

TERUG NAAR HET VOEDINGSPATROON VAN ONZE VERRE VOORoudERS

# 'Mensen horen geen granen te eten'

## ■ INTERVIEW

Door Eveline Thoenes

**Zijn 'oerdieet' is geen rage, maar wint na zeven jaar geleidelijk aan populariteit. Loren Cordain was deze maand kort in Nederland voor een lezing over het voedingspatroon waarop wij genetisch zijn ingesteld.**

Hij kan zich niet herinneren wanneer hij voor het laatst een broodje at. Granen zijn namelijk verboden in zijn oerdieet: ze staan pas op het menselijke menu sinds de uitvinding van de landbouw, zo'n tienduizend jaar geleden, en behoren dus niet tot de natuurlijke voeding van *Homo sapiens*. Hetzelfde geldt voor aardappels en melkproducten. 'Wij zijn genetisch identiek aan de jagers-verzamelaars van enkele duizenden jaren terug. Er zitten maar een paar honderd generaties tussen. Zo snel gaat evolutie niet,' vertelt Cordain voorafgaand aan zijn lezing in het congresgebouw in Nieuwegein. 'Onze genen zijn dus een rechtstreeks product van de selectiedruk uit de steentijd, inclusief het toenmalige voedselaanbod: vlees, fruit en groenten.'

### Studentenblaadje

Cordain is sinds 1982 hoogleraar gezondheids- en bewegingswetenschappen aan de Colorado State University. Zijn interesse in paleolithische voeding werd in 1987 gewekt door een bespreking van een wetenschappelijk artikel in het lokale studentenblaadje. Het artikel in kwestie was twee jaar eerder gepubliceerd in het *New England Journal of Medicine*. Cordain: 'Er was toen nog geen internet, dus ik ging naar de bibliotheek om het stuk te lezen. Er stonden een stuk of zestig referenties bij, en die artikelen ben ik ook allemaal gaan lezen. Daar stonden weer meer refe-

renties bij en ook die las ik. Toen ben ik patronen gaan zien. Ik maakte stapeltjes van artikelen over zuivel, granen en vetten en zag zo steeds meer verbanden.'

In zijn boek *The Paleo Diet*, waarin hij uitlegt hoe onze genetische achtergrond voorschrijft wat we wel en vooral niet zouden moeten eten, gebruikt hij de metafoor dat je ook geen diesel in een benzinemotor gooit: dat loopt verkeerd af. Hij denkt dan ook dat veel van de moderne chronische aandoeningen, zoals

**'Tot 1995 dacht men dat transvetten geen kwaad konden. Nu is het advies die te vermijden'**

hoge bloeddruk, diabetes en hart- en vaatziekten zijn toe te schrijven aan het feit dat we dingen eten waar ons lichaam niet op is ingesteld. Maar ook botontkalking, MS en acne zouden daarmee samenhangen. 'We hebben honderdduizenden jaren geen granen, peulvruchten en melkproducten gegeten. Sinds de - evolutionair gezien zeer recente - introductie van de landbouw zijn we dat op grote schaal gaan doen.' Cordain schrijft de huidige diabetes type 2-epidemie toe aan de te hoge glycemische index van voedingsmiddelen als granen en aardappels. 'Die veroorzaakt grote schommelingen in het

bloedsuikergehalte, met als gevolg voortdurend optredende insuline-explosies en uiteindelijk insulineresistentie.'

### Bloedarmoede

Maar er zijn nog meer redenen om geen graan te eten. 'Wat betreft de inhoudsstoffen lijken granen een

goede bron van zink en ijzer. Maar je moet kijken naar wat er in het lichaam mee gebeurt. Fytaten uit graan binden die ionen en blokkeren hun opname in de darm. Je kunt er zelfs juist zinkdeficiëntie of bloedarmoede van krijgen', argumenteert Cordain. 'Verder zit er in graan een peptide dat ervoor zorgt dat onze

darmwand permeabeler wordt dan hij zou moeten zijn, waardoor ongewenste stoffen in de bloedbaan terecht komen. Dit veroorzaakt continu een lichte ontsteking in onze darmen, waarvan we ons niet eens bewust zijn.'

Maar hoe weten we nu wat onze voorouders op het menu hadden staan? In zijn boek legt Cordain dat uit. Zijn onderzoeksteam onderzocht eetpatronen van tegenwoordige stammen van jagers-verzamelaars in onder meer Papoea-Nieuw-Guinea. Ook keken de onderzoekers naar medische verslagen van stammen die de afgelopen eeuw zijn ontdekt, waarbij opvalt dat niemand van hen een te hoge bloeddruk of diabetes heeft. Verder concludeerde het team uit fossiele resten dat mensen sinds de introductie van de landbouw minder lang werden, meer infecties hadden en korter leefden. Ook kwamen botontkalking en rachitis meer voor, mogelijk vanwege een door granen verstoord mineralenhuishouding. Cordain geeft toe dat zijn theorie voor veel mensen moeilijk te accepteren is, omdat het absurd lijkt om de basis van de aanbevolen voedingspiramide weg te laten. 'Maar tot 1995 dacht men ook dat transvetten geen kwaad konden. Nu is het advies die zoveel mogelijk te vermijden.' De afgelopen twintig jaar heeft hij zich geregeld verbaasd over het aantal ziekten waarop het paleo-dieet een gunstig effect lijkt te hebben, zoals allerlei huid- en auto-immuunziekten. 'Van sommige had ik zelfs nog nooit gehoord. Maar die informatie heb ik slechts van horen zeggen. Er moeten meer klinische tests komen.'

In het LUMC begint dit jaar een onderzoek naar het effect van het oerdieet op diabetici.



Foto: Eveline Thoenes

Loren Cordain houdt zichzelf al ruim vijftien jaar aan het oerdieet.



Gert van Maanen  
Hoofdredacteur Bionieuws

## Held op sokken

Het is altijd een beetje onwezenlijk één van je helden te ontmoeten. Lynn Margulis, die ik voor dit nummer van *Bionieuws* mocht interviewen (zie pagina 7: 'Margulis ziet overal symbiose'), reken ik daar zeker toe. Haar verhalen over Gaia vond ik weliswaar altijd een beetje zweverig, maar over haar echte levenswerk - symbiogenese - was ik altijd al verrukt.

Het idee dat in al mijn lichaamcellen energiefabriekjes zitten die rechtstreeks afstammen van bacteriën geeft mij een heerlijk oergevoel. Graag zou ik ook over chlooplasten beschikken, zodat ik af en toe een lunch zou kunnen overslaan om eventjes bij te tanken in de zon. Helaas, het is niet anders. Deze bacteriële injectie is aan de voorouders van alle dieren voorbijgegaan. Hoe anders zou de wereld eruit hebben gezien?

Enfin, ik had eigenlijk verwacht dat Margulis ook een

heel tevreden mens zou zijn. Ze heeft er hard voor moeten vechten, maar haar controversiële ideeën zijn nu gemeengoed geworden in de biologie. Vaak vertellen zulke grootheden in de biologie een beetje triomfantelijk over hoe ze op hun idee zijn gekomen en poetsen ze hun eigen rol nog eens extra op. Margulis voldoet in het geheel niet aan dit beeld. Ze gebruikt een groot deel van het interview om aan te geven hoe bescheiden haar eigen rol eigenlijk is.

De Russische biologen Mereschkovsky en Famintsyn hadden het symbiogenese-idee al aan het begin van de vorige eeuw. Mereschkovsky is zelfs de auteur van het boek *Symbiogenesis and the Origin of Species*. Ook de Amerikaan Ivan Wallin, die nooit één woord Russisch had gelezen, kwam in 1926 op hetzelfde idee en schreef onafhankelijk van de Russen *Symbioticism and the Origin of Species*. Margulis heeft nog meer voorbeelden gevonden en heeft zelfs een theorie waarom deze briljante ideeën aan het begin van de vorige eeuw geen voet aan de grond kregen.

Bacteriën werden in die tijd immers vooral geassocieerd met ziektes, die goddank eindelijk met antibiotica bestreden konden worden. Het idee dat oerbacteriën

letterlijk zouden voortleven in alle lichaamcellen van de mens, was volgens haar kortom niet te verdragen. Het idee van symbiogenese verdween daarom weer uit de lucht en werd pas in 1966 door Margulis weer nieuw leven ingeblazen.

Margulis is erin geslaagd het biologische establishment omver te krijgen, maar echt tevreden is ze niet. Ze strijdt nog altijd verbeten voor haar laatste gelijk: de bacteriële oorsprong voor zweep- en trilharen. Voor mijn gevoel schiet ze een beetje door, maar dat is waar-

### **Margulis is erin geslaagd het biologische establishment omver te krijgen**

schijnlijk ook de reden dat ik zelf nooit met een echte vernieuwing in de biologie ben gekomen. Misschien is het eigenlijk niet goed als je af en toe twijfelt aan de dingen waarin je gelooft.