TEKST • JOHAN DEMOED

GEZOND LEVEN DOE JE ZO

BEN HOBRINK: „GOD WEET HET BESTE WAT GOED VOOR ONS IS”

Ben Hobrink is ervan overtuigd dat God veel gemaakt heeft wat goed is voor de mens. Plantaardige medicijnen die inmiddels al lang zijn vergeten, bijvoorbeeld. „Er is meer tot onze genezing geschapen dan we weten.”

„Geen misverstand: ik ben bioloog en geen voedingsdeskundige,” zo begint Ben Hobrink. Toch heeft hij recht van spreken. „Toen ik biologie studeerde was voedingsleer mijn hoofdvak, en ik heb er veel over gelezen.” Voor zijn afstudeeropdracht moest hij – zoals hij het plastisch omschrijft – „tachtig ratten om zeep helpen” om te ontdekken of er schildklierproblemen (struma) kunnen ontstaan bij een hoge consumptie van sojabonen en sojaproducten.


Ben Hobrink

GEVARIEERD EN GENOEG

Voeding trekt nog steeds. Ben heeft twee boeken voor zich liggen: *Eten tegen kanker, de rol van voeding bij het ontstaan van kanker*, geschreven door twee oncologen, dr. Richard Béliveau en dr. Denis Gingras, en *Gezond eten en drinken, op basis van de Bijbel* van dr. Rex Russell. In dat laatste boek wordt de Bijbel als uitgangspunt genomen. Dat is ook Bens insteek. Hij schreef in 2005 *Moderne wetenschap in de Bijbel* en is een graag geziene spreker in kerken. Hij trekt het hele land door om lezingen te geven. Het onderwerp voeding komt daarbij nogal eens aan de orde, want in zijn boek wijdt hij er ook een hoofdstuk aan. „Ik wil graag laten zien dat de Bijbel zijn tijd ver vooruit is. Er worden dingen in genoemd die wetenschappers nu pas ontdekken.”

> MOET JE EENS KIJKEN WAT ER IN EEN ZAK BORRELNOOTJES ZIT

Bens motto is: eet gevarieerd en niet te veel. „Het valt me op dat sommige mensen véél te eenzijdig eten. Er zijn mensen die alleen maar cola drinken. Dat is vragen om problemen. Er is geen land ter wereld waar zoveel cola wordt gedronken als in Mexico, en juist daar zijn ook veel mensen met diabetes type 2. Er is een direct verband tussen.”

Westerse voedingspatronen kenmerken zich door een inname van te veel suiker en vet. Traditionele eetpatronen zijn vaak gevarieerder en gezonder. Ben: „Er is onderzoek gedaan naar het voedingspatroon van bepaalde indianenstammen in Amerika. Sommige leven nog zoals vroeger. Andere indianen hebben de westerse eetstijl overgenomen. En wat zie je dan? Die laatste groep kampt veel meer met overgewicht en diabetes dan de indianen die nog op de traditionele manier eten. Ook hebben ze vaker last van hart- en vaatziekten.”

STRIJD TEGEN SUIKERS

Waarin kenmerkt het westerse voedingspatroon zich? De cola – met al zijn toegevoegde suikers en chemische zoetstoffen – is al genoemd, maar er zijn meer van dat soort producten. „Moet je eens kijken wat er in een zak borrelnootjes zit,” vult Ben aan. „De ene helft is vet, de andere helft bestaat uit koolhydraten, plus flink veel zout. Onweerstaanbaar! Als het aan mij ligt eet ik de hele zak in één keer leeg. Tenzij mijn vrouw erbij is,” lacht hij. Dan serieuzer: „Er is onderzoek gedaan naar het eetgedrag van ratten. Wetenschappers vergeleken ratten die gewoon voedsel kregen met ratten die donuts en vergelijkbaar eten kregen – aan calorieën de helft vet en de helft koolhydraten, plus een uitgekiende hoeveelheid zout. Nou, toen de ratten donuts kregen waren ze niet meer te stoppen. Je kreeg letterlijk ronde ratten. Ze hadden zich helemaal volgevreten. Datzelfde gedrag vertonen wij mensen ook als we iets eten waar veel koolhydraten en vetten in zitten. Dat vinden we zó lekker.”

Ben wijst erop dat het in de natuur anders is. Daar komen zulke extreem zoete dingen niet voor. „In rijpe vruchten zit zo’n tien procent suiker, plus veel vezels en andere gezonde stoffen. Zo heeft God het bedoeld. Tegenwoordig eten we vooral geraffineerde suikers en dan ook nog eens veel te veel. Daar zijn de vezels en andere gezonde en matigende stoffen uit gehaald. Je eet dan pure suiker waardoor je alvleesklier hard aan de slag moet om voldoende insuline aan te maken zodat die piek van ‘snelle suikers’ verwerkt kan worden.”

Is het dan beter om puur vruchtensap te drinken? In principe wel, maar ook daarmee moet je volgens Ben uitkijken. „Zoals gezegd zit er in vruchten gemiddeld tien procent suiker, evenveel als in cola en andere frisdranken. Dat is geen probleem wanneer je op een dag twee of drie appels, sinaasappels of kiwi’s eet. Maar als je twee keer per dag een smoothie maakt, gebruik je veel meer vruchten. Een smoothie drinkt zo gemakkelijk weg, dat je ongemerkt veel te veel calorieën binnenkrijgt, en ook nog eens in de vorm van ongezonde, snelle suikers. Daarom is het drinken van ‘gezonde smoothies’ niet zo gezond als vaak wordt gedacht. Beter is: één smoothie nemen en de rest van de dag gewoon water of eventueel thee.”

ISRAËLIETEN WERDEN OUDER

In de Bijbel staan allerlei voorschriften die ervoor zorgden dat het volk Israël zo gezond mogelijk bleef. God beschermde

DE KRACHT VAN CONTEMPLATIE

De Bijbel is vooral en bovenal een geestelijk boek. Toch worden er ook veel dingen in gezegd die wetenschappelijk van betekenis zijn. Ook over psychologie en sociologie bijvoorbeeld.

Ben Hobrink wijst op spreuken die het positieve effect van innerlijke vreugde beschrijven, door te stellen dat een blij hart genezing bevordert. In Israël is de samenhang tussen de psyche en het lichaam een vanzelfsprekendheid. Dat maken teksten duidelijk als Spreuken 18 vers 14, waar staat dat de geest van een man zijn ziekte zal ondersteunen.
Ben: „Studies bevestigen wat hier gezegd wordt. Men komt er steeds meer achter dat meditatie en contemplatie een positief effect heeft op het lichaam, doordat het stress vermindert.” Door rustige overpeinzing veranderen de structuur en de functie van gebieden die zich met name aan de voorzijde van de hersenen bevinden. Dit heeft een positief effect op emoties, het zelfbewustzijn en het concentratievermogen. Het overdenken van Bijbelteksten heeft dus ook lichamelijke voordelen.

• **WEET MEER:**
www.weet-magazine.nl/contemplatie

Zijn volk tegen verkeerde invloeden van buitenaf. Dat had niet alleen met voeding te maken. Het ging ook om leefregels die seksuele perversiteit of het brengen van kinderoffers tegen moesten gaan; iets wat bij omringende volken gemeengoed was. „Uit opgravingen blijkt dat kinderen van 3 tot 12 maanden op een altaar werden verbrand, of bij de bouw van een huis in een muur of fundament werden gemetseld. Dat allemaal om de goden gunstig te stemmen. Voor zulke praktijken wilde God de Israëlieten bewaren door hen erop te wijzen dat ze zich niet



„We eten ons dood aan dierlijke vetten.”

> „GOD BESCHERMDE ZIJN VOLK TEGEN VERKEERDE INVLOEDEN VAN BUITENAF”

met die goden mochten inlaten.”
Mozes schreef dat de mensen uit zijn tijd (1400 v.Chr.) zeventig jaar konden worden, en als ze heel sterk waren tachtig. Dat staat in Psalm 90 vers 10. „De Bijbel is daarin een betrouwbare bron. Het strookt met wat we weten van personen uit die tijd. Farao Ramses II werd zelfs 87, maar de meeste mensen van toen werden lang zo oud niet. De gemiddelde levensverwachting van de Kanaänieten was niet hoger dan dertig. Meer dan de helft van hen stierf voor de achttiende verjaardag.”
Volgens Ben was de situatie in Egypte voor het gewone volk mogelijk nog slechter. Hij pakt zijn boek uit de kast en citeert uit eigen werk: „‘Archeoloog Strouhal schrijft daarover: “Voor het gewone volk was de levensverwachting een kleine 20 tot 25 jaar. Dit was te wijten aan de slechte hygiëne, het wijd verbreid zijn van endemische (regelmatig voorkomende) ziekten, de optredende epidemieën en de nuttelоosheid van veel medische behandelingen”. Er waren slechts weinig mensen die echt van ouderdom stierven. De meeste stierven vroegtijdig aan parasitaire ziekten, vooral aan tuberculose en wormziekten’.” Ben klapt het boek dicht. „Ook stierven er veel mensen op jonge leeftijd door geslachtsziekten, met name gonorroe. Maar de Israëlieten werden over het algemeen veel ouder. Dat komt door de geboden die God aan Zijn volk gaf. Vrije seks werd ten strengste verboden, waardoor er veel minder geslachtsziekten onder de Israëlieten voorkwamen. Deze regel was heel bijzonder, want bij de volkeren rondom Israël was vrije seks heel gewoon.”

BIJBELS DIEET

Dat God het beste met Zijn volk voorheeft, blijkt ook uit de voedingsvoorschriften die Hij gaf. Sommige vleessoorten mochten de Israëlieten wel eten, andere niet. Ben is ervan overtuigd dat die richtlijnen nog steeds het navolgen waard zijn. „Zevendedagsadventisten doen dat en ze worden gemiddeld 10% ouder dan andere mensen. In hun bejaardencentra zijn relatief veel

EEN DAG IN DE WEEK RUST IS INGEBAKKEN

In de hersenen zit een biologische klok. Daardoor weet je – onbewust – dat het ochtend, middag of avond is. Ook de jaargetijden kun je erop ‘aflezen’. Het gaat zelfs zo ver dat je hersenen gewend zijn aan een weekritme. Dat beweert neurobioloog Dick Swaab in zijn boek *Wij zijn ons brein*.

Volgens Dick Swaab wijst onderzoek uit dat er „op zondag weinig kinderen geboren worden, op zaterdag ook.” De meeste zien op dinsdag, woensdag en donderdag het levenslicht. Wat daarvan de reden is? „Er is vaak geclaimd dat dit komt doordat gynaecologen niet graag in het weekend werken, waardoor ze er dus alles aan zullen doen om de geboorte even uit te stellen.”
Zelf zoekt Swaab de verklaring hier niet in. „Het blijkt toch een ritme te zijn dat niet afhankelijk is van gynaecoloog en vroedvrouw.”
Het zal niet verwonderlijk zijn dat Swaab niet gelooft dat de mens met zo’n weekritme is geschapen omdat God weet wat het beste is voor de mens. De neurobioloog is een bekend atheïst en werkte mee aan het tv-programma *God bestaat niet*. Hij hangt een evolutionistische verklaring aan waarbij hij kijkt naar de veronderstelde voorlopers van de mens: hominiden. Die zouden aan de stranden naar voedsel hebben gezocht. Deze zoektocht zou beïnvloed zijn geweest door de afwisseling tussen spring- en doodtij.
De ene periode was er meer voedsel dan de andere en dat zou nu nog te zien zijn aan de opbouw van hun tanden. In het tand-emaille vind je nog steeds het ritme terug: zes kleine fragmenten en één grote.
Probleem met deze verklaring is echter dat spring- en doodtij elkaar om de twee weken afwisselen. In zoverre kun je er het weekritme in de hersenen niet mee verklaren.

Als het gaat om de waarde van de rustdag kunnen atheïsten en christenen elkaar wel de hand geven: beide kampen bevestigen dat het weekritme in het lichaam is ‘ingebakken’. Alle reden dus om het Bijbelse sabbatsgebod serieus te nemen. „Na zes dagen een dag ontspannen is heel goed, en zo heeft God het ook bedoeld. Hij heeft het beste met ons voor,” aldus Ben Hobrink. „Lees Markus 2 vers 27 er maar op na. Daar staat dat God de sabbat speciaal voor de mens heeft gemaakt. Ik ken mensen die hun werk veel beter aankunnen sinds zij één dag per week ontspannen.”

• **WEET MEER:**
www.weet-magazine.nl/bioklok



Een slager zou niet alleen het vet direct onder de huid moeten wegsnijden, maar ook de organen en hun vet.

honderdjarigen.” Dat komt waarschijnlijk niet alleen door het voedingspatroon, maar ook doordat veel zevendedagsadventisten niet roken, geen alcohol gebruiken en andere gezondheidsregels in acht nemen. Wetenschappers van de Loma Linda University hebben in veertig jaar drie studies uitgevoerd waaraan duizenden zevendedagsadventisten deelnamen. Ze vergeleken de resultaten met die van studies onder andere bevolkingsgroepen. Daaruit bleek dat

> „DE GEBAKKEN AARDAPPELTJES VAN MIJN MOEDER WAREN VÉÉL LEKKERDER...”

zevendedagsadventisten inderdaad minder hartkwalen, bepaalde typen kanker, hoge bloeddruk en suikerziekte hebben. Het zijn grootschalige studies. In het laatste onderzoek – de Adventist Health Study 2 – zijn 96.000 Canadezen en Amerikanen onder de loep genomen. Zulke studies zijn nuttig want ze geven antwoord op de vraag hoe een dieet de kans op chronische ziektes zou kunnen verlagen.

ZOOGDIERVET IS FUNEST

In Nederland zijn hart- en vaatziekten al jarenlang doodsoorzaak nummer één of twee. Momenteel staat kanker op de eerste plaats. Voeding heeft daar veel mee te maken. Het wordt steeds duidelijker dat het eten van los zoogdiervet – dat onder de huid en rond de organen zit – funest is.

„Je kent het misschien wel, het ‘Ossewit’ van vroeger. Dat was zo heerlijk! Tegen mijn vrouw heb ik weleens gezegd dat de gebakken aardappeltjes van mijn moeder véél lekkerder waren dan die van haar… Je begrijpt dat dat niet in dank werd afgenomen,” lacht Ben, „maar het is wel waar: rundvet is geweldig om in te bakken. Het is erg ongezond, want het zit vol verzadigde vetzuren. God wil Israël beschermen en daarom zegt Hij in Leviticus 7 vers 23: ‘Geen vet van een os, of schaap, of geit, zult gij eten’.”
Ben is ervan overtuigd dat de wetten van Mozes niet te verbeteren zijn. „We eten ons dood aan dierlijke vetten. Toch zijn er uitzonderingen: wetenschappers ontdekten dat het olieachtige vet van vissen juist wel goed voor je is. Zoogdiervet verhoogt je cholesterol, visvet verlaagt die juist. In de Bijbel staat dan ook dat je vissen gewoon mag eten.”
Ben adviseert om regelmatig vette vis te eten. Maar welke? „Als het maar vinnen en schubben heeft,” antwoordt hij. Dat staat ook weer in de Bijbel, in Leviticus 11 vers 9 en 10. Alleseters als paling en garnalen vallen dus buiten de boot.

TOTAALPLAATJE

Het idee dat niet alleen vet maar ook suikers bepaalde soorten kanker kunnen veroorzaken, krijgt vanuit de wetenschappelijke wereld steeds meer belangstelling. Een menselijke reactie is om je daar zorgen over te maken en je helemaal te richten op het ontwijken van die stoffen. Ben waarschuwt daarvoor. „Dat is niet nodig, als je maar gevarieerd eet en niet te veel.” In de Bijbel gaat het om het totaalplaatje.

• **WEET MEER:**
wwww.modernewetenschapindebijbel.nl

VOEDINGSTIPS UIT DE BIJBEL

1. **EET VOEDSEL DAT VOOR CONSUMPTIE IS GESCHAPEN**
„Eet veel verse groenten en fruit en zo weinig mogelijk dierlijke producten, zoals vlees, want dieren zijn niet voor consumptie geschapen. Maar als je dan toch vlees eet, laat het dan zijn van herkauwers, zoals koeien, schapen en geiten, en niet alleseters (varkens) of roofdieren. En ook geen orgaanvlees, zoals bloedworst, lever, nieren, long of hersenen.”

2. **EET VOEDSEL ZOALS HET IS GESCHAPEN**
„Vermijd de volgende producten in garaffineerde vorm: wit meel, suiker, olie en vet. Ze bevatten geen vitaminen en mineralen meer. Veel voedsel is bewerkt om bederf tegen te gaan. Let op met bewerkt (wit) brood. Daar is de kiem uit de graankorrels gehaald om het meel langer houdbaar te maken. Maar daarmee zijn twintig vitaminen en mineralen verwijderd die belangrijk zijn voor een goede gezondheid. Het is veel gezonder om volkorenbrood te eten.”

3. **LAAT GEEN ENKEL VOEDINGSMIDDEL OF DRANK JE GOD WORDEN**
„Aan stoffen als cafeïne, suiker, zout en vet kun je verslaafd raken. Maar zelfs het goede voedsel dat God ons geeft, kan slecht worden als we er te veel van eten of wanneer we te eenzijdig eten omdat we het niet kunnen laten staan.”

4. **EET GEVARIEERD EN NIET TE VEEL**
„Eet het aantal calorieën naar het werk dat je verzet. Eet voldoende groenten en fruit, want die schieten er nogal eens bij in.”

• **WEET MEER:**
De eerste drie voedingstips komen uit het boek *Gezond eten en drinken, op basis van de Bijbel* van dr. Rex Russell, de vierde is een toevoeging van Ben.
www.weet-magazine.nl/voeding