

Hoe kom je erbij?

Er zijn twee wegen om te komen tot een voor mensen gunstig dieet:

1. Morfologisch
2. Biochemisch

Ad 1. Als we kijken naar ons spijsverteringskanaal en dat vergelijken met andere (zoog)dieren, dan kunnen we al vrij snel uitsluiten dat we pure carnivoren of herbivoren zijn. Onze morfologie is meer omnivoor. Kijkend naar andere primaten, dan lijkt ons spijsverteringskanaal het meeste op dat van Kapucijnapen (*Cebus*). Het dieet van deze apen bestaat voornamelijk uit rijpe vruchten, noten, insecten, eieren, en kleine zoogdieren.

Ad 2. Technisch gesproken zal een ideaal dieet ons moeten voorzien van alle voedingsstoffen die we nodig hebben, en zoveel mogelijk schadelijke stoffen moeten vermijden. Om bij het laatste te beginnen: verhitting zorgt voor veel schadelijke stoffen. Een deel van de vetten verandert in transvetzuren, cholesterol in oxysterol, en uit eiwitten kunnen HeteroCyclische Amines (HCA's) ontstaan. Na het uitsluiten van andere schadelijke stoffen bevattend en/of minder efficiënt voedsel, komen we tot het Wai Dieet, wat ons voorziet van alle noodzakelijke voedingsstoffen.

Wat houdt het in?

Het Wai Dieet bevat:

- Fruit (rauw, kan ook als sap of zongedroogd)
- Olie/vet (met name olijfolie en kokosolie, beide extra virgine, koudgeperst)
- Rauwe vis, vlees, eidooiers

Optioneel:

- Noten
- Suiker

Fruit is inclusief de culinaire vruchten als avocado, tomaat, komkommer.

Een alternatieve olie is avocado olie (koudgeperst). In principe is elke vis eetbaar, maar de 'vette' vis (bijvoorbeeld zalm, tonijn, makreel) is voedzamer en lekkerder.

Het eigeel bevat de meeste voedingsstoffen, dus het eiwit en ook het zakje waar het eigeel in zit hoeven niet gegeten te worden.

Met de huidige stand van zaken in de bio-industrie is het een beetje uitkijken qua vlees en ook kweekvis. Dieren krijgen vaak voedsel (niet hun natuurlijke voedsel) waar veel schadelijke stoffen in zitten, krijgen hormoonpreparaten en stoffen die ze sneller doen groeien. Ook wordt vlees soms bestraald. Biologisch is dan beter.

De meest voedzame noten zijn de 'vette' noten, zoals paranoten en macademia noten. Meestal worden noten machinaal gepeld met behulp van hitte. Het is dus het beste om ze zelf te pellen. Kristalsuiker is een prima bron voor extra energie, zolang het niet ten koste gaat van de benodigde vitamines en mineralen. Als richtlijn kunnen we aanhouden: maximaal 50% van de totale energie inname.

Hoe doe je het?

Overstappen naar het Wai Dieet kan geleidelijk aan of in één keer. Beide hebben hun voor- en nadelen. Geleidelijk aan is makkelijker in het begin, maar wordt moeilijker naarmate het vordert. De laatste stap is het moeilijkste. In één keer overstappen heeft de grootste problemen in het begin (ontwenningverschijnselen en lichamelijke onbalans), daarna wordt het alleen maar makkelijker.

De belangrijkste verandering zit in de frequentie van eten. Komende van een regime van 3 maaltijden per dag en liefst geen tussendoortjes is het lastig om te wennen aan vrijwel continu kleine hapjes of snacks te eten, dan wel slokjes vruchtensap te drinken. De meest gemaakte fout is ook dat er niet (vaak) genoeg gegeten wordt.

Het is aan te raden om suikers te combineren met vet, en eiwitten apart te eten of te combineren met iets dat weinig vezels bevat. Een snack kan bijvoorbeeld bestaan uit een (geprakte)banaan plus een appel met wat olijf- of kokosolie, een avocado met een tomaat (en evt. wat olijfolie), wat noten met wat rozijnen, etc. Alle vruchten worden geschild gegeten, want de extra voedingsstoffen in de schil vallen teniet bij die in de rest van de vrucht, de schil houdt de meeste pesticiden vast, en de vezels hebben we niet nodig (zie *Vezels*). Zo'n snack gaat gemiddeld 1 - 1,5 uur mee, dus daarna moet er weer wat gegeten worden.

Vruchtensappen zijn ook heel voedzaam en een prima bron van energie. Een flinke slok sinaasappelsap (evt. gezeefd) met olijfolie en suiker is ideaal om je bloedsuiker op peil te houden. Een 500ml fles gaat dan ongeveer 3 uur mee. We raden aan om, zeker in het begin, een rietje te gebruiken om de tanden niet teveel bloot te stellen aan het zuur in het sap.

Vis, vlees en/of eidooiers kunnen het beste apart gegeten worden, of in combinatie met niet al te vezelig fruit. Vis apart, met een eigeel dipsaus, eigeel met geprakte banaan en kokos-/olijfolie, eigeel in sinaasappelsap behoren allemaal tot de mogelijkheden. Wacht voor en na het eten van de eiwitten ongeveer 1,5 uur met het eten van vezelig voedsel. Gezeefd sinaasappelsap is meestal geen probleem. Na het eten van eiwitten is het zaak om niet al te actief te zijn, om het lichaam de gelegenheid te geven voor vertering en verwerking. Het lichaam moet wennen aan de hoeveelheid bacteriën dus bouw de consumptie van vis en (met name) eidooiers langzaam op van 50gr vis en/of 0,5 – 1 eidooier tot 100 - 150gr vis en/of 3 – 8 eidooiers.

Leren om naar het lichaam te luisteren is heel belangrijk, maar ook het lichaam moet zich in het begin aanpassen aan het nieuwe eetpatroon. In elk geval is het van belang om een hongergevoel niet te negeren. Als je honger hebt, eet of drink dan.

Op de site (zie **Meer info**) is een *nutrient calculator* om te kunnen zien hoeveel calorieën en voedingsstoffen we binnenkrijgen. De hoeveelheid benodigde calorieën is afhankelijk van lichaamsbouw, leeftijd, en activiteitsniveau, maar de totale hoeveelheid per dag moet toch wel in de buurt van de 2000kcal komen. Als het veel minder is dan dat, dan eet je waarschijnlijk niet genoeg. De aanbevolen dagelijkse hoeveelheden voedingsstoffen (RDA) zijn maar een leidraad, en hoeven zeker niet precies gehaald te worden. Sommige, met name calcium, zijn zelfs extreem hoog.

Zoveel mogelijk biologische producten eten is natuurlijk het beste, maar ook prijzig. Probeer in elk geval de vruchten zonder schil (aardbeien) en met dunne schil (tomaten, druiven, etc) biologisch te kopen.

Wat zit erachter?

Het Wai dieet steunt op wetenschappelijk onderbouwde theorieën en artikelen. Hieronder in het kort wat informatie over diverse onderwerpen. Uitgebreide informatie en bronvermeldingen zijn te vinden op de site (zie **Meer info**).

Rauw vs verhit

Onder invloed van warmte kunnen (voeding)stoffen veranderen van toestand, structuur en samenstelling. Zo kennen we allemaal het verschijnsel, dat tijdens het bakken van een spiegelei het eiwit verandert van een vloeibare doorzichtige gelei naar een gestolde witte korst.

Helaas heeft dit voor ons schadelijke gevolgen. Bij verhitting van eiwitten vallen deze in brokjes (peptiden en aminozuren) uiteen. Deze brokjes kunnen dan een verbinding vormen met koolhydraten/suikers en/of creatine (in rood vlees) en/of nitraten (uit groenten). Deze nieuwe verbindingen heten HeteroCyclische Amines (HCA's).

Deze HCA's hebben schadelijke (bijv. kankerverwekkende) eigenschappen, en vele ervan zijn direct of indirect fysiek verslavend. Andere mogelijke eigenschappen zijn onder meer: eetlust bevorderend, slapeloosheid, agressieverhogend, bloeddrukverhogend, etc.

De hoeveelheid gevormde HCA's is afhankelijk van de temperatuur, de duur van het verhitten, en de hoeveelheid eiwit.

Ook vetten en cholesterol ondergaan schadelijke veranderingen als zij verhit worden, resulterend in transvetten en oxysterolen.

Voor zover wij weten heeft invriezen geen of weinig nadelige gevolgen.

Is rauw niet gevaarlijk?

Bacteriën zijn overal om ons heen. Ook in ons lichaam zitten er miljoenen, die onder andere helpen met de spijsvertering. Natuurlijk bevat (rauw) voedsel ook bacteriën. We kunnen met al deze bacteriën omgaan dankzij ons afweersysteem. Net als een sporter moet het afweersysteem regelmatig trainen om in conditie te blijven, en moeten we dus geregeld in aanraking komen met bacteriën. Als we te hygiënisch zijn en alleen voedsel eten dat weinig bacteriën bevat, is ons afweersysteem niet in een goede conditie, waardoor het sneller overbelast raakt en we ziek worden.

Groenten en granen

Waarom maken groenten en granen geen deel uit van het Wai dieet? Allereerst kunnen we het veel minder goed verteren dan fruit. Ons spijsverteringskanaal is er niet op gebouwd, en ook bevatten veel groenten en granen stoffen die de vertering afremmen en die de opname van voedingsstoffen verminderen. Ook bevatten met name granen en bonen veel vezels die we niet nodig hebben (zie *Vezels*). Er is niets in groenten of granen dat we niet uit fruit kunnen krijgen, en fruit is voor ons veel efficiënter.

Kruiden en specerijen

Veel kruiden en specerijen hebben medicinale eigenschappen, en zijn niet bedoeld voor dagelijks gebruik. Heb je toch behoefte eraan, dan is verse bieslook een goede keus.

Vezels

We hebben geen vezels nodig. Vezels worden gezien als erg gezond, maar niemand weet eigenlijk waarom. Het enige wat iedereen weet, is dat ze de spijsvertering zouden stimuleren. In werkelijkheid maken ze kleine wondjes in de darmwand en irriteren zodanig, dat het lichaam er zo snel mogelijk vanaf wil. Dit kan misschien gunstig zijn als de darmen passiever zijn geworden door stoffen in verwarmd voedsel, maar in een gezond lichaam is dit dus niet nodig.

Eiwitten: melkproducten

Eiwitten hebben we nodig voor onderhoud en nieuwbouw van diverse structuren in ons lichaam. Zoals eerder besproken is verhitting geen optie, maar hoe zit het met (rauwe) melk(producten)?

Wanneer een zoogdier geboren wordt, zorgt de moeder voor voedsel en belangrijke voedingsstoffen door middel van moedermelk. Deze melk zit vol met essentiële stoffen voor de groei en ontwikkeling van het kind. Voor ieder zoogdier is de samenstelling van de melk anders, en precies afgestemd op wat de baby nodig heeft.

Volwassenen hebben niet de groeifactoren nodig die in moedermelk zitten, en al helemaal niet die van andere zoogdieren. Het consumeren van melkproducten kan hierdoor een verkeerde invloed hebben op diverse processen in het lichaam, en zelfs kanker bevorderen dan wel veroorzaken.

Omdat baby's moeten groeien, hebben ze meer calcium nodig dan volwassenen. Toch bevat moedermelk 3 - 6 keer minder calcium dan melk van koeien, geiten of schapen. We hebben dus veel minder calcium nodig dan we denken, en als we veel melkproducten eten of drinken, dan vergroten we de kans op osteoporosis (broze botten) op oudere leeftijd.

Koolhydraten/Suikers

Suikers (glucose, fructose en sucrose/saccharose) en vetten zorgen voor de energie voor onze spieren en organen. Ook om te denken hebben we energie nodig: onze hersenen gebruiken 125 – 150gr glucose per dag. Spieren gebruiken 50 – 90% van de totale energiebehoefte, afhankelijk van de mate van activiteit. In ruste komt de basisenergie van vet, bij gematigde spieractiviteit komt daar bloedsuiker bij, en bij hoge energiebehoefte wordt glycogeen omgezet in energie.

Suikers worden gebruikt of opgeslagen in de volgende volgorde: eerst wordt het bloedsuiker niveau aangevuld, dan de glycogeen depots (reserves in spieren en lever) gevuld, en wat dan nog overblijft wordt omgezet in lichaamsvet.

Het omzetten van suikers kost insuline. Grote maaltijden met veel koolhydraten/suikers kosten dus veel insuline en belast het insuline systeem zwaar. Op den duur kan het zelfs overbelast raken wat diabetes ten gevolge heeft. Dit kan voorkomen worden door kleinere maaltijden (hapjes/snacks) en door altijd wat vet bij/direct na de suikers te eten/drinken.

Suikers veranderen niet zo snel van structuur als ze verhit worden, daarom is kristalsuiker (pure sucrose/saccharose = glucose + fructose) prima geschikt voor consumptie.

Vetten

Ons lichaam gebruikt vetten voor energie en opslag. Als we vet verhitten, ontstaan er transvetten. Onverzadigde vetten zijn hier meer gevoelig voor dan verzadigde vetten, en er ontstaan meer transvetten bij gehydrogeneerde vetten dan bij niet-gehydrogeneerde vetten. Hydrogenatie is een proces om de houdbaarheid te vergroten.

Zowel onverzadigde als verzadigde vetzuren kunnen door het lichaam gebruikt worden, en het maakt niet uit welke soort we eten. De uitzondering hierop vormen de zogenaamde omega-3 vetzuren, die niet door ons lichaam vanuit andere vetzuren omgezet kunnen worden. Deze moeten we dus uit ons voedsel halen. Van de 4 soorten kan er 1 uit fruit en noten gehaald worden, maar de andere 3 alleen uit vis of eigeel.

Cholesterol

Cholesterol is een belangrijke voedingsstof, die ons lichaam gebruikt voor onder meer vet vertering, en het maken van vitamine D en diverse hormonen. Een gedeelte van de benodigde cholesterol kunnen we zelf produceren, de rest komt uit voedsel. Cholesterol is dus niet slecht voor ons.

Als cholesterol verhit wordt, ontstaan er onnatuurlijke oxysterolen. Deze zijn schadelijk voor ons in verband met hart- en vaatziekten.

Verslavende stoffen

Eén van de redenen waardoor het zo moeilijk is om te stoppen met een standaard dieet, is dat er veel verslavende stoffen zitten in het voedsel wat de meeste mensen tegenwoordig eten. De grootste boosdoeners zijn tarwe, melk, en HCA's. Tarwe en melk bevatten opioïde peptides. Deze opioïde peptides zijn zeer verslavend en ook eetlust bevorderend. HCA's ontstaan door verhitting van eiwitten, en zijn onder andere ook verslavend en eetlust bevorderend. Hoe meer eiwit voedsel bevat en hoe langer het wordt verhit, hoe meer HCA's er ontstaan. Bereid vlees, vis, soja, en ei bevatten dus het meeste.

Verhitte tarwe en melk zijn wat dat betreft toppers. Het is dan ook niet zo gek dat pizza's zo populair zijn. De voedingsindustrie maakt hier handig gebruik van, en stopt verhitte tarwe(-eiwit) en melk(-eiwit) in veel producten, onder andere in de vorm van zogenaamde smaakversterkers.

Water

Doordat er in fruit al veel water zit, hoeven we eigenlijk nauwelijks of geen water te drinken. In energie noodgevallen kan (warm) water met suiker een uitkomst bieden. Thee en koffie daarentegen zijn niet zo gezond.

Meer info

Meer informatie is te vinden op de site: <http://www.waiworld.com>

De site bestaat uit drie gedeeltes:

1. Alles over het dieet: WaiDiet
2. Alles over acne, cellulitis, overgewicht: WaiCure
3. Andere artikelen: WaiSays

Hieraan gekoppeld is een forum: WaiTalk