



BILL CLINTON KIEST

Kennis is macht. Kennis over de beste voeding geeft je controle over je gezondheid en kan je verlossen van een hoge bloeddruk, een hoge cholesterol, hart- en vaatproblemen, diabetes type 2, overgewicht en bepaalde kankerrisico's. En dit zonder medicatie... Massaal kiezen voor de beste voeding kan de opmars van zwaarlijvigheid en chronische ziekten stoppen en zelfs omkeren.

Veel te goed om waar te zijn? Wel, ex-president Bill Clinton onderging twee hartoperaties in 2004 en 2005. Na die operaties wijzigde hij zijn voedingspatroon niet. En Clinton bleef kampen met hartproblemen. Wat je eet, heeft immers een grote impact op de gezondheid van je hart en aderen. Na een derde hartoperatie in 2011 en in het vooruitzicht van een volgende ingreep door dichtslibbende aderen, besloot Clinton eindelijk de bron van zijn problemen aan te pakken. Hij wijzigde drastisch zijn voedingspatroon. Geen nieuwe medicatie, geen nieuwe hoogtechnologische behandelingen, alleen een nieuw dieet. Clinton volgde het advies van de beste specialisten, zoals Dean Ornish en Caldwell Esselstyn, en koos voor een bijna 100% plantaardig voedingspatroon. Het resultaat? Geen hartproblemen meer, geen nieuwe operatie, geen nieuwe medicatie maar de afbouw van medicatie, een aanzienlijk gewichtsverlies en een herwonnen vitaliteit.

Plantaardig dieet

In een interview met CNN¹ vertelt Bill Clinton dat een ingrijpende wijziging van het voedingspatroon bij 82% van de hartlijders een oplossing kan bieden. Eet anders en voel je veel beter zonder medicatie of operaties. Centraal hierbij staat altijd een hoofdzakelijk plantaardig dieet – groenten, fruit, peulvruchten, noten en volwaardige granen – met

geen of een minimale consumptie van dierlijke producten. In het interview vertelt Clinton dat hij nooit vlees, eieren en dierlijke melkproducten eet, enkel af en toe een klein stukje vis.

Uit de Lifestyle Heart Trial² van Dean Ornish uit 1990 blijkt effectief dat ernstige atherosclerose³ of aderverkalking op relatief korte termijn gereduceerd kon worden bij 82% van de hartpatiënten die strikt opteerden voor een andere levensstijl met een plantaardig dieet zonder enige medicatie. Het plantaardige dieet zorgde ook voor een lagere cholesterol, een lagere bloeddruk, een lager lichaamsgewicht en andere voordelen, zoals minder pijn voor patiënten met reumatische artritis. In de controlegroep – hartpatiënten die geen plantaardig dieet volgden – werd bij 53% van de patiënten een verslechtering van de atherosclerose vastgesteld. Als je al kampt met hartproblemen, kan een verkeerde voeding die problemen alleen maar verergeren. De resultaten uit dit onderzoek van 1990 werden intussen bevestigd door veel andere wetenschappelijke studies.

Niet alleen hartpatiënten hebben baat bij een plantaardig dieet. Naar verwachting zullen er in 2030 wereldwijd meer dan 550 miljoen diabetici zijn. Tegelijk zal ook de medische kost van de behandeling van diabetes stijgen. Recent onderzoek toont evenwel aan dat bij 58% van de diabetes type 2-patiënten die ziekte vermeden, vertraagd of genezen had kunnen worden door ingrijpende veranderingen in de levensstijl. De overstap naar een hoofdzakelijk plantaardig dieet staat centraal in vele succesverhalen van patiënten met diabetes type 2.⁴

Dean Ornish, een van de dokters van Bill Clinton, was tot 2016 adviseur bij het preventieve gezondheidsprogramma van Michelle Obama. Na bijna veertig jaar wetenschappelijk onderzoek naar de impact van voeding op onze gezondheid concludeert deze pionier dat het juiste voedingspatroon een oplossing biedt voor zowel de meeste hartproblemen als andere chronische ziekten. De opmars van chronische ziekten vormt een van de grote uitdagingen in zowat alle rijke landen. We horen alsmat dat iedereen langer zal moeten werken, maar tegelijk groeit het aandeel van de bevolking dat chronisch ziek is. Ook blijkt dat de typische 'ouderdomsziekten' meer en meer voorkomen bij relatief jonge mensen. Dat is een zeer problematische evolutie. Gelukkig is er een laagtechnologische oplossing: *eet beter!*

Anders = traditioneel

Met zijn team van deskundige adviseurs kwam ex-president Bill Clinton tijdig in contact met de beste informatie over voeding en hij paste die ook consequent toe.

Zodra je beseft dat voeding mee aan de basis ligt van je chronische gezondheidsproblemen, vind je het logisch om anders te gaan eten. En 'anders eten' betekent niet astronautenvoeding maar gewoon veel groenten, veel fruit en zo weinig mogelijk dierlijke producten. Die voedingsstijl is niet ongewoon of extreem en was in het nog niet zo verre verleden zelfs wereldwijd dominant. Pas zo'n 150 jaar geleden begon het aandeel van dierlijke producten in de voeding van de rijke westerling sterk toe te nemen. Sindsdien, en dan vooral na de Tweede Wereldoorlog, is dat aandeel zeer fors gestegen in de meeste westerse landen. Pas rond 1990 stabiliseerde die trend enigszins. In het spoor van de dierlijke producten volgde, vooral na 1970, onze toenemende consumptie van sterk verwerkte industriële voedingsproducten met veel suikers en vetten. Vroeger kwam ons voedsel rechtstreeks van het veld, maar vandaag wordt zeer veel voedsel in fabrieken geproduceerd. De supermarkten bieden een enorm aanbod van ontbijtgranen, koekjes, chips, verwerkte vleesproducten, gesuikerde frisdranken, kant-en-klaarmaaltijden, enzovoort. Is het toeval dat de opmars van chronische aandoeningen bijna gelijktijdig begon?

De zeer ingrijpende impact van hartproblemen en diabetes op de levenskwaliteit kan patiënten sterk motiveren om hun voedingskeuzes te wijzigen. Het zou echter verkeerd zijn te denken dat een plantaardig dieet alleen zinvol is voor hartpatiënten zoals Clinton. Hartproblemen komen er niet zomaar plots, maar zijn vaak vrij goed voorspelbaar. Overgewicht, een hoge bloeddruk en een hoge slechte cholesterol – of een lage goede cholesterol – zijn indicaties voor mogelijke latere hartproblemen. In ons land heeft naar schatting twee derde van de volwassenen een te hoge cholesterol. Ikzelf was een van die volwassenen, maar nu niet meer. Zonder enige medicatie kon ik mijn cholesterol sterk doen dalen. Ik heb eenvoudigweg gekozen voor een betere voeding op basis van planten en zonder dierlijke producten. Beter eten werkt echt en is de beste preventie!

Toch een pilletje?

Maar is een pilletje niet veel eenvoudiger dan je eetgewoonten veranderen? Voor sommige patiënten is medicatie zonder meer de beste optie. Voor patiënten die niet houden van veranderingen, brengt een pilletje vooral een tijdelijke oplossing met nevenwerkingen. De negatieve nevenwerkingen van chronische medicatie zijn niet miniem, terwijl een betere voeding alleen maar positieve nevenwerkingen heeft, zoals gewichtsverlies en een hoger energiepeil. Als dat pilletje belet dat je je voedingspatroon in vraag stelt en verbetert, is de kans groot dat je huidige problemen alleen maar verergeren. En dan moet je sterkere medi-

catie nemen, met zwaardere nevenwerkingen. Met het ouder worden begin je ook diverse types van alsmear sterkere medicatie te combineren. Intussen blijf je hetzelfde voedsel eten, geraakt je energie niet op een hoger peil en zijn vele nieuwe ervaringen aan je neus voorbijgegaan. Een pilletje brengt geen eenvoudig gezondheidsresultaat.

Hoeveel hartpatiënten, diabetici of mensen met een hoge bloeddruk of cholesterol worden door hun huisarts of behandelende specialist grondig ingelicht over de indrukwekkende baten van een plantaardig dieet? Bill Clinton getuigt over de gezondheidsbaten van zijn plantaardige dieet en heeft er geen enkel belang bij om verkeerde informatie te verspreiden of argeloze burgers een duur dieet- of lifestyle-programma te verkopen. Alleen de groenteboer wordt er beter van en dat is niet bepaald een bekende lobby die een ex-president kan inschakelen voor haar marketingcampagnes. De vaststelling dat relatief weinig hartpatiënten het verhaal van Clinton kennen en dat sommige cardiologen niet eens geloven dat alleen een nieuw dieet tot een dergelijk resultaat kan leiden, illustreert hoe selectief belangrijke informatie in onze maatschappij verspreid en gebruikt wordt. Gezondheidsproblemen zijn dikwijls informatieproblemen.

Stel je gewoonten af en toe in vraag

Kort na het schrijven van de eerste versie van deze inleidende pagina's vertelde een buurman me dat hij binnenkort een derde hartoperatie zou ondergaan. Bij die ingreep zou ook een lekkende klep hersteld worden. Hij vroeg zich af waarom zijn hartproblemen maar bleven terugkeren en blijkbaar niet opgelost raakten. Ik vertelde hem over Clinton en het belang van voeding zonder vlees en andere dierlijke producten. Mijn buurman vond dat een fascinerend maar bizar verhaal want nooit had een cardioloog of arts hem gewezen op de interactie tussen voedingskeuzes en bepaalde hartproblemen. "Vlees en dierlijke producten? Maar als vlees echt zo belangrijk is, waarom weet ik dat dan niet na al die jaren met zovele consultaties en operaties?", was zijn pertinente vraag. Want zijn dokters en cardiologen hebben mijn buurman vijftien jaar geleden wel sterk ondersteund en gefeliciteerd met zijn beslissing om te stoppen met roken, maar voedingsadvies is blijkbaar minder evident. Ik raadde mijn buurman aan het interview met Clinton op CNN te bekijken en dan verder te zoeken naar het werk van de twee dokters die tijdens dat interview aan het woord waren. Hij beloofde me enthousiast om dat zeker te doen. Ik wenste hem nog succes met zijn hartoperatie.

Mijn buurman had me toen ook verteld dat hij veel vlees at. Niet dat hij zo verlekkend was op vlees, maar zijn vrouw was een echte carnivoor. “En ja, dan eet je maar mee.” Mijn buurman overleed op 8 februari 2016 en werd net geen 69 jaar. Hij haalde zijn geplande hartoperatie net niet... Diezelfde dag zag ik op televisie Bill Clinton toen hij zijn echtgenote Hillary ondersteunde in haar campagne naar het Witte Huis. Elk overlijden is tragisch. Misschien had het overlijden van mijn buurman wel vermeden kunnen worden door enkele decennia geleden zijn voedingspatroon preventief te wijzigen. Niemand heeft hem dat ooit gesuggereerd, hoewel de effectiviteit van een optimaal dieet al 25 jaar overduidelijk is. Dit spijtige voorval motiveert me om zo veel mogelijk mensen te overtuigen van de noodzaak om hun voedingsgewoonten periodiek kritisch tegen het licht te houden. Stel je gewoonten af en toe fundamenteel in vraag en probeer verbeteringen aan te brengen. Elke verbetering telt, hoe klein ook.

Controle

Heb je een hoge cholesterol, een hoge bloeddruk, diabetes type 2 of ben je zwaarlijvig? Neem dan zelf controle van je gezondheidsstatus. Eet vooral plantaardig en eet zo weinig mogelijk dierlijke en sterk verwerkte producten. Hoewel dierlijke producten zoals vlees, eieren, melk en kaas relatief goedkoop zijn, hebben ze een hoge prijs op het vlak van gezondheid en milieu. En je kunt best zonder. Miljoenen mensen hebben die omschakeling al gemaakt. Wat vandaag nog relatief onbekend en ongebruikelijk is, zal binnen enkele decennia de evidentie zelve zijn. We mogen niet vergeten dat het ook zeer lang heeft geduurd vooraleer de wetenschappelijke kennis over de gezondheidsgevolgen van roken werd omgezet in een preventiebeleid dat het ruime publiek correct informeert. Vandaag weet iedereen dat roken zeer schadelijk is voor de gezondheid.

Help jezelf en wees solidair

Een ambitieus en effectief preventiebeleid over optimale voeding kan ook de factuur van onze gezondheidszorg verlagen. Elk ontwikkeld land telt veel chronisch zieken – veelal slachtoffers van de zogenaamde welvaartsziekten – die decennialang afhankelijk zijn van dure medicatie met nevenwerkingen. Een betere voeding kan de opmars van chronische ziekten stoppen en omkeren, en dat is zeer positief voor elke belastingbetaler en de schatkist. Wie zelf werk maakt van een persoonlijk preventiebeleid met een optimale voeding, is solidair met de maatschappij. En je wacht hiermee

beter niet tot je hartproblemen of de diagnose van diabetes krijgt. Kies vandaag al voor een betere voeding.

Beter eten maakt alleen maar winnaars. Ook de planeet zal je dankbaar zijn. Vooral de productie van vlees is zeer energie-, grond- en waterintensief. De uitstoot van broeikasgassen door de globale productie van vlees is hoger dan de uitstoot van de mondiale transportsector. De productie van veevoeders is de motor achter de ontbossing. De regenwouden krimpen omdat we alsmaar meer vlees eten. Als we geen gewassen meer zouden verwerken tot veevoeders en landbouwgewassen alleen zouden gebruiken als voedsel voor mensen, verdwijnt onmiddellijk alle honger uit de wereld en is er een globale overproductie van gezond voedsel. In bepaalde regio's die kampen met waterschaarste, zoals Californië, tekent de gesubsidieerde vleesindustrie voor bijna 80% van het waterverbruik. Als de bevolking van de groeilanden massaal zou opteren voor het westerse voedingspatroon met veel dierlijke producten, dreigt zonder meer een ecologische catastrofe. Enkele van die elementen komen verder in dit boek aan bod. Onthoud nu vooral dat je voeding verbeteren niet alleen persoonlijke voordelen oplevert.

Boodschap 1 – Levensbedreigende chronische aandoeningen zoals hartproblemen en diabetes type 2 kan je vermijden en vaak zelfs genezen door te kiezen voor plantaardige voeding zonder dierlijke producten.

Boodschap 2 – Een plantaardig dieet kan je cholesterol en bloeddruk sterk verlagen en medicatie overbodig maken.

Boodschap 3 – De kennis over de gezondheidsvoordelen van plantaardige voeding is niet algemeen verspreid onder de bevolking en chronische patiënten worden er niet systematisch over geïnformeerd. Gezondheidsproblemen zijn dikwijls informatieproblemen.

Boodschap 4 – Wie beter eet, is ook solidair en handelt ecologisch. De planeet kan een globalisering van het westerse dieet met veel dierlijke producten absoluut niet aan.