

# Waarom ? Daarom.

**De natuur is een alledaags maar complex gegeven. Idem voor onze voeding. Soms trekken bepaalde zaken ineens de aandacht of we stellen vast dat we het antwoord op schijnbaar eenvoudige vragen schuldig moeten blijven. Waarom heeft een reiniging van het lichaam via een ontslakkingskuur bijvoorbeeld weinig zin? En waarom krijgen eieren een stempelcode? Wij zochten het voor u uit.**

*Een reiniging van het lichaam via een ontslakkingskuur heeft weinig zin. Waarom?*



Foto: Gettyimages

lichaam alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen om optimaal te kunnen functioneren, dus ook inzake afvalverwerking (1).

De lever en de nieren spelen een belangrijke rol in het wegwerken van ongewenste stoffen die vervolgens via de urine of de gal worden uitgescheiden. Op die manier raakt het lichaam ook afvalstoffen kwijt die het zelf produceert. Volgens de richtlijnen van een goede voeding is matig zijn met alcohol belangrijk om beschadiging van de lever te vermijden.

In geval de lever of de nieren zijn aangeast door ziekte kunnen zij hun belangrijke taken minder goed of niet meer uitvoeren en kunnen lichamelijke klachten ontstaan. Desgevallend is een aangepaste behandeling nodig en geen ontslakkingskuur.

Wie zich vermoeid en futloos voelt, wordt aangeraden zijn lichaam eens grondig te reinigen aan de hand van een ontslakkingskuur. De oorzaak ligt dikwijls echter niet bij te veel afvalstoffen in het lichaam, maar aan te weinig slaap, beweging of ontspanning of een tekort aan essentiële voedingsstoffen door een onevenwichtige of eenzijdig samengestelde voeding. Het feit dat men rustig de tijd neemt om een dergelijke kuur te volgen kan op zich al ontspannend, relaxerend en vitaliserend werken, los van de kuur.

## **Voldoende drinken**

Water is niet alleen noodzakelijk als oplos- en transportmiddel van essentiële voedingsstoffen naar de diverse weefsels en cellen in het lichaam, maar ook van de afvalstoffen of metabolieten van de stofwisseling. Zonder dit transport-

**H**et aanbod aan kuren om het lichaam te ontzuren, te ontgiften of te ontslakken is groot. Wat wordt hiermee juist bedoeld? Meestal duidt het op een methode om het lichaam te zuiveren van schadelijke afvalstoffen, ook slakken genoemd. Men doelt dan op onder meer conserveringsmiddelen, kleur- en smaakstoffen, nicotine, alcohol, koffie en andere zogenaamd verzurende voedingsmiddelen (zie kadertekst) maar ook op de vervuilde lucht die we inademen. Door de aanwezige afvalstoffen zou het energieniveau van onze cellen verstoord worden wat vermoeidheid, futloosheid en andere vervelende ziekte toestanden tot gevolg kan hebben. Ontslakken is volgens sommigen nodig om de cellen te zuiveren, het energieniveau van ons lichaam te herstellen en onze gezondheid te bevorderen. Hiertoe worden allerhande dranken en plantenextracten

aanbevolen. Deze stellingen worden echter niet ondersteund door erkend wetenschappelijk onderzoek. Wanneer artsen, diëtisten en andere hulpverleners in de (para)medische sector met zulke informatie en vragen van de patiënten worden geconfronteerd is het belangrijk het kaf van het koren te kunnen scheiden. Een overzicht van de feiten en de fabels kan meer duidelijkheid brengen over dit populaire onderwerp.

## **Natuurlijke bescherming**

Een gezond lichaam beschikt over de nodige capaciteiten om ongewenste stoffen buiten te houden en weg te werken. Het is quasi onmogelijk en ook niet nodig om deze processen extra te stimuleren. Om zo goed mogelijk in conditie te blijven, is het belangrijk dat er gezond wordt gegeten: voldoende, gevarieerd en evenwichtig. Zo krijgt het

## Kan je lichaam verzuren?

**Wordt gezegd:** “Net zoals zure regen schadelijk is voor het milieu, zou een te hoge zuurtegraad schadelijk zijn voor het lichaam. Als het natuurlijke zuur-base-evenwicht in ons organisme te veel doorslaagt naar zuur, kunnen we uiteindelijk ziek worden. Diabetes, jicht en reuma zouden voor een groot deel door zo’n acidose worden veroorzaakt. Daarom is een ontzuringskuur voor iedereen één keer per jaar aan te raden. Bovendien moet er worden gestreefd naar een basenrijke voeding. Tot de basische voedingsmiddelen behoren onder meer bijna alle groenten (behalve spruitjes, artisjokken, savooiekoel en rijpe erwten), alle soorten kropsla, melk (het beste rauw en vers), fruit (vooral zoet fruit zoals bananen, vijgen, zoete appels, peren, rozijnen). Zuurrijke voedingsmiddelen zijn koffie, thee, alcohol, vlees, vis, eieren, de meeste melkproducten (maar niet de melk zelf), zoetigheden, alle graansoorten behalve gierst en spelt, en noten (4). De zuurheid van een voedingsmiddel heeft met de smaak niets van doen.”

### Wat is hiervan aan?

Het zuurgehalte van het bloed wordt op geen enkele manier beïnvloed door voedingsmiddelen die veel of weinig zuur bevatten. De zuurtegraad (de pH) van het bloed wordt los van de voeding door een aantal controlemechanismen in ons lichaam zeer nauw geregeld tussen 7,35 en 7,45 (5,6). Een verhoging van het zuurgehalte in het bloed komt slechts voor in zeer ernstige, acute ziekte-toestanden. Bijvoorbeeld in het geval van een diabetische keto-acidose. Door een tekort aan insuline wordt glucose niet opgenomen in de lichaamscellen en gaat het lichaam voor haar broodnodige energie over op de verbranding van vetten. Als gevolg hiervan ontstaan grote hoeveelheden acetonzuur en ketonlichamen die de zuurtegraad van het bloed negatief kun-

nen beïnvloeden en uiteindelijk tot een coma kunnen leiden (7). Wie een strikt koolhydraatarm dieet volgt, kan ook verhoogde ketonwaarden in het bloed vertonen. Deze ketonlichamen verlaten het lichaam via de urine en de lucht die wordt uitgeademd. Deze ketose is op zich niet schadelijk zolang er geen acidose optreedt die gepaard gaat met extra verlies van natrium en kalium via de urine (1).

Een tweede type zuur dat het zuur-base-evenwicht van het lichaam kan wijzigen is melkzuur geproduceerd tijdens zeer zware spierinspanningen of afkomstig van weefsels die te weinig zuurstof krijgen (bijvoorbeeld in een toestand van shock bij een zeer lage bloeddruk)(6).

### Jicht en reuma

Er wordt nog al te vaak en volkomen onterecht een link gelegd tussen “zuur” bloed en jicht en reuma. De bewering dat zure voedingsmiddelen jicht of andere reumatische aandoeningen zouden veroorzaken is uit de lucht gegrepen. Reuma is een verzamelnaam voor verschillende ziektebeelden die gepaard gaan met ontstekingsachtige processen in en rond spieren en gewrichten. De precieze oorzaken zijn niet altijd even duidelijk. Idem voor de rol van de voeding. Jicht is een stofwisselingsziekte gekenmerkt door een langdurig verhoogd urinezuurgehalte in het bloed. Dit heeft echter niets te maken met het zuurgehalte van het bloed. In het bloed is 99 % van het urinezuur bovendien aanwezig in de vorm van uraat, het neutrale zout van urinezuur. Naast urinezuurverlagende medicatie en het eventueel vervangen van risicoverhogende medicatie kunnen bijkomende voedingsrichtlijnen helpen de urinezuurwaarden in het bloed onder controle te houden. Dat betekent twee tot drie liter per dag drinken (vooral water), geen alcohol en het gebruik van purinerijke voedingsmiddelen beperken (bv. orgaanvlees, sommige vissoorten, peulvruchten) (5).

systeem en dus voldoende water kan het lichaam niet functioneren. De wateruitscheiding wordt hoofdzakelijk door de nieren geregeld. Normaal wordt gemiddeld 1500 ml urine per dag uitgescheiden; dit kan meer of minder zijn naargelang er meer of minder vocht wordt opgenomen. Het minimumvolume dat dagelijks via de urine moet worden uitgescheiden is 300 tot 500 ml, zoniet kunnen de aanwezige afvalstoffen onvoldoende worden uitgescheiden (2).

Onder normale omstandigheden moet het lichaam per dag ongeveer 2,5 liter

water aangeboden krijgen om het verlies aan vocht te compenseren, zijn waterbalans in evenwicht te houden en dus optimaal te kunnen functioneren. De vaste voeding brengt ongeveer 1 liter vocht aan. Dat betekent dat er nog anderhalve liter moet worden gedronken, bij voorkeur water.

### Gezonde darmen

Ook een goede darmwerking is van belang. Een gezonde darm houdt schadelijke stoffen tegen. Een gezonde darmflora en voldoende voedingsvezels

kunnen tevens schadelijke effecten van ongewenste stoffen neutraliseren of ze samen met de ontlasting naar de uitgang begeleiden. Eet daarom elke dag voldoende groenten, fruit en volkoren producten.

### Besluit

Een of enkele keren per jaar een ontslakkingskuur kan ongezonde eet- en leefgewoonten niet goedmaken. Verschillende dagen niet eten, maaltijden overslaan of extreem weinig eten, zoals ontslakkingskuren meestal voor-

schrijven, is bovendien ongezond en kan zonder medische begeleiding of opvolging zelfs gevaarlijk zijn. Het idee van gewoon eens een dagje wat minder eten na een dagje te veel is een betere optie. Wie gezond is, evenwichtig en gevarieerd eet en voldoende drinkt, kan op de natuurlijke en efficiënte afvalverwerking door het lichaam zelf rekenen. Extra hulpmiddelen zijn dan overbodig. Wanneer de natuurlijke afvalverwerking door het lichaam faalt door ziekte, is een medische behandeling nodig.

De beste manier om de blootstelling aan schadelijke hoeveelheden ongewenste stoffen te beperken is ten slotte gevarieerd eten en hygiënisch en veilig met het voedsel omgaan. Het Voedselagentschap (FAVV) kijkt erop toe dat de voedselproductie en -distributie aan de voorgeschreven veiligheidsnormen voldoet. De consument rest alleen nog om uit het ruime aanbod een evenwichtige en gevarieerde voeding samen te stellen volgens de richtlijnen van de actieve voedingsdriehoek (3).

#### Literatuur

1. Detoxdranken en -diëten zijn overbodig. Voedingcentrum, 22 december 2005 - [www.voedingcentrum.be](http://www.voedingcentrum.be) (Nieuws, december 2005)
2. A.M. Remaut-De Winter. Water doet leven. *Nutrinews april 2000* - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > *Nutrinews*
3. De actieve voedingsdriehoek - [www.vig.be](http://www.vig.be) (thema voeding)
4. [www.innernet.org](http://www.innernet.org) > voeding en vasten, Richard Groeneveld
5. Prof. Dr. L. De Clerck. Reumatische aandoeningen en voeding. *Nutrinews, september 2002* - ook te raadplegen via [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > *Nutrinews*
6. J. Mann, A.S. Truswell. *Essentials of human nutrition*. Oxford university Press 1998; 119-121. ISBN: 0 19 262757 0
7. M.A. Verheul et al. *Nutricia Vademecum deel 1, voeding en gezondheid*. Elsevier/De Tijdstroom 1998; 35. ISBN: 90 352 1937 6

I. Coene

**De stempel op elk ei maakt de traceerbaarheid makkelijk. Waarom?**



Sinds 1 januari 2004 moeten alle consumptie-eieren in de Europese Unie een stempel dragen. Via deze stempel kan iedereen nagaan waar het ei vandaan komt. Elk ei is op die manier volledig traceerbaar van de stal tot in het winkelschap. De wet omschrijft tevens welke benamingen inzake kippenhouderij mogen worden gebruikt en wat de minimale voorwaarden zijn. Daarnaast wordt ook de houdbaarheidsdatum op elk ei vermeld. Deze stempels zijn dan ook belangrijke instrumenten inzake voedselveiligheid en bieden de consument betrouwbare en controleerbare informatie. We ontcijferen voor u de rode lettertjes op het eitje in uw koelkast.

### Stempelcode

Op elk ei staat een code die er bijvoorbeeld als volgt uitziet: 1 BE 1234-2. Wat betekent dit?

Het eerste cijfer geeft aan uit welk houderijsysteem het ei komt. Er zijn vier categorieën (van 0 tot 3).

#### 0: Biologische kippenhouderij

In een biologische kippenhouderij mogen maximaal zes kippen per vierkante meter rondlopen. Er moeten een zitstok, een legnest en strooisel aanwezig zijn. De kippen moeten de hele dag over een vrije uitloop naar buiten van vier vierkante meter per kip kunnen beschikken, behalve bij door de veterinaire autoriteiten opgelegde tijdelijke beperkingen. Per stal mogen maximaal 3000 dieren worden gehouden. Het verwijderen van de snavelpunt is bij deze kippen verboden. Het voedsel van de legkippen moet voor minstens 80 % van biologische oorsprong zijn en er moet voldoende ruwvoeder (zoals gras) zijn. In de biologische kippenhouderij primeert de diervriendelijkheid.

#### 1: Kippen met vrije uitloop

In dit houderijsysteem mogen maximaal zeven kippen per vierkante meter staloppervlakte aanwezig zijn. Ze hebben een zitstok en een legnest en de stal is voorzien van strooisel. Ook hier hebben de kippen de hele dag een vrije uitloop naar buiten. Deze uitloop moet grotendeels begroeid zijn (bijvoorbeeld met gras)

en een oppervlakte van minstens vier vierkante meter per kip beslaan. Het verwijderen van de snavelpunt is in dit systeem toegestaan, bijvoorbeeld om te voorkomen dat de kippen elkaar kaal pikken.

#### 2: Scharrelkippen

In dit systeem mogen per vierkante meter maximaal zeven kippen aanwezig zijn. Ze hebben een zitstok, een legnest en strooisel, maar er is geen uitloop naar buiten. Minstens een derde van de staloppervlakte is scharrelruimte. Het verwijderen van de snavelpunt is toegestaan.

#### 3: Legbatterij

Het overgrote deel van de eieren wordt geproduceerd in legbatterijen. In dit houderijsysteem zitten meestal vier tot vijf kippen samen in een kooi. De Europese wetgeving bepaalt dat per kip minstens 550 vierkante centimeter beschikbaar moet zijn. Daarnaast gelden een reeks bepalingen voor wat de uitrusting van de kooi betreft. In dit houderijsysteem zijn de productieomstandigheden van de dieren gemakkelijk te controleren wat garanties biedt inzake hygiëne van de producten. Vanaf 2012 voorziet de Europese wetgeving bijkomende maatregelen inzake dierenwelzijn. Zo zal 750 vierkante meter per kip moet worden voorzien en zullen de kooien moeten worden uitgerust met zitstokken, legnesten en scharrelplaatsen.

De letters staan voor het land van productie. BE is de code voor België.

De vier volgende cijfers vormen de identificatiecode van de pluimveehouder. Indien er meerdere stallen op het bedrijf zijn met leghennen van verschillende ouderdom, worden deze cijfers eventueel verder aangevuld met een extra cijfer of letter voor identificatie van de betreffende stal. Op deze manier heeft elke stal op elk pluimveebedrijf een eigen identificatiecode. Via de website [www.ei.be](http://www.ei.be) kunt u achterhalen van welk bedrijf het eitje in uw koelkast afkomstig is.

### Houdbaarheid

Een vers ei is tot 28 dagen na legdatum houdbaar in de koelkast. Om het de consument gemakkelijk te maken wordt de uiterste houdbaarheidsdatum op elk ei gestempeld. Na de afkorting "THT/DCR" volgen de dag en de maand. Gezien de beperkte houdbaarheid van eieren is de vermelding van het jaartal niet nodig. De legdatum van de eieren wordt meestal niet op het ei maar wel op de doos vermeld.

### Soorten eieren

Eieren die in doosjes per vier, per zes of per twaalf te koop worden aangeboden, zijn steeds eieren van klasse A of verse eieren van onberispelijke kwaliteit. Om in klasse A toegelaten te worden moet een ei aan een hele reeks kwaliteitscriteria voldoen. Eieren die niet aan deze criteria voldoen worden in klasse B of bij eieren van tweede kwaliteit ingedeeld. Deze eieren worden verder in de industrie verwerkt.

Op het doosje staat ook de gewichtsklasse vermeld waartoe de eieren behoren. Op 1 juli 1997 werden in heel Europa dezelfde vier gewichtsklassen ingevoerd.

- XL: zeer grote eieren die meer dan 73 g wegen;
- L: grote eieren die tussen 63 en 73 g wegen;
- M: middelgrote eieren die tussen 53 en 63 g wegen;
- S: kleine eieren met een gewicht lager dan 53 g.

### Soorten voer

Op de verpakking staat soms een benaming die verwijst naar het voeder dat de kippen hebben kregen, bijvoorbeeld graaneieren of maïseieren. Door het kippenvoer te verrijken met omega-3-vetzuren wordt de vetzuursamenstelling van de eieren beïnvloed en bevatten ze meer omega-3-vetzuren. De benamingen omega-3-eieren en DHA-eieren verwijzen hiernaar.

#### Literatuur

1. [www.ei.be](http://www.ei.be)
2. EG Verordening nummer 2295/2003 van de Commissie van 23 december 2003 houdende bepalingen voor de toepassing van Verordening nr. 1907/90 van de Raad betreffende bepaalde handelsnormen voor eieren. Warenwegeving Deel 1A. Die Keure
3. De Geeter H. Ter zake: *Hét ei bestaat niet meer*. *Nutrinfo* april 1998 – ook te raadplegen op [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be) > *Nutrinfo*.

H. De Geeter