijk gezond!' vinden. Als je géén honger hebt, hoef je NIET te eten. Sla gerust eens een maaltijd over, dat is ook een vorm van 'vasten'.

Je laatste boek "De Gezondheidskring" bespreekt een holistische manier om gezond te worden. Vertel je ons even kort hoe jij het schrijven van dit boek hebt aangepakt?

Aangezien de Belgische klassieke voedingsdriehoek niet correct is heb ik zelf 'De 'Gezondheidskring' gemaakt voor de bevolking. Hoe kleiner de kringen hoe minder in hoeveelheid je ervan nodig hebt. Hierbij staat ook in enkele zinnen uitgelegd, welke voedselcombinaties je kan maken zodat je een optimale spijsvertering bekomt. Het is geen dieet (géén calorieën tellen) maar de werking van je lichaam respecteren zonder commerciële belangen. Er zit, in het boek, een uitneembare poster in dat je op je koelkast kan hangen :)

Gezondheid is niet enkel een 'blaadje salade' meer eten, maar ook 'hoe sta je in het leven', hoe ga je met zorgen/problemen om die je op je levenspad krijgt?'. Want als je angstig, gefrustreerd, kwaad bent, dan stopt je spijsvertering en je voeding gist en rot waardoor er weinig voedingsopname is en dus ook ziek kan worden op termijn. Het is dus belangrijk om te leren omgaan met negatieve stress,... Achter iedere kwaal zit er een emotie. Voorbeeld als je veel keelpijn hebt, dan betekent dit meestal dat je je mening niet durft te zeggen, zwijgt om de rust te bewaren,... maar het is ten koste van jouw gezondheid. En uiteraard kan verkeerde voeding ook keelpijn geven. Voor mij is gezondheid een samenspel van gezonde voeding én hoe je in het leven staat.

Als je onze lezers één advies zou mogen meegeven, welk advies zou dit zijn?

Leef bewust 'vrolijk' én 'gezond'.

Luister naar de signalen van jouw lichaam en kijk naar je eigen eindproduct (stoelgang), je tong en je urine... daar kan je veel aan ontdekken hoe het met je gezondheid gesteld is. De antwoorden kan je in mijn boeken terugvinden. Zie www.vrolijkgezond.eu

[Lees meer over Hildes aanpak op haar website: www.vrolijkgezond.eu](http://www.vrolijkgezond.eu)