



Vijf
elementen
voeding

Eet je gezond

Waarom heb ik altijd koude voeten? Waar komt mijn trek in zoet vandaan? Wat kan ik doen om verkoudheden te voorkomen? Op deze vragen heeft de Chinese voedingsleer of vijf elementen voeding verrassend goede antwoorden.

TEKST: **BRENDA DEKKERS**



Jutta Koehler werkt als docent Chinese voedingsleer bij diverse TCM-opleidingsinstituten. Daarnaast geeft ze als voedingstherapeut persoonlijke voedingsadviezen. Ze is auteur van het boek 'Ontbijt je fit – Starten met de vijf elementen voeding' en het gratis e-book 'Weg vermoeidheid'.

Voedingsleer is één van pijlers van de Traditionele Chinese Geneeskunde (TCM), naast bijvoorbeeld acupunctuur, kruidengeneeskunde en Qi Gong. Sterker nog, het is er een centraal onderdeel van, vertelt natuurgeneeskundig – en voedingstherapeut Jutta Koehler: 'Als je in het oude China ziek was, moest je eerst je voedingspatroon aanpassen. Pas daarna kreeg je medicijnen of werd er acupunctuur of massage toegepast.'

Vijf elementen voeding

Maar wat is nou die vijf elementen voeding? 'Met de schijf van vijf heeft het niet echt iets te maken', lacht Jutta. 'De vijf staat voor de vijf elementen of fasen: Hout, Vuur, Aarde, Metaal en Water. Elk orgaan is volgens de Chinese geneeskunde verbonden met een bepaald element, net als de verschillende voedingsmiddelen. De milt hoort bijvoorbeeld bij het element Aarde en wordt gestimuleerd door de smaak zoet. Een overmaat aan vocht en veel piekeren kunnen de milt verzwakken en tot ziekte leiden.' De voedingsleer is gebaseerd op eeuwenoude en beproefde Chinese tradities. Jutta: 'Geen trend, maar traditie dus. Onze voorouders hebben alles al voor ons uitgezocht. In China, maar ook in Europa bestond een vergelijkbare kennis. Denk maar aan Hippocrates of de kloostergeneeskunde. De basisprincipes worden bovendien in alle traditionele keukens ter wereld toegepast.' Ze vervolgt: 'Het belangrijkste verschil met de westerse diëtetiek is de aandacht voor

de thermische werking. Elk voedingsmiddel heeft namelijk een effect op onze lichaamstemperatuur en op onze spijsvertering. Sommige voedingsmiddelen verwarmen ons lichaam, sommige voedingsmiddelen verkoelen ons lichaam.'

Balans als basis

In de vijf elementen voeding draait het om balans én om de spijsvertering. Die kun je volgens Jutta zien als een soort wok in je lichaam. Daar stop je voedsel in, dat verwarmd en gekookt wordt. Pas als het 'gaar' is, kan de spijsvertering op een goede manier verder gaan en alles wat onbruikbaar is uitscheiden. Onder de pan brandt dan ook een vuurtje: het spijsverteringsvuur. Een mooi vuur werkt beter dan een smeulend hoopje. Balans is dan ook het toverwoord. Balans tussen verwarmende en afkoelende voedingsmiddelen. Jutta: 'Teveel afkoelende voeding vertraagt of stopt het verteringsvuur. Als je soep wilt koken, gooi je er ook geen ijsklontjes in. Maar als het vuur te heet is, kookt je pan droog. Of voeding warm of koud is, wordt maar gedeeltelijk bepaald door de fysieke temperatuur van het voedsel. Spruitjes zijn bijvoorbeeld warm, maar asperges zijn verfrissend, of je ze nou koud of warm eet. Dat geldt ook voor kip (warm) en varkensvlees (afkoelend).'

Gezondheid in eigen hand

Voor de meeste mensen is de link tussen (vijf elementen) voeding en bijvoorbeeld spijsvertering snel duidelijk. Maar eten met oog voor de elementen helpt ook bij slaapstoornissen, moeheid, concentratieproblemen, burn-out, allergieën en overgangs- en vruchtbaarheidsklachten. De maaltijden zijn lekker, voedzaam en hebben een genezend effect. Met name het verteringssysteem wordt in balans gebracht, zodat een opgeblazen gevoel en overmatige trek in zoet verdwijnt. Bijeffect: een aangename lichaamstemperatuur, een betere slaap, meer energie en gewichtsverlies. Maar het belangrijkste is misschien wel dat je je gezondheid in eigen hand neemt, zonder dat dat iets extra's kost. Want eten moet je toch. Daarnaast is het veilig, eeuwenoud, beproefd en lekker! En aangepaste voeding kan bovendien een behandeling met acupunctuur of Chinese kruiden ondersteunen.

Welk effect heeft voeding op je?

Er is tegenwoordig veel aandacht voor voedsel. Haast te veel, meent Jutta. Ze kan zich voorstellen dat mensen zich verloren voelen: 'Wat moet je nou geloven, wat werkt voor mij? Moet ik smoothies? Het is heel moeilijk om daar een keuze in te maken.' Het belangrijkste is volgens Jutta dat je zélf gevoe-

In deze voedingsleer gaat het erom het lichaam precies dat te geven wat het nodig heeft

ligheid gaat ontwikkelen voor het effect dat voeding op je heeft. Zo kun je zelf merken wat voor jouw lichaam het beste is, dat weet je buik beter dan een boek. Wanneer klachten voorkomen als vermoeidheid, energiegebrek, het steeds te koud of juist te warm hebben, kan het heel zinnig zijn om daar eens bij jezelf naar te kijken. En daarvoor moet je volgens Jutta open en kritisch naar je lichaam en leven kunnen kijken. 'Hoe ziet je ontlasting eruit, heb je veel trek in zoet, kun je ook informatie verteren? (Dat hoort volgens de Chinese geneeskunde namelijk ook bij de spijsvertering.) Hoe gaat het met je na een bepaalde maaltijd?. En een half uur later? Krijg je een loopneus, word je moe na het eten, krijg je het warm of heb je het koud? Heb je een voldaan gevoel? Hoe slaap je? Het hele lichaam wordt gecheckt.'

Eet aandachtig. Kijken, ruiken en bereiden zorgen ervoor dat voedsel je dieper voedt. Ook merk je zo beter wat wel en niet goed voor je is.' Klachten die je al jaren hebt, zijn niet binnen twee weken weg. Maar klachten met bijvoorbeeld koude handen of voeten kunnen binnen een paar weken minder worden. Blijft je buik zeggen dat je heel veel chocola nodig hebt, zoek dan hulp bij een voedingstherapeut als Jutta.

Heet en koud

Voorbeelden van neutrale voedingsmiddelen zijn rijst, ei, aardappelen en de meeste koolsoorten. Door deze voedingsmiddelen te koken, voeg je warmte toe. Verwarmende voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld pompoen en venkel. Ook kruiden zijn verwarmend, net als rundvlees. Je innerlijke wok zorgt ervoor dat de energie overal komt en zich niet als vet overal vastzet. Koele voedingsmiddelen zijn bijvoorbeeld sla, fruit en yoghurt. Teveel van deze voeding kan het verteringsvuur volledig blussen. Een 'gezond' dieet

van sla en rauwkost is zo bekeken dus niet zo gezond. Jutta: 'Chinees gezien is dat energieverstopping. Je zou ook niet een koekenpan met ijswater opzetten. En appeltaart is soms een betere keuze dan een bord vol koud fruit. En dan is elk voedingsmiddel nog gelinkt aan één of meer elementen. Het is zaak om ook daarin een balans te vinden: de zure voedingsmiddelen van het element Hout hebben bijvoorbeeld invloed op de lever.'

Koester je verteringsvuur

In deze voedingsleer gaat het erom het lichaam precies dat te geven wat het nodig heeft. Dat het een Chinese voedingsleer is, wil niet zeggen dat je alleen rijst en lotuswortelen eet. De adviezen zijn juist gebaseerd op westerse voedingsmiddelen en zo opgebouwd dat je alle orgaan-systemen goed verzorgt. Zo lepel je balans en energie naar binnen. Jutta heeft recepten die prima passen in een hectische, westerse levensstijl. Het is een moderne voedingsleer waarbij met plezier en met smaak eten en het persoonlijke welzijn centraal staan. Maar je moet er wel bij koken, want, zoals Jutta stelt: 'Een extern verteringsvuur bespaart je eigen systeem werk.' Van de magnetron is Jutta geen fan. Ook niet van een overmaat aan diepvriesvoedsel trouwens: 'Ook als je het daarna weer opwarmt, het houdt een koude energie. In Nederland is vaak alleen de avondmaaltijd een beetje lief voor het systeem. Denk eens aan een ontbijt met een pannenkoekje of een omelet met groente. Of wat dacht je van warme rijstmelk met granen en nootjes? Zo is je ontbijt een stap in de goede richting. Let ook op met thee: zwarte en groene thee zijn afkoelend, ook al zijn ze warm. En koffie is in eerste instantie verwarmend, maar te veel koffie koelt juist af.' ☺

www.juttakoehler.eu

Element	Organen	Warm	Neutraal	Koud
Hout	Lever, galblaas	Peterselie	Bramen	Kwark
Zuur		Kip	Spelt	Prosecco
Vuur	Hart, dunne darm	Spruitjes	Kamillethee	Zwarte thee
Bitter		BBQ-vlees	Quinoa	Pastinaak
Aarde	Milt, maag	Kaneel	Rijstmelk	Agavesiroop
Zoet		Pompoen	Kalfsvlees	Komkommer
			Walnoot	Pinda's
Metaal	Longe, dikke darm	Sterke drank	Rijst	Munt
Scherp		Schimmelkaas	Kalkoen	Konijn, Ui
Water	Nieren, blaas	Zalm	Linzen	Varkensvlees
Zout		Parmezaanse kaas	Tonijn	Zeewier