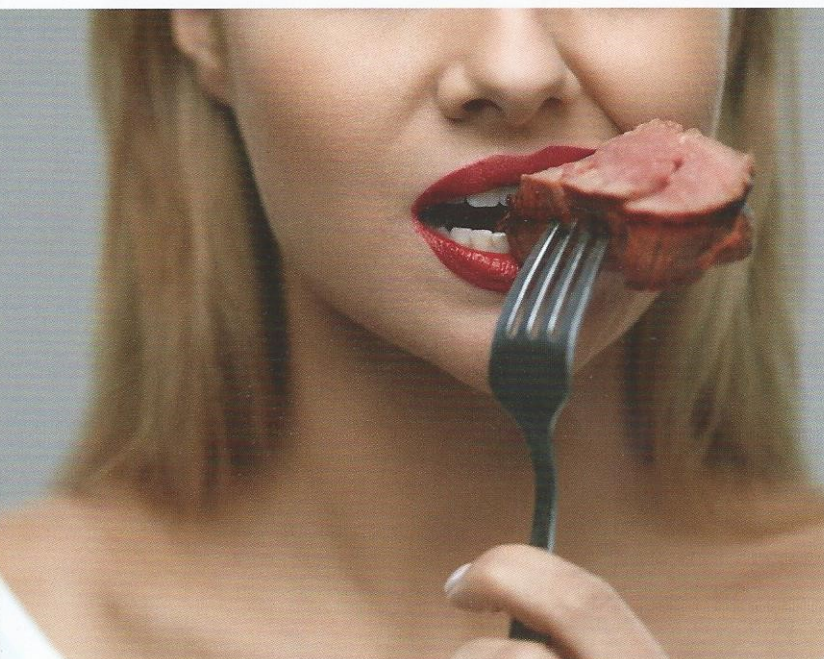


Ze hebben het momenteel heel moeilijk: de rood-vlees- en vet-types. Met rood-vlees- en vet-types bedoel ik twee van de zes stofwisselingstypes die purine houdend vlees en veel vet nodig hebben om hun lichaam optimaal te voeden. Hoe weet je of dit je stofwisselingstype is?

Ben je een rood-vlees- en vet-type?



Het rood-vlees en -vet-type loopt tegenwoordig vooral tegen maatschappelijke vooroordelen aan. Toen ik begon met mijn praktijk had ik zelf ook niet zo veel begrip voor mensen die heel erg van vlees houden. Logisch, want jaren later kwam ik erachter dat ik zelf bij de koolhydraat-types hoor. Deze hebben veel behoefte aan granen (rijst, gierst etc.) en groenten en maar weinig behoefte aan vlees en dierlijke producten. Misschien is dat wel een reden dat ik inmiddels veel tegenovergestelde stofwisselingstypes op consult krijg.

HOE JE WEET DAT JE VEEL VLEES EN VET NODIG HEBT?

De indeling volgens de stofwisselingstypes komt voort uit de leer van de stofwisselingstypes. Van de zes stofwisselingstypes zijn er twee die veel vlees en vet nodig hebben. Een extreem voorbeeld hiervoor is de Inuit. Het moge duidelijk zijn dat een Inuit nooit op een vegetarisch, vetarm voedingspatroon zou kunnen leven. Het zou zijn lichaam verzuren. Typisch voor een rood-vlees- en vet-type is dat hij dol is op dierlijk eiwit, met name op de purine

houdende vleessoorten. Organvlees zoals lever, leverworst, kippenhartjes of niertjes vindt hij lekker. Mosselen ook. Een Engels ontbijt voorziet hem optimaal van energie voor de hele dag en ontnemt het hongergevoel tot ruim na lunchtijd. Van roomboter kan een rood-vlees- en vet-type dusdanig smullen dat hij het liefst zo een hapje uit de verpakking zou willen lepelen. Hetzelfde geldt voor pindakaas. Zijn koolhydraten haalt deze type met name uit groenten; een overmaat aan granen en suikers verdraagt hij daarentegen helemaal niet goed. Als een rood-vlees- en vet-type tegen zijn stofwisselingstype in eet (bijvoorbeeld door een vegetarisch voedingspatroon te kiezen), dan raakt hij uiteindelijk ondervoed. Vaak bestaat er een constant hongergevoel. Trek in zoet wordt oppermachtig waardoor mensen aankomen. Bij vrouwen gebeurt het vaak dat het lichaam in de spaarstand gaat en de menstruatie stopt. Algehele vermoeidheid neemt haar intrede.

MAG DAT WEL?

Naast een grote opluchting dat ze (weer) mogen eten waar hun lijf ook echt om vraagt, rijst bij rood-vlees- en vet-types de vraag of vet en dierlijk eiwit niet schadelijk zijn. Want dit is immers de gangbare mening. Echter, voor mensen met dit stofwisselingstype is het levensnoodzakelijk dat ze hun voedingsintuïtie volgen - vooropgesteld dat het vet en vlees dat wordt gekozen van de allerbeste biologische kwaliteit is. Overigens krijgt dit stofwisselingstype inmiddels wel een beetje steun door de ketogene voedingstrend en door het Paleo-dieet.



Jutta werkt als voedingsconsulent op basis van de traditionele Chinese geneeskunde en de leer van de stofwisselingstypes. Ze is docent en auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding'. www.juttakoehler.eu