

Het oerdieet

Het oerdieet is gebaseerd op de voeding van de mens van 180.000 jaar geleden, toen de huidige mens is ontstaan. We zijn genetisch nog steeds vrijwel hetzelfde als de mens van toen.

Belangrijkste verschillen met de tegenwoordige voeding (zoals bijvoorbeeld aanbevolen door het Voedingscentrum) zijn:

- Geen of nauwelijks granen, die eten we pas zo'n 6-8000 jaar
- Veel meer groente en soms fruit
- Minder koolhydraten, meer vette vis en wat minder vlees

Per week zouden de volgende voedingsmiddelen gebruikt moeten worden:

- 800 – 1200 gram niet gekweekte vis per week, grotendeels vette vis als zalm, tonijn, makreel, sardines, haring en ansjovis en deels zoetwatervis als meerval, niet gekweekte tilapia, e.d.
- 8 – 12 kg groente en fruit, veel verschillende, liefst zo'n soorten/types 60 per week. En als het even kan biologisch. Ruim uien en knoflook.
- Zaden, noten, pitten en wortels. Deze zijn beter dan brood, bevatten meer eiwit en vaak betere vetten en zijn ook goed bruikbaar als tussendoortjes en smaakmakers in het eten.
- 300 – 600 gram vlees van beesten die bewogen hebben (dus ook biologisch), mag gedeeltelijk vervangen worden door eieren
- 1 deciliter olijfolie (voor bakken en braden, dressings, etc.)
- kokosvet/kosolie. 1 kokosnoot per maand is in principe genoeg, het vet is ook in potjes te verkrijgen, goed voor bakken en braden en lekker op brood.

Opvallend is dus het gebrek aan sterk koolhydraathoudende voedingsmiddelen, zoals brood/granen, rijst en aardappelen. Nu zijn deze niet verboden, maar zouden met mate gebruikt moeten worden, en in de volgende vorm/bereidingswijzen:

- brood als zuurdesembrood van de natuurwinkel, met volle granen en liefst ook andere granen dan tarwe, zoals haver, boekweit, spelt, e.d.
- rijst als bruine rijst, of een goede vervanger: gekookte quinoa of amaranth
- aardappelen in de schil gekookt, zonder zout. Koud zijn ze in feite beter voor de mens dan warm. Dus aardappel kan heel goed in koude salades.

Dingen die niet gegeten zouden moeten worden:

- Alles voedingsmiddelen die industrieel vervaardigd zijn, en dus geur-, kleur- en smaakstoffen bevatten, als ook (niet natuurlijke) conserveringsmiddelen.
- Suiker, en andere suikerhoudende zoetstoffen (stroop, honing, siropen, e.d.) zeer met mate.
- Zout, zo weinig mogelijk. Na een maand heeft de mens nieuwe smaakpapillen en is zoutloos en suikerloos eten heel goed te pruimen. Het is gewoon even wennen.
- Margarine, halvarine, e.d. In principe zijn kokosvet en olijfolie voldoende, roomboter is wel toegestaan. Plantaardige oliën zoals zonnebloemolie zeer met mate (want linolzuur (omega-6) krijgen we genoeg binnen, olijfolie (omega-9) en visvetten (omega-3) vaak juist te weinig.