

DAG 4—Duurzame gezonde gewoonten ontwikkelen

Door N. David Emerson, MD

Tony rolde in een rolstoel ons nieuwe kantoor binnen. Mijn gezin en ik waren net terug van acht jaar in de Guam ZDA-kliniek en waren een huisartsenpraktijk begonnen in Oklahoma. Ik vroeg me af waarom Tony, een nieuwe patiënt met diabetes type 2, in een rolstoel zat. Met haar lengte van 1,80 meter woog ze 150 kilo, meer dan haar knieën konden dragen. Tragisch genoeg was ze blind vanwege jarenlange ongecontroleerde bloedsuikers. Ze had ook hoge bloeddruk (hypertensie). Haar bloeddruk was 180/90 toen ik haar voor het eerst zag... het had $\leq 120/80$ moeten zijn. Ze kon zich slechts één van de twee voorgeschreven bloeddrukmedicijnen veroorloven. Ze gebruikte ook een statinegeneesmiddel, waardoor haar cholesterol daalde tot 200 (in NL tussen 5-6), het gemiddelde niveau in Amerika. Helaas is het gemiddelde niet optimaal, omdat het nog steeds aanzienlijke risico's met zich meebrengt. Om haar bloedsuikerspiegel onder controle te houden, injecteerde ze 44 eenheden insuline per dag.

Gods plan ontdekken

Ik had haar kunnen vertellen dat diabetes genetisch bepaald is, dat er niets anders te doen valt dan haar medicijnen aan te passen en te wachten op verdere complicaties zoals een hartaanval, beroerte, nierfalen of amputatie, en dat ze gedoemd is dit gewicht de rest van haar leven te dragen. In plaats daarvan koos ik ervoor haar te vertellen over Gods plan voor een gezond lichaam, waardoor de behoefte aan medicijnen vaak kan worden geëlimineerd of aanzienlijk kan worden verminderd. De voedingscomponent van het plan werd ingesteld in de Hof van Eden toen God zei: "Alle planten en bomen op aarde zijn voor jullie. Jullie mogen de zaden en de vruchten eten."¹

Ik nodigde haar uit om te beginnen met een totaal vegetarisch dieet waarbij ook oliën werden geëlimineerd. De reden voor de olievrije voedingsbenadering bij mensen met diabetes is wetenschappelijk onderbouwd.

¹ Genesis 1:29, BGT

Aan de Universiteit van Kentucky in 1973 gaf Dr. James Anderson magere, gezonde individuen één pond suiker per dag, waarbij slechts 5% van hun calorieën uit vet bestond. Na elf weken konden ze onder de proefpersonen niet eens één diabeticus of prediabeticus voortbrengen. [Dit suikerrijke dieet wordt NIET aanbevolen!] Wanneer proefpersonen echter in minder dan twee weken op een vetrijk dieet werden geplaatst (65% van de calorieën uit vet), veroorzaakte dat dieet prediabetes.

Ons metabolisme kennen

Wanneer we koolhydraten binnenkrijgen, stijgt de bloedsuikerspiegel en de alvleesklier voelt dit en geeft insuline vrij (een 'sleutel'), die zich naar de insulinereceptoren op de cellen beweegt (de 'sleutelgaten'). De insulinesleutel opent de suikerdeuren naar de cellen, waardoor suiker binnenkomt en gebruikt wordt. Wanneer bepaalde vetten worden geconsumeerd, 'dichten ze de sleutelgaten af' en voorkomen ze dat de insuline de suikerdeuren opent. Het resultaat wordt insulineresistentie genoemd. De alvleesklier overwint dit aanvankelijk door meer insuline af te geven, maar raakt uiteindelijk vermoeid en kan de weerstand niet overwinnen. Bloedsuikers stijgen tot prediabetes- en diabetesniveaus. Recente onderzoeken suggereren dat geoxideerde vetten het probleem veroorzaken (bijvoorbeeld geëxtraheerde olijfolie zonder begeleiding van het antioxidant glutathion uit de olijf en vervolgens blootgesteld aan lucht).

In 1927 dacht Dr. James Shirley Sweeney dat hij diabetes kon geven aan medische studenten met een verandering in het dieet. Hij gaf ze een koolhydraatrijk dieet met suiker, snoep, gebak, witbrood, siroop, gebakken aardappelen, bananen, rijst en haver. Na twee dagen toonde de glucosetolerantietest geen diabetes of prediabetes aan. Hij gaf een andere groep twee dagen lang een vetrijk dieet van olijfolie, boter, mayonaise (gemaakt met eierdooiers) en 20% room. De glucosetolerantietest bij vier van hen toonde prediabetes aan, en de andere twee bevonden zich in het diabetesbereik. Deze studie was een van de eerste die suggereerde dat een hoge bloedglucose optreedt als reactie op een toenemende hoeveelheid voedingsvet en koolhydraten, en niet alleen op zichzelf.

Dit geeft een nieuwe betekenis aan de opmerking van Ellen White: 'De olie, zoals deze in de olijf wordt gegeten, heeft de voorkeur boven dierlijke olie of vet.'² Plantaardig vet, in zijn natuurlijke staat, in noten, zaden, olijven of avocado's is niet-geoxideerd.

Het ene ziekteresultaat houdt vaak verband met

² Ellen White, Counsels on Diet and Foods, 350

andere. Het was dus geen verrassing dat Tony meerdere gezondheids-problemen had. Insulineresistentie is niet alleen een risicofactor voor prediabetes en diabetes type 2, maar ook voor obesitas, hoge bloeddruk, verhoogde triglyceriden (het vet in het bloed) en lage HDL-waarden (het goede cholesterol). Bij elke patiënt met drie of meer van deze kenmerken wordt de diagnose insulineresistentiesyndroom gesteld. De hoge insulineproductie van de alveesklier kan de nuchtere bloedsuikers jarenlang onder het diabetesbereik houden, maar daar zit een prijs aan: vetophoping, vooral in en rond de inwendige organen. Omdat deze extra insuline de vetopslag verhoogt en de vetverbranding vermindert, resulteert dit vaak ook in leververvetting en abdominale obesitas.

Voor Tony zou een olievrij 'Genesis 1:29'-dieet de insulineresistentie kunnen verlagen, wat zou resulteren in lagere insulineniveaus en gewichtsverlies. Een typisch gewichtsverlies van 1 à 2 pond per week vindt plaats wanneer er een gezonde stofwisseling is. Ook zou het overslaan van de avondmaaltijd (nu in de volksmond bekend als intermitterend vasten) zonder de totale dagelijkse calorieën te verminderen de tijd tussen de maaltijden vergroten wanneer vetverbranding optreedt, wat resulteert in een stabiel gewichtsverlies en een verminderde vetophoping in de lever.

Duurzaam maken

Dus zei ik tegen Tony dat zij moest doen wat mensen overal in de minder geïndustrialiseerde wereld doen: ze kiezen een volkoren graan (rijst, quinoa, gierst) en een peulvrucht (bonen, erwten, linzen, kikkererwten) die lokaal groeit als hun hoofdbestanddeel, en vullen vervolgens hun dieet aan met fruit, noten, zaden en groenten.

Land		
Mexico	Maïs	Bonen
China	Rijst	Erwten
India	Tarwe	Linzen
Ethiopië	Teff	Kikkererwten

Tegenwoordig kun je de peulvruchten in een Instant Pot, slowcooker of CrockPot doen, het graan een nacht in een rijstkoker doen en dan fruit en noten toevoegen voor een zoete ontbijtmaaltijd en groenten voor een hartige lunch. Een goed

gekookt graan of fruit is een licht verteerbare avondmaaltijd als er een derde maaltijd wordt gegeten.

Tony accepteerde het nieuwe dieet vanwege de eenvoud, toegankelijkheid en bruikbaarheid ervan, maar zou het een uitdaging zijn om aan een dergelijk plan vast te houden? Velen zeggen 'ja'. Een studie gepubliceerd in het Journal of the American Medical Association (JAMA) op 5 januari 2005 heeft de uitdaging van het volgen van het dieet gedocumenteerd. Nadat individuen waren getraind om een van de vier verschillende diëten te volgen en de voor- en nadelen hadden verteld, vroegen onderzoekers later: 'Hoe goed doet u het op een schaal van 1 (nauwelijks aan de eisen) tot 10 (volledige naleving)?' Na drie maanden was niemand gemiddeld beter dan 5/10, en na zes maanden was niemand gemiddeld beter dan 4/10. Waarom deze mislukking als ze de voordelen kenden?

Ik weet zeker dat je het al geraden had: ze misten de kracht om door te zetten. Waarom? Met uitzondering van de talloze andere redenen om zich niet aan redelijke dieetinstructies te houden, zegt de Bijbel: 'Zoals door de ongehoorzaamheid van één mens alle mensen zondaars werden, zo zullen door de gehoorzaamheid van één mens alle mensen rechtvaardigen worden.'³ Adams val heeft zijn natuur aangetast, die hij aan ons, zijn kinderen, heeft doorgegeven. Nu voelen we allemaal de aantrekkingskracht om kwaad te doen, wat Paulus beschrijft als 'hun lichaam is een slaaf van de zonde.'⁴ Het is een soort kracht of macht, zoals in de wet van de zwaartekracht. De meesten van ons hebben echter ook de wil om goed te doen, zoals Paulus zegt: 'mensen willen wel het goede doen.'⁵ Deze wilskracht noemt hij de 'wet waarmee ik met mijn verstand instem.'⁶ Wat gebeurt er als deze twee wetten of krachten elkaar ontmoeten? 'Maar in alles wat ik doe zie ik die andere wet. Hij voert strijd tegen de wet waarmee ik met mijn verstand instem en maakt van mij, in heel mijn doen en laten, een gevangene van de wet van de zonde.'⁷

Als gevolg hiervan kunnen we af en toe overwinningen behalen, maar de 'wet van de zonde' wint uiteindelijk als de strijd alleen tussen deze twee tegengestelde wetten of krachten gaat. Paulus roept uit: 'Wie zal mij, ongelukkig mens, redden

³ Romeinen 5:19

⁴ Romeinen 7:23, BGT

⁵ Romeinen 7:18, BGT

⁶ Romeinen 7:23

⁷ Idem

uit dit bestaan dat beheerst wordt door de dood?’⁸ Wat is Gods oplossing voor onze wanhopige situatie? ‘Maar God bewijst ons zijn liefde, doordat Christus voor ons gestorven is toen wij nog zondaars waren.’⁹ Door zijn dood werden twee gaven verkregen: het eeuwige leven en een derde wet of kracht, genaamd de ‘wet van de Geest die in Christus Jezus leven brengt.’¹⁰ ‘Dus wie in Christus Jezus zijn, worden niet meer veroordeeld. De wet van de Geest die in Christus Jezus leven brengt, heeft u immers bevrijd van de wet van de zonde en de dood.’¹¹ ‘De Geest van het leven’ verwijst naar de heilige Geest, en de ‘wet van de Geest van het leven’ is de kracht die de heilige Geest aan het leven geeft. Wanneer deze derde wet of kracht wordt gekoppeld aan de wet van mijn verstand (wilskracht), brengt het de overwinning over de wet van de zonde in mijn leden teweeg, zoals Paulus beschrijft. Om dit te ervaren, moeten we dagelijks de heilige Geest in ons leven uitnodigen¹² en zijn leiding aanvaarden.

Twee jaar na de bovengenoemde JAMA-studie lanceerde Susan Gregory de blog ‘The Daniel Cure’, om mensen te helpen een nauwere wandel met God te krijgen, zoals Daniel deed. Dus, vergelijkbaar met de gewoonte van Daniël, omvatte het een volledig vegetarisch dieet¹³ en een ochtendmeditatie van 15 minuten¹⁴ gedurende 21 dagen. Vervolgens moedigde ze hen aan om het programma op eigen kracht voort te zetten. Met behulp van dezelfde volgzzaamheidsschaal ontdekte Rick, een onderzoeker, dat door simpelweg de ochtenddevotie toe te voegen, de naleving van het dieet na drie maanden ging van 5/10 (zonder wijding) naar 8,5/10 (met wijding), en na zes maanden van 4/10 naar 8/10. Naleving verdubbelde door tijd met God door te brengen!

Tony, onze patiënt, deed iets opmerkelijks: ze voerde uit wat we hadden aanbevolen en hield vol! Met de hulp van haar ondersteunende echtgenoot volgde ze een intensief plantaardig, volledig vegetarisch dieet. Binnen twee maanden daalde haar bloeddruk naar 94/56 en stopte ze met het innemen van haar bloeddrukmedicijnen. Binnen een jaar was ze van haar insuline-injecties af en waren haar bloedsuikerwaarden binnen aanvaardbare grenzen. In twee jaar tijd daalde haar gewicht van 150 kilo naar 96 (ongeveer een pond per week)

⁸ Romeinen 7:24

⁹ Romeinen 5:8

¹⁰ Romeinen 8:2

¹¹ Romeinen 8:1-2

¹² Lucas 11:13

¹³ Daniël 1:12

¹⁴ Daniël 6:11

zonder opgelegde caloriebeperking en zonder speciale oefeningen (ze zat in een rolstoel). Door de gewichtsvermindering beschouwde haar orthopedisch chirurg haar nu als kandidaat voor een bilaterale knie vervanging. Ze begon zelfs weer te lopen na haar operatie. In plaats van van kwaad tot erger te gaan, ging het juist beter!

Overweeg je de noodzaak om te veranderen naar nieuwe, gezonde gewoonten? Wil je een betere rentmeester van je lichaam worden? Overweeg sterk om een dieet te volgen dat rijk is aan volledig plantaardig voedsel, zoals peulvruchten, granen, fruit, noten en groenten, en elimineer oliën, vlees, zuivelproducten en ultrabewerkte voedingsmiddelen met toegevoegde suikers. Vergeet niet om andere elementen van een gezonde levensstijl op te nemen en te integreren, en niet alleen te focussen op één gezondheidsprobleem of symptoom. Je bent een heel mens! Zorg ervoor dat de nieuwe gewoonten eenvoudig, toegankelijk en praktisch te implementeren zijn. Bovenal kun je de kracht vinden om je daaraan te houden met een dagelijks devotieel schema in de ochtend, en kracht tot verandering en leiding van de heilige Geest krijgen.

N. D. Emerson, MD