

Er bestaat maar één juiste manier van eten die hart en vaatziekten kan voorkomen, stoppen of terugdraaien. Dit is al vanaf 1990 bekend en het bewijs wordt sindsdien keer op keer geleverd. Er zijn miljoenen mensen op aarde die nooit hart en vaatziekten zullen krijgen. Tevens zien we bij diezelfde populaties andere ziekten, die vooral bij westerse voedingspatronen veelvuldig voorkomen, nauwelijks ontstaan. We hebben het dan over diabetes 2, artritis, hoge bloeddruk, obesitas, darmkanker, borstkanker, prostaatkanker, MS, nierfalen en vele andere aandoeningen.

Hoewel de diverse diëten van cultuur tot cultuur enorm verschillend kunnen zijn hebben ze één ding gemeen, de calorie inname bestaat hoofdzakelijk of geheel uit plantaardige voeding in de meest natuurlijke vorm. Hier in het westen hebben wij een eetpatroon ontwikkeld wat qua calorieën voornamelijk bestaat uit producten van dierlijke herkomst met daarnaast veel bewerkt eten uit de fabriek. Zodra we onze dagelijkse inname laten verschuiven naar meer plantaardige voeding dat minder bewerkt is, zien we heel snel grote veranderingen optreden in de gezondheidstoestand.

Hier geldt hoe meer hoe beter. Gaan we kleine aanpassingen doorvoeren zal dat in de regel ook tot matige resultaten leiden. Gooien we ons dieet compleet om dan zijn verbazingwekkende veranderingen eerder regel dan uitzondering. Hier is een waarschuwing op zijn plaats: Breng nooit grote veranderingen aan in wat je eet zonder overleg met je arts, zeker als je medicijnen gebruikt.

Bijvoorbeeld mensen met diabetes 2, die al 20 jaar insuline spuiten zouden in slechts 13 dagen tijd de behoefte hieraan kunnen wegstrepen. Dit zal dus onder toezicht van de behandelend arts moeten gebeuren zodat de voorgeschreven insuline en of andere medicatie, tijdig kan worden afgebouwd.

Een ander voorbeeld kan gegeven worden met betrekking tot angina pectoris (pijn op de borst bij inspanning). Ook hier is het niet ongebruikelijk dat je binnen drie weken al klachtenvrij kunt zijn. Hoe dit kan? Je pakt met voeding de oorzaak van de ziekte aan en niet alleen de symptomen, zo blijken veel “chronische ziekten” vaak niet chronisch te zijn zodra we de ziekmakende voeding door de helende vervangen.

Ons lichaam wil ieder moment van de dag zichzelf herstellen. Het moet wel de kans hiertoe krijgen en de voedingsstoffen hebben om dat te kunnen doen. Ons westerse dieet staat een natuurlijk herstel van ons lichaam vaak in de weg. Sterker nog, datgene wat wij regelmatig eten maakt ons vaak ziek. Omdat dit meestal na vele jaren zichtbaar wordt zien we dit verband niet en nemen we aan dat vele kwalen met leeftijd te maken hebben in plaats van met leefstijl.

Het zit in de genen, wordt ook vaak als oorzaak aangedragen als het gaat om diabetes, obesitas etc. Genen zijn over het algemeen geen dictators. Er zijn wel genen die dwingend zijn, bijvoorbeeld de kleur van je ogen, maar de meeste genen zijn meer van het overlegtype. Je kunt met voeding de genexpressie veranderen en daarmee bepalen wat er al dan niet gebeurt. Wat velen zich niet voldoende realiseren is dat je niet alleen de genen van je ouders erft, maar meestal ook de recepten en leefstijl, en die zijn doorslaggevend.

Laten we een aantal weken die voeding staan die ons zelfherstellend vermogen in de weg staat en gaan we datgene eten wat ons lichaam nodig heeft om te herstellen, zul je versteld staan over de snelheid waarmee ingrijpende veranderingen plaatsvinden.

Kijk maar eens naar de overtuigende presentaties van dr. Greger (oprichter van de non-profit website Nutritionfacts.org) op [Beterweten.org](http://Beterweten.org) bij [video's / voeding en gezondheid](http://video's/voeding%20en%20gezondheid).

De Nederlandse vertaling van de 4Leaf survey is een handig hulpmiddel om te ontdekken hoe gezond je zelf eet. Je kunt dan ook direct zien waar je mogelijk iets kunt veranderen om de score te verbeteren. Iedere verandering naar meer plantaardig eten zal voor je gezondheid positief uitpakken.

Voor meer informatie, surf naar [Beterweten.org](http://Beterweten.org) of mail naar [info@beterweten.org](mailto:info@beterweten.org)

**Laat voeding uw medicijn zijn  
en uw medicijn uw voeding.**

Hippocrates



## De 4Leaf vragenlijst

Een inschatting van je calorieopname vanuit onbewerkt plantaardig voedsel. 4Leaf is in het leven geroepen om iedereen bekend te maken met het eenvoudige doch krachtige concept van het maximaliseren van de calorie-inname uit gehele onbewerkte voeding, van plantaardige herkomst in de natuurlijke vorm. Deze vragenlijst produceert jouw geschatte 4Leaf "niveau" van eten. Deze twaalf vragen geven je een goed beeld van hoe je jouw score zou kunnen verbeteren.

*Modified on 10-30-15 by J. Morris Hicks. Intellectual property of 4Leaf Global, LLC)*

Duurt slechts twee minuten, wees eerlijk, omcirkel het antwoord en tel de punten op. (Een portie is circa ¼ bord.)

1	<b>Vers fruit.</b> Hoeveel porties vers fruit eet u gemiddeld <b>op een dag?</b> (Vruchtensappen tellen niet mee, het gaat om onbewerkt fruit.)	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> +6	<b>3-5</b> +12	<b>6+</b> +14
2	<b>Verse groenten.</b> Hoeveel porties eet je hier, gemiddeld genomen, <b>dagelijks</b> van?	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> +6	<b>3-5</b> +12	<b>6+</b> +14
3	<b>Volkoren granen, peulvruchten, aardappelen</b> of andere zetmeelrijke voeding. Hoeveel porties eet je hier <b>dagelijks</b> van?	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> +6	<b>3-5</b> +12	<b>6+</b> +14
4	<b>Omega-3 vetzuren.</b> Krijg je hier voldoende van uit b.v. lijnzaad, walnoten, hennep- of chia-zaad?	<b>Nee</b> 0	<b>Misschien</b> 0	<b>Niet zeker</b> 0	<b>Ja</b> +2
5	<b>Zuivelproducten.</b> Hoeveel <b>dagen per week</b> eet je zuivelproducten zoals: kaas, yoghurt, kwark, vla, ijs, etc.	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> -3	<b>3-5</b> -5	<b>6-7</b> -7
6	<b>Eieren.</b> Hoeveel <b>dagen per week</b> eet je eieren of gebruik je ze als ingrediënt van een recept?	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> -2	<b>3-5</b> -4	<b>6-7</b> -6
7	<b>Koemelk of slagroom.</b> Hoeveel <b>dagen per week</b> drink je het of voeg je het toe aan pap, cornflakes of b.v. koffie	<b>Geen</b> 0	<b>1-2</b> -1	<b>3-5</b> -3	<b>6-7</b> -5
8	<b>Toegevoegde suiker.</b> Ben je <b>echt serieus</b> van plan het suikergebruik thuis te schrappen en ook in het eten dat je elders koopt?	<b>Zeker</b> 0	<b>Redelijk</b> -1	<b>Niet echt</b> -2	<b>Nee</b> -3
9	<b>Wit meel.</b> Brood, pasta, cake, koekjes, crackers, noedels, etc. Beschrijf uw <b>consumptie niveau</b> van deze produkten.	<b>Geen</b> 0	<b>Weinig</b> -1	<b>Gemiddeld</b> -3	<b>Veel</b> -5
10	<b>Zoete- en zoute tussendoortjes.</b> Beschrijf uw <b>consumptie niveau</b> van deze ongezonde etenswaren.	<b>Minimaal</b> 0	<b>Weinig</b> -1	<b>Gemiddeld</b> -3	<b>Veel</b> -5
11	<b>Vlees, gevogelte en vis.</b> Hoeveel <b>maaltijden per week</b> eet u met vlees? (zoals rund, varken, lam, kip, vis, schaaldieren, denk ook aan vleeswaren)	<b>0-1</b> 0	<b>2-5</b> -3	<b>6-11</b> -6	<b>12+</b> -10
12	<b>Plantaardige Olieën.</b> Hoeveel van jouw <b>maaltijden per week</b> bevatten olie, zoals: olijfolie, kokosolie, canola, etc...	<b>0-1</b> 0	<b>2-5</b> -1	<b>6-11</b> -2	<b>12+</b> -3

Trek de "negatieve"punten van de "plus"punten af voor de netto score. Zie schema voor jouw 4Leaf niveau.

<b>Pluspunten =</b>	<b>Negatieve punten =</b>	<b>Netto punten =</b>	<b>4Leaf Niveau =</b>
---------------------	---------------------------	-----------------------	-----------------------

<b>Netto Punten</b> (-44 tot +44)	<b>4Leaf Program</b> Niveau van eten	<b>% van calorieën uit</b> <i>plantaardige voeding</i>	<b>Netto Punten</b> (-44 tot +44)	<b>Geschat percentage</b> van de bevolking
30 tot 44	<b>4Leaf</b>	80 tot 100%	30 tot 44	1% "Top 1%"
20 tot 29	<b>3Leaf*</b>	60 tot 79%	20 tot 29	2% "Top 3%"
10 tot 19	<b>2Leaf</b>	40 tot 59%	10 tot 19	3% "Top 6%"
0 tot 9	<b>1Leaf</b>	20 tot 39%	0 tot 9	4% "Top 10%"
-1 tot -20	Beter dan de meesten	10 tot 19%	-1 tot -20	25% "Top 35%"
-21 tot -44	Ongezonder dieet**	Minder dan 10%	-21 tot -44	65% "De meerderheid"

\*Als jouw score 3Leaf is maar je had Netto ten minste 24 en niet meer dan 4 negatieve punten, dan ben je een 4Leaf-er.

\*\* Ons gangbare westerse dieet, met vlees, zuivel, eiëren, olie, vis en schaaldieren en sterk bewerkte koolhydraten in nagenoeg alle maaltijden.

Zoals je ziet is eten zoals **4Leaf** adviseert niet noodzakelijk vegetarisch of vegan. Maar als je regelmatig zuivel, vlees, eieren, vis, suiker en bewerkt eten toevoegd, zal het lastig worden om het hoogste **4Leaf** niveau te halen. Wij wensen je veel succes in jouw streven naar een goede gezondheid en een optimaal gewicht. Al het goede toegewenst namens het gehele team van 4LeafGlobal.