

Een snufje qi – **Chinese voedingsleer** voor welzijn en vitaliteit

Eeuwenlang waren voedingsadviezen de basistherapie van de traditionele Chinese geneeskunde (TCM). Pas toen een verandering van het voedingspatroon niet voldoende bleek, kwamen acupunctuur, kruiden en massage aan bod. Tegenwoordig is de kennis over de Chinese voedingsleer in vergetelheid geraakt. Dit is jammer, want naast krachtig en heilzaam is deze voedingsmanier met name ook bijzonder lekker. Een verandering van het voedingspatroon kan net het laatste schakeltje vormen op weg naar genezing.

De Chinese diëtetiek is ook bekend onder de naam 5-elementenvoeding. De naam is gebaseerd op de Taoïstische leer van de vijf elementen: alle fenomenen tussen hemel en aarde horen dientengevolge bij een van de elementen hout, vuur, aarde, metaal of water. Voor de Chinese voedingsleer is het element aarde van bijzonder belang, want hierbij horen de twee orgaansystemen maag en milt. Tevens hoort bij elk element een bepaalde smaak, bepaalde voedingsmiddelen, een emotie en een lichaamslaag.

Element	hout	vuur	aarde	metaal	water
Yin-orgaan	lever	hart	milt	longen	nieren
Yang-orgaan	galblaas	dunne dam	maag	dikke darm	blaas
Smaak	zuur	bitter	zoet	scherp	zout
Klimaat	wind	hitte	vocht	droogte	kou
Negatieve emotie	woede	'vreugde'	piekeren	verdriet	angst

De indeling in elementen is trouwens geen Chinese uitvinding. Ook Hippocrates werkte met de leer van, weliswaar, vier elementen en constateerde dat ziekte een onbalans tussen de bij elk element horende substantie was. In zijn tijd was het voedingadvies ook de eerste geneeskundige maatregel. De middeleeuwse kloosterkeukens waren ware schatkamers met voedingskennis. De abt Hildegard von Bingen (11e eeuw n. Chr.) bracht nauwkeurig de geneeskrachtige werking van talloze voedingsmiddelen in kaart. Haar classificaties tonen



veel overeenstemming met de Chinese indeling van voedingsmiddelen. Dit laat zien dat de voedingstherapie ook een Europese traditie heeft.

Een voedingspatroon volgens de vijf elementen hoeft daarom ook niet te bestaan uit rijst, tofu en lotuswortels, maar kan geheel worden aangepast aan de Europese eetgewoonten en smaak.

Bij de westerse diëtetiek ligt de focus op vitamines en calorieën van een voedingsmiddel. Er wordt geen rekening gehouden met de energetische werking van de bereiding van het voedsel. Dat heeft er helaas toe geleid dat we de zorg voor onze voeding uit handen geven. Inmiddels vertrouwen veel mensen de voedingsmiddelenindustrie meer dan hun eigen onderbuikgevoel. We eten voedingsmiddelen die bij nader inzien meer schaden dan helpen. Oude kennis en wijsheden

hebben plaatsgemaakt voor een kwantitatieve, analytische en wetenschappelijke benadering.

Het 'midden' als draai- en angelpunt:

'Een ziekte kan veel vaders hebben; de moeder van de ziekte is altijd de verkeerde voeding', aldus een Chinees gezegde. De haard gold dan ook als heilige plek in het huis.

De 'school van het midden', opgericht in de twaalfde eeuw, legde de focus zelfs uitsluitend op het behandelen van milt en maag. Milt en maag worden in de TCM beschouwd als de twee belangrijkste spijsverteringsorganen: volledige genezing is alleen mogelijk als zij in balans zijn.

Net als de overige therapieën van de TCM richt de Chinese diëtetiek zich op het individuele lichaam en houdt rekening met energetische onevenwichtigheden. Voorafgaand aan het advies staat een uitgebreide anamnese inclusief tong-, pols- en gezichtsdiagnose.

Volgens de TCM is de milt hoofdverantwoordelijk voor een gezonde spijsvertering. Anders dan in de westerse geneeskunde verstaat de TCM onder 'milt' een heel orgaansysteem dat zich via uiteenlopende taken en functies definieert. De dynamische kant van de milt, de zogenaamde milt-qi, kunnen we vergelijken met een vuur. Dit spijsverteringsvuur verwarmt de maag en 'kookt' alle opgenomen voedingsmiddelen gaar. In eerste instantie zorgt de milt dus voor de transformatie van de voedingsmiddelen zodat deze gesplitst kunnen worden in zuivere en onzuivere delen. Als deze functie uit balans is, komt het tot spijsverteringsklachten zoals een opgeblazen gevoel, brijige ontlasting of constipatie.

Daarnaast zorgt de milt voor lichamelijke en emotionele stabiliteit. We voelen ons 'geaard', leven in het hier en nu en alle organen worden op hun juiste plek gehouden. In dit licht wordt het duidelijk waarom de TCM de oorzaak van overmatig veel piekeren, orgaanverzakkingen en spataders relateert aan een verzwakte milt.

De thermostaat van het lichaam beïnvloeden

Het grootste verschil met de westerse diëtetiek is de visie op de thermische werking van voedingsmiddelen. De 5-elementenvoeding onderscheidt vijf thermische categorieën, te weten heet, warm, neutraal, verfrissend en koud. In de hete categorie vallen bijvoorbeeld lamsvlees, chili, knoflook en gedroogde gember. Sterk afkoelend werken witte suiker, kiwi's, yoghurt en bananen.

Thermische werking van diverse voedingsmiddelen

heet	warm	neutraal	verfrissend	koud
lamsvlees	koffie	ei	sinaasappel	groene thee
chili	kruidnagel	rijst	kwark	banaan
yogi-thee classic	kaneel	melk	pepermuntthee	yoghurt
schimmelkaas	tijm	linzen	peer	kiwi

Mensen die last hebben van koude voeten en handen en wiens ontlasting brijig is, moeten opletten dat ze hun verteringsvuur niet nog meer afkoelen door hun voedingspatroon te baseren op yoghurt, tropisch fruit en salade. Wat uiteindelijk gebeurt, is een ontregeling van de hele spijsvertering en het hele lichaam raakt onderkoeld. De milt kan steeds moeilijker verteren.

Bij een voedingsadvies volgens de Chinese voedingsleer staat de individuele toestand van de patiënt centraal. Toch zijn er bepaalde basisprincipes die voor iedereen geldig zijn:

Algemene adviezen voor iedereen geldig:

- Het lichaam houdt van pure en volwaardige ingrediënten. Magnetronmaaltijden en lichtproducten hebben dan ook geen plek in de 5-elementenkeuken.
- Onze milt-qi kan niet tegen een overmaat aan bevochtigende en koude voedingsmiddelen. Met name bananen, zure melkproducten en tarwe kunnen beter worden verminderd of vermeden.
- Gekookte maaltijden staan centraal en worden naar behoefte aangevuld (maar niet vervangen!) door rauwkost of brood.
- Om de milt een handje te helpen, zijn spijsverteringsbevorderende ingrediënten onmisbaar zoals kruidnagel, jeneverbes, karwijzaad, citroenschil.
- De grootste spijsverteringscapaciteit hebben we volgens de Chinese orgaanklok in de ochtend. Ontbijten als een keizer geeft ons energie voor de hele dag.

Zoals altijd draait het ook bij de spijsvertering om een goede balans. Natuurlijk houdt de milt van warmte. En cliënten ervaren het als weldaad als ze eindelijk af zijn van hun kouwelijkheid. Aan de andere kant mogen we ook weer niet overdrijven met het toevoegen van verwarmende ingrediënten. Een overmaat aan chili, kerrie, knoflook en lamsvlees kunnen uiteindelijk leiden tot droogte en hitte in ons lichaam. Kenmerken van hitte en droogte zijn onder andere droge huid en slijmvliezen, prikkelbaar zijn en slaapstoornissen. Hier is verfrissing juist gewenst; echter, dit moet zodanig gebeuren dat de milt er geen last van heeft. De bereidingswijze kan uitkomst bieden: in plaats van grote hoeveelheden rauwkost te eten, kan men groente stomen of blancheren. Rauwe peertjes verwerkt men bijvoorbeeld tot een sappige perentaart.

Doordat voedingstherapie goedkoop is en door iedereen kan worden toegepast, wordt de verantwoordelijkheid voor de gezondheid weer gelegd waar ze hoort: bij de patiënt zelf. Met name vrouwen ervaren het als weldaad om niet meer te hoeven voldoen aan een op calorieën en rauwkost gebaseerd dieet. Een bijkomend voordeel is dat de patiënt leert luisteren naar het eigen onderbuikgevoel. Dat geeft vertrouwen in het eigen oordeelsvermogen en maakt bestand tegen verwarrende en vaak tegenstrijdige adviezen uit de media.

Meer informatie: www.5elementenvoeding.nl

Jutta Koehler werkt als voedingsconsulent in haar eigen praktijk in Zoetermeer. Daarnaast is ze docente bij Total Health Opleidingen en gastdocent bij Qing-Bai. Als eerste voedingsconsulent in Nederland is ze opgeleid door Barbara Temelie, aanstaand expert op het gebied van de 5-elementenvoeding.