

# Gezond ouder worden met eten uit de oertijd

Laatste update: 23 maart 2012 16:2info6

## GRONINGEN - Oervoeding uit de steentijd kan, vertaald naar de 21ste eeuw, een belangrijke bijdrage leveren aan gezond ouder worden.

Het menselijk DNA is in zekere zin afgestemd op het voedsel dat in de oudheid beschikbaar was. Dat bestond toen uit meer eiwitten en omega-3 vetzuren en minder koolhydraten en linolzuur.

Dat stelt onderzoeker Remko Kuipers van het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) in een onderzoek waarop hij 26 maart aan de Rijksuniversiteit Groningen promoveert.

Kuipers onderzocht waar onze voorouders leefden, maakte een reconstructie van hun voeding en onderzocht de voeding van traditioneel levende Oost-Afrikaanse volkeren in de huidige tijd.

Daaruit blijkt volgens hem dat typisch westerse ziektes zoals hart- en vaatziekten en depressies verband houden met een tekort aan vetzuren, bouwstoffen die in de oudheid volop aanwezig waren in het voedsel.

## Pijlsnel

*Ons voedselpatroon is in 10.000 jaar pijlsnel veranderd. Maar onze genen niet, die zijn nog gebaseerd op de jager/verzamelaar in de steentijd, zegt Kuipers. Evolutionair is dat niet verantwoord. Het leidt ertoe dat steeds meer mensen sneller ziek worden.*

Kuipers concludeert verder dat de oervoeding veel minder linolzuur bevatte dan tegenwoordig. Linolzuur zou volgende de heersende opvattingen een beschermende werking hebben op het ontstaan van hart- en vaatziekten. Volgens Kuipers klopt dat niet.

Hij stelt dat recente studies juist laten zien dat de aanbevolen vervanging van verzadigde vetzuren door linolzuur in het Westen eerder tot een toename dan een afname van hart- en vaatziekten heeft geleid.

# Snelle koolhydraten

Ook zogeheten snelle koolhydraten (suikers in frisdranken en snoep) als vervanging van verzadigd vet verhogen juist de kans op hart- en vaatziekten, meent Kuipers. Deze bevindingen komen volgens hem overeen met hoe onze oervoeding ooit was.

Volgens Kuipers is dé oplossing om koolhydraten uit het voedsel te bannen. *We zijn doorgeslagen in het gebruik van koolhydraten als rijst, brood, aardappelen en pasta. Ik zou dat allemaal willen weglaten en vervangen door groente en fruit, eventueel aangevuld met vis en vlees.*

(c) ANP

---

Revision #4

Created 2026-04-01 17:12:43 CEST by Philip

Updated 2026-04-14 18:39:42 CEST by Philip