

# Passie voor puur voedsel

tekst Steef de Bruijn en Wim van Hengel  
beeld Sjaak Verboom

Een fraaie gemoderniseerde boerderij in het buitengebied van Stap-horst. De houtkachel brandt. Geesje Russcher, voedingskundige en auteur van het boek "De kracht van oorspronkelijke voeding", zit klaar voor het gesprek. Maar eerst krijgen we thee en een zelfgemaakte rondo op basis van naakthaver en gevuld met appel en rozijnen.

**N**aakthaver? We kijken Russcher ietwat verbaasd aan, ondertussen de smaakvolle versnapering verorberend. Ze loopt naar de keuken en komt terug met een kilozak vol biologische haverkorrels. „Naakthaver is een haversoort waarvan het zaad los in het kafje groeit. Daardoor kan de korrel onbeschadigd gepeld worden. De meeste gewone haver wordt geplet en verhit omdat hij anders zou bederven. Ik bestel de haver in Duitsland in zakken van 25 kilo en maal die zelf tot meel.”

Duur? „Als je het per kilo koopt wel: 3,75 euro. Het is in Nederland echter niet te koop, ook niet in natuurwinkels.”

Voeding heeft altijd haar interesse gehad, geeft Russcher aan. Ze laat een boekje zien van natuurarts Alfred Vogel met als titel "De lever", verschenen in 1977. „Jaren geleden aangeschaft, maar eigenlijk heb ik er nooit veel mee gedaan tot ik zelf ernstige darmklachten kreeg na een verwaarloosde burn-out.”

Destijds luidde de diagnose: prikkelbaredarmsyndroom. Er leek geen sprake van coeliakie. „Ik heb veel gedokterd, maar zonder resultaat. Dan ga je zelf dingen uitzoeken en toen ben ik dat boek van Vogel gaan lezen. Er stonden kenmerkende dingen in. Een belangrijk advies dat ik tegenkwam was: Eet alles vers. Ik ben dat spoor gevolgd en heb er veel aan gehad. Had ik dat niet gedaan, dan zat ik nu als een wrak op de bank.”

Russcher vervoegde zich met haar klachten bij een alternatieve arts. Die schreef haar een koolhydraatarm dieet voor: geen aardappelen, geen tarwe, geen rijst en geen pasta's. „Niet gemakkelijk te volgen, temeer daar ik ook nog overgevoelig was geworden voor chemische stoffen, mogelijk ontstaan door stress. Recepten die voor mij geschikt waren, kon ik aanvankelijk nauwelijks vinden. Maar toen ik eenmaal begonnen was, merkte ik wel een grote verbetering.”

Er volgde nog een onderzoek naar coeliakie. Daarvoor moest Russcher opnieuw drie maanden lang tarweproducten eten. „Het leverde niets op. Wel merkte ik dat ik me niet goed voelde met tarwe. Mijn darmklachten namen aanmerkelijk toe, ik lag wakker van de buikpijn. Toen ben ik gestopt met tarwe.”

Ondanks de verbetering na de overstap naar een koolhydraatarme voeding merkte Russcher dat ze er nog niet was. „Ik had vaak last van een 'mist' in m'n

## serie Oerdieet

**Oerdieet is een serie over voeding naar aanleiding van diverse boeken die recent rond dit onderwerp zijn verschenen.**

**Vandaag deel 2. Deel 3 verschijnt zaterdag 5 april. Zie voor deel 1: [digibron.nl/oerdieet](http://digibron.nl/oerdieet).**

hoofd, kon niet snel denken en me niet goed concentreren.”

Ze belandde bij een therapeut in België, „ervaringsdeskundige op het gebied van ADHD.” Hij liet haar urine onderzoeken. „Toen bleek dat ik een exorfinenbelasting had, veroorzaakt door een slechte spijsvertering. Exorfinen zijn afbraakstoffen die ontstaan bij de vertering van bepaalde eiwitten uit melk en gluten uit tarwe, rogge, spelt, gerst, soms ook eiwitten uit soja en spinazie. Die afbraakstoffen worden normaal weggevangen door zogeheten DPP-4-enzymen. Chemische stoffen, smaakversterkers, geneesmiddelen en stress kunnen leiden tot een tekort aan die DPP-4-enzymen en daardoor hopen de exorfinen zich op en komen in het bloed terecht. Ze hebben een morfineachtige invloed en werken in op het zenuwstelsel met als gevolg psychische klachten, ADHD en autistisch spectrumstoornissen.”

Ondertussen volgde Russcher een schriftelijke cursus voor voedingskundige bij het Civas en besloot zich verder hierop toe te leggen. Inmiddels heeft ze een eigen voedingsadviespraktijk, Vimenta. Ze stuurt urine van de cliënten op naar een laboratorium in Noorwegen. „Daar bepalen ze of er sprake is van een exorfinenbelasting.”

Belangrijk is volgens haar om in zulke gevallen alle voedingsmiddelen te vermijden die een exorfinenbelasting kunnen uitlokken.

„De boosdoeners zijn tarwe, van tarwe gemaakte producten en melk. Bepaalde eiwitten in de melk, caseïnes, zijn veranderd doordat koeien vooral zijn gefokt op een hoge melkproductie. Daardoor namen de melkexorfinen met 5000 procent toe. Het gehalte aan toxische bestanddelen in het gluten in de tarwe van tegenwoordig is hoog. En we eten er veel van: in brood, pap, koeken of crackers, pizza's, pannenkoeken, in sausen en paneermeel enzovoorts. Tarwe bevat door veredeling vijf tot tien keer zo veel schadelijke gluteneiwitten als vroeger. Oorspronkelijk zaten er in tarwe veel

minder van deze eiwitbestanddelen. Kijk maar eens naar oude schilderijen. Als daar brood op is te zien, dan is het plat. Dat komt door het lagere glutengehalte. Een oude graansoort als spelt rijst minder. Dat brood is tamelijk compact, tenzij er extra gluteneiwitten aan worden toegevoegd of als het gaat om een ras dat met tarwe is gekruist.”

**Voor wie hebt u uw boek geschreven? Voor mensen met vergelijkbare klachten als u of meer in het algemeen, voor iedereen?**

„Ik wilde het breder trekken. Goede voeding is voor iedereen raadzaam. Kijk eens hoe eenzijdig onze westerse voeding is. We missen belangrijke omega 3-vetzuren, vitamine D, E en nog vele andere stoffen. Voor mensen die met een chronische burn-out kampen en



gewone voeding gebruiken, bieden de adviezen in mijn boek de mogelijkheid tot herstel zodat ze niet in een negatieve spiraal belanden.”

**Is een burn-out niet meer gerelateerd aan bijvoorbeeld psychische stress, in combinatie met een te hoge werkdruk, dan aan voeding?**

„Stress is het belangrijkste, maar een slechte voedingstoestand is ook een factor. Iemand die bijvoorbeeld aan anorexia lijdt, raakt met dezelfde hoeveelheid stress eerder burn-out dan iemand die goed voor zijn lichaam zorgt. Goede voeding geeft een bepaald tegenwicht. Bij een uitputtings-

slag als een burn-out kan dat goed van pas komen. Op zich kan ons lichaam goed omgaan met stress. Als er een leeuw op je weg komt, zorgt stress er bijvoorbeeld voor dat je in staat bent om extra hard te lopen. Al het bloed gaat naar je spieren. Je spijsvertering ligt stil. Dat is functioneel. Maar met die dagelijkse stress verloopt de vertering ook minder goed. Je maakt bijvoorbeeld minder spijsverteringsenzymen aan, de opname van voedingsstoffen is niet optimaal.”

**We zouden volgens uw boek meer moeten leven zoals de Bijbel voorschrijft. Toch komt u**



**De kracht van oorspronkelijke voeding,**  
Geesje Russcher,  
uitg. Om Sions Wil,  
Gouda, 2013; ISBN  
978 94 91586 15 6;  
164 blz.; € 16,55.



**Voedingskundige Geesje Russcher uit Staphorst bindt de strijd aan met exorfinen: afbraakproducten die volgens haar ontstaan bij de vertering van bepaalde eiwitten uit melk en tarwegluten. Dat kan volgens Russcher leiden tot darmklachten, psychische problemen, ADHD en autistisch spectrumstoornissen.**

**meer tot uw adviezen vanuit uw eigen ervaring dan op basis van Bijbelse voedingsrichtlijnen.**

„Dat klopt. Mijn eigen ervaringen zetten me op een spoor. Je gaat nadenken. Tarwe verdraag ik niet. Melk verdraag ik niet. Hoe komt dat? Het zijn toch natuurproducten. Vervolgens ga je op onderzoek uit. Dan ontdek je dat ze niet meer zo natuurlijk zijn, maar behoorlijk zijn veranderd vergeleken met vroeger. Ook de melkeiwitten zijn gemuteerd. Dus ik dacht: Ik begin bij het begin. Wat zegt de Bijbel over voeding? Wat zeggen de wetenschappers daarvan? En dan ontstaat een mooie mix die richting geeft.”

**Ziet u parallellen tussen uw voedingsadviezen en het zogeheten oerdieet?**

„Ja. Het oerdieet is ook koolhydraatarm. Er zit niet veel zetmeel in. Groente en fruit staan hoog genoteerd. De aanhangers van het oerdieet gaan uit van een omslag zo'n 10.000 jaar geleden toen veel jager-verzamelaars overschakelden op landbouw, ik ga uit van 6000 jaar. Dat scheelt niet zo veel. Maar dat onze voorouders bijvoorbeeld veel noten aten, gaat er bij mij niet in. Om de simpele reden dat ze moeilijk zijn te kraken.

Vlees is een belangrijk onderdeel van het oerdieet, maar ik zie het meer als aanvulling. Het vlees dat onze voorouders aten, was rijk aan omega 3-vetzuren. Het vlees dat wij nu eten van koeien die wel veel mais, soja en granen krijgen maar weinig grassen eten, bevat daardoor slechts weinig omega 3-vetzuren en veel omega 6-vetzuren. Die balans is verkeerd.”

**De zondeval heeft diepe sporen getrokken. Ziekte en dood deden hun intrede. Het ganse scep-sel zuchtte daarna en is als in**

**barensnood tot nu toe, zo is te lezen in Romeinen 8. Moet je die uitgangssituatie als ideaal beschouwen?**

„Nee. Mijn uitgangspunt is dat de schepping zeer goed was. Door de zondeval zijn echter niet de inhoudsstoffen van groenten en dergelijke direct veranderd. De Schepper wist wat Zijn ontwerp nodig had. Dat vind ik het mooie van Remko Kuipers, auteur van "Het oerdieet": in zijn evolutiemodel was op een gegeven moment 'door toeval' het DNA van de mens optimaal afgestemd op de voeding. Dat gegeven spreekt mij aan. Alleen, ik beschouw dat niet als toeval, God schiep het zo. Dus moeten we zo natuurlijk mogelijk eten.

Adam en Eva hadden in het paradijs een volmaakt DNA. Er was geen ziekte en sterfte. Voedsel is gegeven tot onderhoud van ons lichaam, dus ook van ons DNA. Na de zondeval kregen ze afwijkingen in het DNA. Denk maar aan vrouwen met erfelijke borstkanker. In het verleden is dat gen door een negatieve invloed veranderd. Het nageslacht heeft daar later dan ook nog mee te maken.”

**Vindt u voedselveredeling en het fokken van koeien- en paardenrassen verkeerd? Het gebeurt al eeuwen.**

„Ik ben niet tegen veredeling. De wereldbevolking moet ook gevoed worden. Maar we moeten wel alert blijven op mutaties.”

**Maar bij veredelen en kruisen ontstaan toch altijd veranderingen in het erfelijk materiaal?**

„Jawel. Maar bij koeien bijvoorbeeld is het kruisen vooral gericht op het geven van meer melk. Als er dan iets verandert in de melkeiwitten wordt dat niet als probleem gezien. Bij groenten zoals witlof, komkommers en andijvie is er veredeld om de bitterstoffen eruit te krijgen. En die zijn juist zo goed voor het stimuleren van de ontgiftende werking van de lever. Daarom is van tijd tot tijd een bittere groente op tafel aan te bevelen. Nu zijn we inmiddels beland in het tijdperk van genetische manipulatie. Daar ben ik bang voor. Er gebeuren nu al gekke dingen.”

Russcher pakt haar laptop en

toont een filmpje met mismaakte maisplanten die zouden zijn ontstaan door kruising met genetisch gemodificeerde planten. „Dat bedoel ik.”

**Er doen veel complottheorieën de ronde over deze thema's.**

„Jawel, maar onderzoekers van Wageningen University hebben bijvoorbeeld paarse tomaten gekweekt. Daar hebben ze een gen van een leeuwenbekje in gestopt. Kunnen wij als mens die tomaten goed verteren? We moeten daar heel alert op zijn. Er is een vreemd gen in gebracht.”

**Vergisting van wijn en bier, het fermenteren van zuivel voor yoghurt en kaas, is al van oude tijden. Daar liggen de wortels van de moderne biotechnologie. Waar ligt voor u het punt dat u afhaakt? Wilt u ook geen kaas en alcohol meer, omdat God het zo niet heeft bedoeld in het paradijs?**

„Laten we blijven bij het puur natuurlijke: yoghurt bevat melkzuurbacteriën. Die komen van nature ook in ons lichaam voor. Dat ligt dus in de lijn. Kaas is door mij afgeschreven vanwege de veranderde melkeiwitten. Met alcohol zou ik ook heel voorzichtig zijn. Het alcoholpercentage in wijn is nu veel hoger dan in Bijbelse tijden. Bier in de middeleeuwen bevatte maar 2 procent alcohol. Dat was toen ook nodig om producten te bewaren.”

**Dus conserveren op zich is niet verkeerd?**

„Nee, want we gebruikten vroeger ook zout. Maar toen ging het allemaal nog om natuurlijke producten. Als we een cake eten

**witmeel, het vet en de suiker?**

„Die cake is ongezond, maar in mijn eigen geval zijn het de toegevoegde stoffen die de problemen veroorzaken. Ik kan daar niet tegen. Wanneer stoppen die stoffen met hun werking?”

**U baseert u op bepaalde wetenschappelijke onderzoeken. Die conserveermiddelen zijn ook grondig wetenschappelijk onderzocht op eventuele schadelijkheid. Dan mogen we daar toch ook op afgaan?**

„Ik zou het niet doen. Niet alle onderzoeken zijn betrouwbaar.”

**Dat is lastig. Wanneer weten we of een onderzoek betrouwbaar is?**

„Dan moet je kijken naar de opzet van het onderzoek en de interpretatie van de resultaten. Neem aspartaam. In verschillende landen is die stof toegelaten, in andere landen niet. De uitkomsten van studies worden dus verschillend beoordeeld. Vaak wordt er onderzoek alleen gedaan met gezonde mensen. Soms maar voor een bepaalde periode. Je weet dan niet wat de effecten zijn bij mensen die gevoelig of ziek zijn en ook de effecten op de lange termijn blijven onbekend.

De Europese Unie heeft bepaalde stoffen toegelaten, maar zolang er mensen zijn die ze niet kunnen verdragen, blijf ik argwanend. Vroeger namen mijnwerkers kanaries mee om te zien of er gevaarlijke gassen vrijkwamen. Als die vogeltjes doodgingen, moesten de mijnwerkers oppassen. Zo zijn gevoelige mensen de kanariepietjes van onze maatschappij: ze geven een waarschuwing af.”

**Dus die gevoelige mensen zijn de voorlopers, straks zou het bij iedereen fout kunnen gaan?**

„Dat weet ik niet. Maar het is niet zonder betekenis. Als een jonge meid borstkanker krijgt na het langdurig bewaren van een mobieltje in haar beha, als een jonge knul zaadbalkanker krijgt of een jonge vrouw eierstokkanker, dan vind ik dat zorgelijke signalen. Als je kijkt naar de jaren zeventig en nu, dan zie je een stijgende lijn als het gaat om een ziekte zoals kanker.”

**Organisaties zoals het Wereld Kanker Onderzoeks Fonds stellen dat ongeveer 30 tot 40 procent van alle kankergevallen te maken heeft met verkeerde voeding. Ze wijzen echter niet zozeer op mogelijk risicovolle stoffen, maar op ongezonde voedselpatronen en leefstijlen.**

„Het gaat ook niet alleen om de stoffen. Ze vervangen soms de echte pure voedingsbestanddelen. Neem een pakje aspergesoep. Van de originele asperges zit er vaak maar weinig in, wel allerlei stoffen die voor de smaak en het aroma moeten zorgen. Maar zulke bestanddelen kunnen ons lichaam niet onderhouden. Dat is misschien nog wel het grootste bezwaar.”

## „Uit veredelde groenten zijn vaak de gezonde bitterstoffen verwijderd”

met een houdbaarheidsdatum van een halfjaar, dan vraag ik me af: wat doen de daarvoor gebruikte stoffen in ons lichaam? Wat is het effect in de darmen? Wanneer stopt een stof met z'n conserverende werking?”

**Dergelijke stoffen zijn wel goed onderzocht voordat ze werden toegelaten...**

„Jawel, maar ze houden er geen rekening mee dat er mensen zijn die ze niet kunnen verdragen.”

**Om bij die cake te blijven: wat zou een groter probleem zijn, de toegevoegde stoffen die de houdbaarheid verlengen, of de geraffineerde koolhydraten uit het**