

van jager-verzamelaar werden wij graaier-slurper, van rauw voedsel zonder raffinage of zout stapten wij over op witte suiker, gemalen granen en gekookte groenten. Helaas bleef ons lichaam ongeveer hetzelfde als dat van onze gezonde verre voorouders.

Oerdieet

Trouw zaterdag 2 april 2011

over eten Jeroen Thijssen

Onvermijdelijk komt de dag, dat een zoon zijn vader uitlacht. "Vetzak", roept het kleinste Thijssentje vrolijk, 's morgens bij vertrek naar school. Natuurlijk, het is de puberteit, het is de jeugd van tegenwoordig, en het is misschien toch ook wel de naald van de weegschaal die de honderd is gepasseerd. Mijn BMI, mijn Body Mass-Index, nadert de negenentwintig. Dat betekent dat ik vet overgewicht heb, want de BMI geeft de verhouding tussen lichaamslengte en gewicht weer in een getal. Wie boven de vijfen-twintig zit heeft overgewicht, wie boven de dertig zit is obees. Obees! Dat verschrikkelijke woord dat ik voorheen alleen met Amerikanen en, vooruit, Duitsers associeerde.

Dat zal mij niet gebeuren. Ik zal het offer brengen op het altaar van gezondheid, van esthetiek en van het vaderschap. Ik zal aan het dieet.

Een diëtiste is nog een stap te ver, maar op internet circuleren de mooiste verhalen en de sappigste afvalmethoden. Eentje valt in het bijzonder op: de oerdis. Afvallen voor mensen die van lekker eten houden, dat slaat duidelijk op mij. Onder het dieet ligt een Wetenschappelijke Theorie, ontwikkeld door de Groningse hoogleraar Frits Muskiet. De theorie in het kort: eet als de oermens en alles komt goed. Via de site kan ik een boek bestellen, à 9,95 euro, waarin de theorie haarfijn staat uitgelegd.

Het frisse boek, vol mooie plaatjes, beschrijft in lektaal de geschiedenis van ons dagelijks voedsel. Van jager-verzamelaar werden wij graaier-



'Veel van de huidige welvaartsziekten kwamen in de steentijd niet voor'

slurper, van rauw voedsel zonder raffinage of zout stapten wij over op witte suiker, gemalen granen en gekookte groenten. Helaas bleef ons lichaam ongeveer hetzelfde als dat van onze gezonde verre voorouders; veel van de huidige welvaartsziekten als diabetes type 2 en kanker kwamen in de steentijd nauwelijks voor. Dat komt door ons moderne eten.

Ik heb er natuurlijk geen verstand van maar het klinkt logisch. En gezond. En lekker, want het boek geeft ook een hele serie dagmenu's, van diëtiste Karien Hoenderdos, en recepten van Eric van Veluwen, chefkok van Landgoed Rhederoord. Zijn roerbakken asperges met knoflook

kunnen zo in een gewoon kookboek, net als de gevulde krab en de tartiflette van aubergine met tomaat en gehakt. Vegetariër moet je niet zijn voor dit dieet, en ook geen liefhebber van suiker, gemalen meel en pasta. Dat hadden de holbewoners nog niet.

Mijn eerste dag begint met een ontbijt van vruchtensmoothie, roerei met gerookte zalmsnippers en bieslook. Kijk, dat is iets voor lekkerbekken. En eigenlijk ben ik al jaren goed bezig, want koffie of thee drink ik al jaren als tussendoortjes. Het gebrek aan boterhammen knaagt wel enigszins in de maag, maar dat is natuurlijk de bedoeling. En aan de einder van de ochtend lonkt de lunch: een salade van gegrillde geroosterde groenten met verse schapenkaas en gehakte walnoten. Verse schapenkaas? Waar haal ik die vandaan? Het is al heel wat dat ik ricotta kan krijgen in de buurt; dat moet dan maar de vervanger zijn. Als tussendoortje wacht een glas, half met yoghurt en half met sinaasappelsap gevuld. Met een handje amandelen, dat scheelt. Broodloos sleep ik mij naar de avond. De zalm met venkel en aardperen is heerlijk, weer voor zo in een kookboek. Geen rijst, geen pasta, maar aan het eind van de avond mag ik nog een glas tomatensap en gedroogde tomatenchips.

Drie dagen hou ik het vol. Dan ontdek ik, dat een nieuwe batterij in de weegschaal mijn BMI op 26 brengt – nog geen tien procent verschil met het ideaal. Maar als ik ooit eens ga lijnen, dan het oerdieet.

Informatie: www.oerdis.nl

