

de Sprokkel

vrijzinnig humanistisch tijdschrift
regio Westhoek Noord



HERFST 2021



wat eten wij...



de Sprokkel

de Sprokkel | 10^{de} jaargang nr.2
oktober - november - december 2021
Verschijnt driemaandelijks

Verantwoordelijke uitgever: Marc Van Muylem
erkenningnummer: P913985

PB nummer: BC31649
Vrijzinnig Huis Koksijde

Galloperstraat 48
8670 Koksijde

M 0498 56 61 30

Contactadres Vrijzinnig huis Koksijde

Voorzitter: Joeri Stekelorum

T 058 52 08 94

vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com

www.vrijzinnighuiskoksijde.be

kernredactie

Nele Deblauwe

Lieve De Cuyper

André Laveyne

Marc Mortier

Marc Van Muylem

droegen ook bij aan dit nummer

Stefan Hungenaert

Joke Neels

Joeri Stekelorum

Pink Panther

Jean Van de Weert

Natalie Chiaverini

Tim Mortier

Vlaams Instituut Gezond eten vzw

Ellen Mangnus

Anne flor Vanmeenen

Hendrik Cammu

Rosa Luyten

Gustaaf de meersman

Eddy Deboyser

Bericht aan de lezers en de auteurs

Dit tijdschrift wordt gratis verspreid binnen de vrijzinnig humanistische gemeenschap regio Westhoek Noord. Wens je dit tijdschrift te ontvangen stuur dan je adresgegevens naar diksmuide@demens.nu. Je gegevens worden, behoudens bezwaar, opgenomen in een bestand beheerd door het huisvandeMens Diksmuide en uitsluitend gebruikt voor de verspreiding van dit tijdschrift.

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de door derden geleverde artikels. De kernredactie behoudt zich het recht om ingeleverde artikels te wijzigen, in samenspraak met de auteurs.

Inhoud

Editoriaal	2
Actueel	3
Column.....	4
Hoofdartikels	5-17
Discussietekst	18-19
Jonkies	20
Activiteiten in de regio	21-23
Lokale vereniging	24-25
HuisvandeMens	26
Boekbespreking	27
Visietekst.....	28
In de kijker	30-31

Editoriaal



Dag vrijzinnige vrienden,

't Is weer voorbij die mooie zomer, woorden uit het lied van Gerard Cox. Bijna 50 jaar geleden. Maar nog actueel. Zing of neurie je even mee ? ... *Je dacht dat er geen einde aan kon komen, toch wel ... Herfst verkleurt weer langzaam alle bomen*, klopt !

Ik hoop dat jullie alvast hebben genoten van wat ontspanning, van lange zomeravonden, van het warme gezelschap van vrienden en familie. In ons Vrijzinnig Huis Koksijde stonden de deuren op zondag wijd open. We kregen heel wat mensen over de vloer. Bedankt aan de vrijwilligers die de bar hebben open gehouden. Jullie zijn een onmisbare schakel in onze werking.

Meteen ook een oproep aan wie in ons Vrijzinnig Huis Koksijde ook een handje wil helpen. We komen steeds handen tekort. Je krijgt er veel dank en appreciatie voor terug. Je leert er nieuwe vrijzinnige vrienden kennen.

Het thema van dit nummer is *"wat eten wij..."*. Een kolfje naar mijn hand. Zijn wij niet met zijn allen Bourgondiërs ? Lees het boek van Bart Van Loo en je zal meteen begrijpen wat ik bedoel.

Even ernstig zeg je ? Klopt. Het belang van goede en vooral gezonde voeding is tegenwoordig niet meer weg te denken uit ons dagelijkse leven. Verse producten, biologische teelt, korte keten-economie, lokale producten, enz. Maar het blijft moeilijk op te tornen tegen de zgn. "voedselgrootmachten" die er alleen op uit zijn om in productieketens mensen te verlokken om te verkopen en die zelfs hun informatie daarop aanpassen.

Goed eten gaat evenwel ook over tijd nemen om te koken, over samenzijn, over zorgen voor elkaar. De maaltijd is waar we elkaar leren kennen. Waar we tijd kunnen en moeten nemen om met elkaar in gesprek te gaan. Neem ook jij daar de tijd voor ? Doen !

met **smakelijke** groeten

Met vrijzinnige groet

Joeri Stekelorum
voorzitter VHK



Word fan van Vrijzinnig Huis Koksijde op facebook!
www.facebook.com/vrijzinnighuiskoksijde

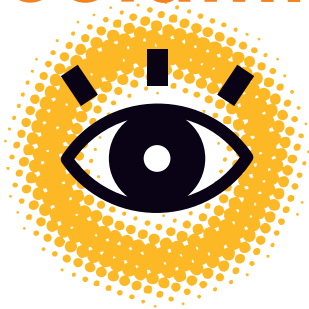




sParks festival

Het sParks festival in Ieper dat op vrijdag 30 juli, zaterdag 31 juli en zondag 1 augustus voor het eerst werd georganiseerd door het huisvandeMens ism het Humanistisch Verbond, HuJo en BIB Ieper was een voltreffer. Het weer zat niet altijd mee, maar de sfeer zat er in en over het gehele weekend kwamen er meer dan 1200 mensen. Op het programma stonden niet alleen bands, maar ook sprekers die ingingen op vrijzinnig humanistische thema's. Het concept werkte en de gemeenschap won met het festival aan zichtbaarheid! Je leest ook over het festival in de rubriek Jonkies.





De kijk van ... Stephan

Soms weet een mens niet meer wat van iets te denken, en lijkt het allemaal zo complex. Eten en drinken is zo een onderwerp.

Als humanist vind ik dat je van het leven moet proberen te genieten, en lekker eten hoort daar – volgens mij – zeker bij. Niet alleen de lichamelijke bevrediging maar misschien nog meer het sociaal aspect van samen een maaltijd te gebruiken kan bijzonder aangenaam of juist zalvend zijn. Bij grote gebeurtenissen past een maaltijd. Lentefeesten en huwelijken, speciale verjaardagen, we kunnen ze ons gewoon niet voorstellen zonder dat er iets te eten of te drinken valt. Ook afscheid nemen doen we met een maaltijd na de plechtigheid of ceremonie. Voor de dierbaren van een overledene is het vaak de eerste echte troost na het overlijden. Samen met andere naverwanten of vrienden iets kunnen eten en zich eventjes verbonden voelen met elkaar, het is zo belangrijk. We denken al lang niet meer over voeding als een strikt noodzakelijk iets. Het is eigenlijk een instinct waar we een hele cultuur – of is het cultus? – rond geweven hebben. We gaan daar behoorlijk ver in. Zo zijn er niet alleen voor het eten zelf, maar ook voor bestek en tafelschikking gecompliceerde regels, die met honger stillen – toch de oorspronkelijke bedoeling – maar weinig te maken meer hebben. We zijn veel bezig met eten en voeding en daar wordt door de media en zeker door de bedrijfsweld handig en vooral gretig op ingespeeld. Voor de consument is er een haast onbeperkt assortiment van verse producten, gaande van schandig ongezond en fout maar evenzeer schandig delicioes tot bijzonder gezond en – naar ik hoor zeggen – iets minder lekker.

Allemaal goed en wel natuurlijk, maar als je jezelf humanist noemt moet je weten dat het niet voor iedereen weggelegd is, en je eigenlijk tot een vrij bevoorrechte klasse behoort. We kunnen het ons niet voorstellen elke dag geconfronteerd te worden met de vraag of we vandaag voor onszelf,

voor onze kinderen genoeg te eten zullen hebben. In de kleuterklas reeds hoorde ik over de arme kindjes van Afrika die honger hadden. Meer dan 50 jaar later duikt hongersnood nog steeds met regelmaat op, helaas evenveel en even erg als toen. Klimaatverandering en geopolitieke ontwikkelingen beloven wat dat betreft ook niet echt veel goeds. Waar ik misschien nog het minst vrolijk van word is dat ook bij ons voedselbanken voor meer en meer gezinnen een noodzakelijk kwaad geworden zijn. Langs geen kanten wil ik echte hongersnood vergelijken met de situatie in ons land, maar pijnlijk is het wel vast te stellen dat de gelatenheid daarrond zo groot is. Al jaren wordt er aan de alarmbel getrokken. Elk jaar luider en luider, maar blijkbaar

went dat. Als je ziet dat we zelfs het fatsoen niet hebben om voor eigen deur te veggen, moet je natuurlijk niet veel hoop meer koesteren dat we wereldwijd honger een halt zullen toeroepen.

**We kunnen het ons niet
voorstellen elke dag
geconfronteerd te worden
met de vraag of we vandaag
voor onszelf, voor onze
kinderen genoeg te eten
zullen hebben.**

Wat moet ik daar nu als humanist mee? Ik geraak er maar niet aan uit. Het feit dat we er niet in slagen om heel de wereld van deftig voedsel te voorzien terwijl er voor sommige “prestige” projecten zoveel geld is, is zonder meer wraakroepend. Het werpt een immense smet op het blazen van onze eigen soort, de mens. Terwijl we als humanist ons niet goed voelen bij

het aanschouwen van dergelijk verfoeilijk onrecht, beseffen we ook dat we redelijk machteloos zijn. Hopelijk worden we er niet moedeloos van, of erger nog, onverschillig. Misschien moeten we inderdaad maar eens meer voor eigen deur veggen en meer aandacht hebben voor de noden hier. Het zal de honger, laat staan het onrecht niet uit de wereld helpen, maar met niets doen zal dat ook niet gebeuren, en hier kunnen we wel af en toe het verschil uitmaken. Wie weet, met een beetje geluk, werkt het inspirerend en vindt een volgende generatie het belangrijker dan wij. Zo’n kans mogen we als humanist nooit voorbij laten gaan.

Stephan Hungenaert

Gezonde voeding met gezond verstand (en omgekeerd...)

‘De mens is een machine’, een 18e eeuwse slogan van vrijzinnig denker de la Mettrie. Een beetje kort door de bocht, maar de pointe geldt nog steeds. Of een machine werkt, hangt af van de kwaliteit van de onderdelen, de werkomstandigheden maar vooral ook van... wat je erin stopt! En de la Mettrie kon het weten, hij stierf naar alle waarschijnlijkheid na het eten van een giftig pastetje.

De weg kwijt

Verkeerde voeding en onze machine draait vierkant, tot zover volgen we wel. Maar de hamvraag blijft: wat is ‘verkeerd’? En is dat dan ook zo voor iedereen? Dààr wordt die hamvraag meteen een twistappels.

Enkele voorbeelden: rode wijn (met mate) is gezond voor hart- en bloedvaten. Maar alcohol verhoogt de kans op bepaalde kankers (keel, mond, slokdarm, dikke darm, borst) significant, zelfs met slechts één glas per dag!

Vezelrijke voeding is gezond, het verlaagt de cholesterol, houdt de darmen actief en de suikerspiegel in balans. Maar vezels binden ook aan mineralen, dus als je er té veel eet, dan raakt je ook essentiële voedingsstoffen kwijt!

Vette vissoorten zijn zeer gezond vanwege hun gehalte aan omega-3-vetzuren. Maar de wereldwateren zijn niet in overdreven goede staat en nét vette vissoorten slaan veel van de zware metalen, pesticiden en andere rommel op in hun lichaam!

Je kent het misschien ook wel: onderzoek na onderzoek in de kranten, hype na hype in de boekenwinkels. Berichten

over lobbyende voedingindustrie – kun je de overheid nog wel vertrouwen? Berichten over frauduleuze wetenschappers – kun je de publicaties nog wel vertrouwen? Tot je er de buik van vol hebt, onwetend wat nog steek houdt. Ik dacht altijd, de wetenschappelijke waarheid dat is iets coherent en transparant. Tegenwoordig ben ik daar zo zeker niet meer van, of het moet zijn dat we de waarheid nog steeds niet gevonden hebben. Goed mogelijk als er zoveel gepuzzel aan te pas komt.

En toch kun je die tegenstrijdige warboel niet naast je neerleggen, want voeding speelt een rol in heel veel hedendaagse ziektebeelden, van kanker tot depressie, van diabetes tot Alzheimer. Stuk voor stuk toekomstbeelden die we liever vermijden. En dan hebben we nog niets gezegd over kleine kwaaltjes en simpelweg ons dagelijks welbevinden. Toch maar zorg dragen voor ons machientje. Maar hoe dan?

De omgekeerde weg

Misschien nemen we best de omgekeerde weg: verken de commentaren eens, hou aandacht voor diegene die vanuit verschillende hoeken terugkomen maar kijk ook uit waar géén commentaar op komt.

Ik heb bijvoorbeeld al van alles gezien over elimineren en combineren, en soms misschien met een grond van waarheid. Maar waar ik doorgaans weinig kritiek op vind, is variëren.

Sluit zetmeelproducten als brood, pasta en rijst bijvoorbeeld niet uit maar minder ze en wissel af. Er zijn zoveel meer graansoorten dan tarwe! En zoveel meer ontbijten of lunchen mogelijk dan met een boterham. Varieer!

Behandel je lichaam niet als een emmer waar je zomaar alles in kiepert, let een beetje op de combinaties. Ik moet toegeven dat het verschil wel voelbaar is als je zetmeel en eiwitten uit elkaar houdt (dus geen brood en kaas, vis met puree, ...). Tenslotte sorteren we zelfs ons afval om de verwerking te vereenvoudigen, waarom dan niet wat we zelf tot ons nemen? Maar, maak er misschien geen kruistocht van. Varieer!

Vis staat ter discussie, maar blijft toch meestal aangeraden en zelfs aanbevolen boven (rood) vlees. Dus varieer!





Waar ik ook zelden problemen rond zie: groenten en fruit. Toegegeven, de bereidingswijze is al opnieuw een struikelblok. Sommige stoffen gaan stuk door verhitting, andere komen dan net vrij. De 'raw food'-beweging zweert bij rauwkost en inderdaad, zo krijg je veel vezels en voedingsstoffen binnen. Maar je misloopt ook een aantal voedingsstoffen en rauwkost is om diverse redenen moeilijker te verteren. Warm en koud, het heeft dus allebei z'n voor- en nadelen. (Opnieuw: varieer!) Maar in alle mogelijke hoedanigheden, zijn groenten en fruit sterk aangeraden. Overal bepleit men: eet er méér van. Met de nadruk groenten, omdat deze minder suikers bevatten.

De verkeerde weg

Dat brengt ons bij een volgende punt: waar is men eensgezind negatief over? Daar staan suikers zeker bovenaan de hitparade! Suikers zijn onze grote valkuil, ze zijn zo lekker en verslavend, maar inhoudelijk hebben ze niet veel om het lijf. Je verbrandt ze om energie te hebben, dat is het zowat. Eet bij voorkeur trage suikers, dat wil zeggen, suikers die traag opgenomen worden in ons systeem zodat de toelevering gelijkmatig gebeurt, in plaats van in pieken. Het verschil tussen een witte en donkere boterham, maakt zo iets voelbaar duidelijk. Mijn arts vergeleek geraffineerde (snelle) suikers eten met papier gooien op een kolenkachel. Ja, het brandt, maar niet gematigd, en je moet er voortdurend meer op gooien om de boel in gang te houden. Om zo iets in kaart te brengen, is er bijvoorbeeld de glycemische index. Een hoge index wil zeggen dat iets zeer snel opgenomen wordt en hoge pieken in onze suikerspiegel veroorzaakt. De glycemische index (op 100) van veel groenten is 10, van een appel 30, volkoren brood 40, wit brood 70, cornflakes 85, frietjes 95!

En die frietjes hebben nog een tweede nadeel: vetten! Nog zo'n valkuil van jewelste. Niet dat we vetten radicaal moe-

ten vermijden, we hebben ze zelfs nodig. Maar wel met mate en van het juiste soort. 'Juist' betekent dan vooral plantaardige en onverzadigde vetten bijvoorbeeld olijfolie voor warme bereidingen en lijnzaad-, koolzaad- of walnotenolie voor koude. En als ik het goed begrepen heb, dan zijn de allerergste vetten diegene met transvetzuren. Als je op een etiket leest 'gehard' of 'gehydrogeneerd' vet, gooi het product weg en ren voor je leven. Eventueel rustig terugzetten mag ook, zolang je het maar niet koopt en consumeert. Gek genoeg zit er heel wat van dat spul in heel wat van onze voedingswaren: margarine, chips, industriële koekjes of gebak, ... Kortom, veel wat dat lekker is.

Op weg

Wat het nu extra moeilijk maakt, is dat 'lekker' meer betekent dan gewoon 'lekker'. Vetten en suikers maken ons ongezond, zelfs ziek, maar we zijn geprogrammeerd om ze te waarderen –waar de voedingsindustrie ook van op de hoogte is... En ook al zijn er -gelukkig!- ook gezonde culinaire smaakorgasmen te vinden, culinaire hersenorgasmen bezorgen ze ons wel. We zullen dus onze hersenen moeten gebruiken, maar dan heel bewust want spontaan laten ze zich al eens strikken door wat niet deugd (Lees eens: 'Eet mij' of 'Goed eten, onze voeding in vraag')

En dat brengt ons ook bij het einde van dit betoog, en tegelijk de titel. Gezonde voeding is en blijft een kwestie van gezond verstand. Als de wetenschap (en de media), ons een beetje in het duister laten, dan hebben we toch nog altijd die vertrouwde waarde achter de hand. Wees kritisch, informeer jezelf, confronteer jezelf en kies dan ergens de gulden middenweg. Nooit gedacht dat voeding zo vrijzinnig kon zijn!

Ons machientje is dus complexer dan gedacht, en het kan op veel punten fout lopen. Een duidelijke gebruiksaanwijzing zit er dan feitelijk ook niet bij. Maar



je kan er niet omheen dat we er zorg voor moeten dragen, in de eerste plaats ook via onze voeding. Wat er niet in gaat, kan het nergens anders halen (vitamines, mineralen,...). Maar wat er wel in gaat, kan het ook niet ontsnappen (overdaad aan vetten, suikers, zout,...). Zo simpel is het.

Weet wat je eet! Selecteer en varieer. Bewust! Echt waar, er is bijna niets essentiëler in het leven.

Anne flor Vanmeenen

Wat onze voeding vertelt over wie we zijn: 'Wie havermout eet, doet dat niet alleen voor een betere huid'.

Gesprek met Ellen Mangnus, sociologe :

Onze eetgewoontes, op een bedje van hypes, weerspiegelen wie we zijn maar ook wie we willen zijn. 'Wie havermout eet, wil niet alleen een betere huid. Het is ook een manier om je als groep te onderscheiden', zegt socioloog Ellen Mangnus.

Belgen snappen niet hoe Nederlanders kroketten uit de muur kunnen eten terwijl onze noorderburen dan weer gruwelen bij het idee van 'vette derms' die in sommige West-Vlaamse slagerijen worden verkocht. Italianen beschouwen ananas of rucola op hun pizza zo ongeveer als godslastering voor hun verfijnde keuken, maar in Sardinië durven ze al eens een kaastaart met levende larven te serveren. Intussen gooien de hippe dertigers in ons land zich massaal op de havermout met gojibessen en snapt een hele generatie ouders begot niet waarom hun volwassen kinderen menu's van quinoa, kikkererwten en spinaziepannenkoeken in elkaar puzzelen terwijl zijzelf dik tevreden zijn met bloemkool, worst en patatten. Om maar te zeggen: voedingsgewoonten vertellen wel wat over onze identiteit.

Dat zegt ook Ellen Mangnus. De Nederlandse ontwikkelingsfilosofe en docente sociologie focust op de macht in de voedselketens en de landbouw, en op armoede en ongelijkheid. Ze geeft les aan de universiteit van Wageningen en deed onderzoek naar de effecten van Nederlandse bedrijven in Ghana, Kenia en Ethiopië op lokale voedselzekerheid.

"Er zijn veel manieren om je identiteit kenbaar te maken, zoals met kleding of vervoersmiddelen, maar voedsel is zeker een hele belangrijke. Het is een sterk middel om uit te drukken wie we zijn of bij welke groep we willen horen, juist omdat het zo'n belangrijk onderdeel is van het alledaagse leven."

Voedingskeuzes hebben te maken met je opvoeding, cultuur en ook met religieuze of spirituele verbanden. Zo zullen ze in bepaalde delen van India nooit koeienvlees eten. "Dat idee is ooit ontstaan omdat de mensen hun koeien nodig hadden om de ploeg te trekken", zegt Mangnus. "Lokale leiders gaven er dan een religieus tintje aan om de bevolking nog wat meer aan te moedigen. Zo werd de koe heilig verklaard en kon je die dus niet eten. Intussen gaf het ook een stuk identiteit aan de mensen."

Voedingskeuzes lijken vooral een manier geworden om aan te duiden of je 'goed' of 'slecht' bezig bent. Of, zoals de schrijver Jonathan Safran Foer zegt: 'Op het moment dat je naar de menukaart kijkt, moet je eigenlijk de brandende Amazone voor je zien.'

"Voeding wordt gepolitiseerd, het is veel meer onze eigen verantwoordelijkheid geworden dan vroeger, onder andere door de globalisering en individualisering. Met andere woorden: als consument kun je bijdragen aan wat schadelijk of juist goed voor onze planeet is. Ik vergelijk het met vliegen. Vroeger dacht ik daar niet over na, maar de laatste jaren voel ik schaamte als ik zeg dat ik met het vliegtuig op vakantie wil. Met vlees is dat ook zo. Veel vrienden zijn vegetarisch geworden of eten minder vlees. Waardoor ik me bijna schaam als ik af en toe nog wel vlees eet. Een vriendin die actief is in de biologische voeding, zegt dan weer dat ze zich schaamt als ze een 'gewone' appel eet waarvan ze niet weet of die biologisch geteeld is. Sommigen vinden dat doorgeslagen maar voor velen is het een realiteit."

Wat zegt het over ons dat we trends volgen als het eten van havermout met gojibessen?

"Het is altijd zo geweest dat klassen zich onderscheiden op basis van voedingsgewoontes. De voedselhistorica Rachel Laudan doet onderzoek naar diëten om die klassenverschillen te analyseren."

In het verleden zat er vaak een logische verklaring achter. Zo hoefde de adel niet op het land te werken en at daarom verfijnder dan de boeren die vanwege hun werk juist stevig moesten eten. Maar vandaag de dag is de samenleving zo geïndividualiseerd dat heel andere zaken meespelen in onze eetgewoontes.

"Dikwijls wordt een trend gelanceerd door een celebrity of ander rolmodel. Dat kan gaan van een boek van Jamie Oliver tot een fotomodel dat bij havermout met superbessen als ontbijt zweert omdat het een strakke huid oplevert. Een aantal mensen pakt dat op en dat groeit uit tot een groep die zich op de een of andere manier wil onderscheiden. Ook in de Lage Landen is er een havermouthype onder de middenklassehipsters. Net als de cappuccino met haver- of rijstmelk."

Terwijl havermout al heel lang gegeten wordt. Het is totaal niet nieuw.

“Nee, maar er wordt altijd wel een reden gevonden waarom het goed zou zijn. Zo zou je van havermout minder honger overhouden dan wanneer je een bord cruesli of gewoon brood eet. Vaak stoppen die trends ook ineens weer. Een tijdje geleden moest iedereen plots aan de amandelmelk want koemelk, dat kon echt niet meer. Tot bleek dat amandelen vooral in droge gebieden groeien en de enorme toename in de consumptie voor droogteproblemen zorgde in bepaalde streken in Spanje en Californië. Toen bleek het allemaal ineens wat minder duurzaam te zijn.”

Zit er een evolutie in de diëten die we volgen? Van Montignac naar keto en intermitterend vasten?

“Er zijn altijd weer nieuwe ideeën over diëten maar ik zou niet durven te zeggen dat het om een vooruitgang gaat. Montignac had een vetrijk dieet, keto is dan weer extreem koolhydraatarm. Eén eigenschap vind je altijd terug: dat het goed is om jezelf te beperken. We leven in een maatschappij waarin het idee bestaat dat we onszelf aan banden moeten leggen. Al die diëten spelen daar perfect op in. Voor een aantal mensen vormt het een soort leidraad: dit is goed en dat is slecht. Het helpt ons om het overzicht te behouden.

“Natuurlijk willen mensen ook echt afvallen maar ik denk dat een groot deel een dieet volgt vanuit een behoefte aan controle over hun leven. We hebben het vaak ook meegemaakt in de opvoeding. Ik kom uit Zeeuws-Vlaanderen en ben katholiek gedoopt. Zo weet ik nog dat we op Goede Vrijdag geen vlees mochten eten. Intussen aten we dan heel lekkere zalm dus erg was dat niet. Maar als puber hadden we er hevige discussies over. Het idee van geen vlees eten op Goede Vrijdag had natuurlijk met soberheid te maken, met solidariteit met de armen. En al gaven we er thuis een heel andere invulling aan, je krijgt die normen en waarden toch mee.”

Wat je eet, zegt ook iets over je socio-economische status. Ongezonder voedsel is goedkoper. Hoe valt die kloof op te lossen?

“Ik denk dat de overheid daar een belangrijke rol in kan spelen. Hoewel het niet gemakkelijk is. Een paar weken geleden was er in Nederland opnieuw discussie over de invoering van de suikertaks. Je ziet dan onmiddellijk massa's reacties op de sociale media van mensen die vinden dat de overheid zich niet moet bemoeien met wat ze eten. ‘We mogen al zo weinig, straks kunnen we niet eens meer genieten van een ijsje,’ is de teneur. Begrijpelijk maar intussen zitten we met een groot percentage obesitas en is het nodig om iets te doen.

“Toch werkt een aantal initiatieven wel. Neem de scholen.

Dat er fruit wordt aangeboden in plaats van een snicker van 60 cent, kunnen de leerlingen uiteindelijk wel waarderen. Zolang je het stapsgewijs doet zonder iets te verbieden of te verplichten. En door te zorgen dat gezonde alternatieven beschikbaar zijn natuurlijk. Ook aan de prijs zou iets moeten worden gedaan. Groenten en fruit zijn zo veel duurder dan verwerkt voedsel. Veel mensen kunnen zich dat niet permitteren, toch zeker niet dagelijks.”

Hoe maak je gezond voedsel dan goedkoper?

“Onder andere door een lagere belasting op fruit en groenten. Ik las vorige week de ‘Farm to Fork Strategy,’ het Europese voedselbeleid dat in de Green Deal kadert. Een van de aanbevelingen luidt dat de btw op fruit en groenten verlaagd moet worden en op verwerkt voedsel juist verhoogd. Ook het aanbod van gezond eten moet groter worden. In het Europese voedselbeleid staat ook dat minstens 25 procent van de landbouwgrond biologisch gemaakt moet worden. Dat veroorzaakt heel wat protest bij de boeren omdat het betekent dat de prijzen zullen stijgen, en zolang Europa de invoer van goedkope eieren of kip uit China en Oekraïne toestaat, liggen de Europese boeren met hun verplichte dure prijzen dus uit de markt.”

In 2019 presenteerde een groep wetenschappers het dieet voor de toekomst – de eerste concrete richtlijn om de bevolking in 2050 te kunnen voeden met gezond, ecologisch verantwoord voedsel. Maar de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) keurde het af, onder andere omdat het culinair erfgoed bedreigd zou kunnen worden.

“Het dieet dat werd voorgeschreven, was heel specifiek. We moeten meer peulvruchten, noten, fruit en groenten eten, niet meer dan drie keer per week vlees, twee eieren per week en dagelijks bijna twee porties zuivel. Het komt erop neer dat we meer plantaardige producten moeten eten en minder dierlijke. Er kwam meteen protest, onder andere van een Italiaanse minister die riep dat de buffel-mozzarella uit zijn streek heilig was. De eigenheid van een bepaalde keuken is juist heel belangrijk, zijn veel mensen van mening.

“De WHO onderstreepte dat: eettradities zijn belangrijk voor de sociale harmonie in veel landen. Intussen vergeten we dat onze keuken ook continu verandert door allerlei trends en buitenlandse invloeden. Maar die concrete richtlijn gaat er dus voorlopig niet komen.”

Voedsel verbindt maar leidt tegenwoordig ook steeds vaker tot spanningen, schrijft u. Hoe dan?

“Dan kom je bij zaken uit als gastro-nationalisme en gastro-discriminatie. Zo werden een aantal Italiaanse steden fastfood maar ook zogenaamd etnisch eten als kebab of noodles uit hun centra en kregen alleen restaurants die de

‘eigen keuken’ uitdroegen nog een vergunning. En in Denemarken vonden de sociaaldemocraten dat er op elk kinderdagverblijf ook varkensvlees moest worden aangeboden omdat dat bij de Europese cultuur hoort. Met andere woorden: ook de moslimkinderen moesten aan de knakworst. Verplichten kunnen ze het niet maar ze serveren het wel.

“De Fransen hebben het dan weer met hun foie gras. De productie ervan is in veel Europese landen verboden maar in Frankrijk is het als geografisch uniek gerecht bestempeld, waardoor het een beschermde status kreeg. Enerzijds zijn die lokale producten positief, onder andere omdat ze aan de trots van een regio bijdragen. Anderzijds is er ook tegenkanting, van wetenschappers die zeggen dat lokale producten niet per se kwaliteitsvoller of duurzamer zijn.

“Intussen kunnen we in België en Nederland even goeie parmaham maken als de Italianen. Maar nu zijn we gedwongen om hem voor veel geld in Italië te kopen omdat er een beschermd logo op zit. Er zijn in de EU heel wat producten met beschermde namen. Daar is ieder jaar weer veel om te doen. Zo mogen de Denen hun excellente feta geen feta noemen.”

Wat we eten hangt dikwijls aan een waardeoordeel vast. Zo doen Belgen nog altijd lacherig over het gebrek aan eetcultuur in Nederland.

“De internationale studenten op onze universiteit moeten altijd lachen als ze ons met onze boterhammentrommel-tjes bezig zien. Ze vinden die boterhammen met kaas maar fantasieloos. Terwijl Nederlanders het gewoon praktisch bekijken. En geef toe: zo’n kroket uit de muur is gewoon vreselijk. Zet daar een verse garnaalkroket uit België tegenover en ik weet wat ik kies. (lacht)

“Toch kun je de visie op een bepaalde eetcultuur wel degelijk beïnvloeden. Neem Peru. De Peruaanse keuken kwam zo’n tien jaar geleden heel erg op. Onder andere door een beroemde chef-kok die de Peruaanse cultuur en de Andes wereldwijd op de kaart zette. Hij droeg enorm bij aan de status van Peru. Al kreeg hij ook kritiek omdat hij de cavia als Peruaanse lekkernij aanpreeste terwijl die traditioneel van de Andes-indianen afstamt. De chef-kok maakte van hun gerecht een internationale handel.”

De ooit zo populaire afhaalchinese is hier aan het verdwijnen. Waarom?

“De eerste golf Chinese migranten moest overleven en startte een restaurant. Ze kwamen er al snel achter dat men in de Lage Landen blij werd van veel en goedkoop, dus vervingen ze een aantal ingrediënten door suiker of bouillonblokjes. De jongere generatie met Chinese wortels keert zich af van die goedkope afhaalgerechten en wil juist

de verscheidenheid van de Chinese keuken uitdragen.

“Ook droeg de ouderwetse afhaalchinese bij aan het beeld dat men in onze contreien van de Chinezen had, vindt de jongere generatie; dat van een hardwerkend, volgbaar volk. Er werd eigenlijk wel op neergekeken. Nu wordt de echte Chinese keuken weer in ere hersteld waarmee de huidige generatie wil laten zien dat hun keuken veel rijker is dan de onze.”

Er is ook veel te doen over de verschillende eetgewoontes tussen man en vrouw. Mannen zouden zwaarder eten en meer vlees, vrouwen eten lichter. Kloppen die clichés?

“Eind vorig jaar werd het kookboek *Hem versus haar* uitgebracht. Er werd van uitgegaan dat vrouwen eerder plantaardig eten met veel groente, fruit en vis terwijl de man liever een stuk vlees heeft. In het boek stonden suggesties hoe je dat met kleine aanpassingen kunt oplossen. Zo worden de red-velvet-pannenkoeken voor hem aangeboden met stroop en poedersuiker en voor haar met rood fruit. Er kwam heel wat kritiek op. Columniste Marja Stensinski schreef er een opiniestuk over in de Volkskrant. Ze vond het kookboek typerend voor hoever we doorgeslagen zijn in onze genderrollen. Het is aangetoond dat er geen biologisch verschil is tussen man en vrouw wat smaak betreft, schrijft ze. Het idee dat vlees stoer en mannelijk is en dat vrouwen liever op bladeren en bessen leven, is aangeleerd. Er is wel een verschil in de fysieke voedingsbehoefte tussen man en vrouw maar dat heeft niets te maken met smaak. In onze maatschappij hoort het nu eenmaal niet dat je als vrouw zit te schransen. Zoals ze in een aantal Afrikaanse landen een rokende vrouw vreselijk ordinair vinden. Het berust allemaal op stereotypes, opvoeding en cultuur.”

Hoe zetten we onze voedingsgewoontes over op onze kinderen?

“Mijn zoontje eet graag veel groenten omdat dat makkelijk weg bijt. Hij houdt niet zo van vlees. Ik betrap mezelf erop dat ik altijd zeg dat hij ook zijn vlees moet opeten. Terwijl je ook kunt denken: als hij het niet wil eten, waarom zou ik het dan forceren? Ik kan hem evengoed ander eten geven met dezelfde voedingswaarde. Een vriendin is voedingsdeskundige en ze vindt het vreselijk dat haar broer altijd tegen zijn kinderen zegt dat ze lekker een ijsje gaan eten. Waarmee je dus al aangeeft dat een ijsje bijzonder smakelijk is en je het voor kinderen extra aantrekkelijk maakt. Volgens haar kun je dat evengoed met een appel of banaan doen. Het ligt er maar aan hoe je het als ouder overbrengt. Hoewel ik me afvraag of kinderen ooit net zo blij worden van een appel als van een ijsje.” (lacht)

Interview door JOANIE DE RIJCKE

Wat moet ik nu geloven over voeding, dokter?

Laten we eenvoudig beginnen. Wat moet een mens eten om te leven? Onze energiebronnen zijn **eiwit**, **vet** en **suiker**. Ook noodzakelijk zijn **vitamines**, **mineralen** en **water**. De calorie is de eenheid van energie.

Eiwitten

Eiwitten zijn de **bouwers en herstellende** van onze spieren, organen, zenuwstelsel, botten en bloed. Enzymen, antilichamen, hormonen, hemoglobine en cetera zijn allemaal eiwitten. Cholesterol wordt in het bloed vervoerd door eiwitten, de zogenaamde lipoproteïnen. Bekend zijn de hoge dichtheid (HDL) en de lage dichtheid (LDL) lipoproteïnen. Er zijn dierlijke en plantaardige eiwitten. Dierlijke eiwitten zitten vooral in vlees (= rijkste bron van eiwit), vis, schaaldieren, melk, kaas en eieren. Plantaardige eiwitten zitten in brood, graanproducten (rijst en pasta), haveremout en quinoa en peulvruchten zoals linzen, kikkererwten en spliterwten. **Eiwittekortingen zijn in onze streken uiterst zeldzaam.** Ook vegetariërs en sporters hebben genoeg eiwit binnen. Eiwitten zorgen voor een verzadigd gevoel. Mensen eten globaal minder als ze veel eiwit binnenkrijgen. Dat verklaart ook het relatief succes van diëten waarbij meer dan een kwart van de calorieën uit eiwit komt.

Vetten

Vet levert **energie** aan het lichaam. Eten we meer dan we verbruiken dan slaat het lichaam de overbodige hoeveelheid energie op als lichaamsvet. Dit laatste is een energie-reserve die we aan kunnen spreken in tijden van schaarste. Vetten zijn een **energie depot**. In het vet zitten de vet oplosbare vitamines A, D, E en K en ook de vetzuren. Vetzuren zijn **bouwstenen** van de lichaamscellen en maken deel uit van de celwand. Vetzuren worden ingedeeld in onverzadigde en verzadigde vetzuren. Vet uit de voeding is altijd een mengsel van beide. Verzadigd vet zit vooral in vlees, melkproducten, patisserie, palmolie en in frituurvet. Onverzadigd (meervoudig) vet vindt men in vette vis en plantenziele en ook in (enkelvoudig) olijfolie, koolzaadolie en frituurolie. Cholesterol is superbelangrijk voor de **bouw van de lichaamscellen** en onontbeerlijk als grondstof voor de aanmaak van hormonen zoals het mannelijk hormoon testosteron, het vrouwelijk hormoon oestrogeen en cortisol. Cholesterol is onmisbaar voor de goede werking en bescherming van onze hersenen. Er is goede (HDL) en slechte (LDL) cholesterol. Te veel LDL heeft de neiging zich vast te klitten aan een door roken, hoge bloeddruk of suikerziekte beschadigde vaatwand. Zo ontstaan vetplaques in de wand van de bloedvaten en die kunnen leiden tot een infarct of een beroerte. HDL echter ruimt cholesterol uit het

bloed op en brengt het naar de lever. Op die manier beschermt HDL het lichaam tegen hart- en vaatziekten. Het eten van verzadigde vetzuren verhoogt het LDL-cholesterol **een beetje** en het eten van onverzadigde vetzuren verlaagt het LDL-cholesterol ook **een beetje**. Te veel cholesterol in het bloed verhoogt het risico op hart- en vaatziekte.

Suiker (= koolhydraten)

Suikers ofte koolhydraten zitten van nature in fruit (sucrose), groente, peulvruchten (bonen, linzen, kikkererwten), aardappelen en rijst maar ook in brood en pasta (zetmeel). Melk en melkproducten bevatten ook suiker (lactose). Suiker is de **belangrijkste bron van -snel beschikbare- energie**. Onze hersenen hebben 100 gram glucose nodig/dag. Glucose is de benzine voor de spieren. Ongeveer de helft van onze dagelijkse calorie-inname moet van koolhydraten komen. Suiker geeft aan de voeding een zoete smaak. Vooral sucrose (= tafelsuiker = glucose + fructose) en fructose zijn erg zoet. Ze worden gebruikt als zoetstof vooral in frisdrank, snoep en koeken. In overdaad maken ze ons dik. Eet ze daarom in beperkte mate. Snel na het eten van een maaltijd met koolhydraten stijgt de glucose in het bloed. Dan verschijnt het hormoon insuline dat de glucose vanuit de bloedbaan naar de weefsels jaagt. Het lichaam kan niet veel glucose opstapelen. Daarom worden de koolhydraten uit onze voeding hoofdzakelijk verbrand. Eten we te veel calorieën dan zal ons lichaam eerst de koolhydraten verbranden en vervolgens het vet uit de voeding opstapelen. Te veel calorieën, maakt niet uit waar ze vandaan komen (koolhydraten, vetten of eiwitten) resulteert **altijd** in een toename in lichaamsvet. Als we te weinig koolhydraten eten dan maakt het lichaam zelf koolhydraten (glucose) aan uit vet of eiwit. Dit is een handige manier om vet te verbranden. Hierop zijn de 'low carb' diëten à la Atkins gebaseerd.

Voedingsvezels

Vezels zijn ook koolhydraten. Ze worden echter niet opgenomen door het lichaam en dragen dus niet bij als energiebron. Vezels komen vooral uit groente, fruit, aardappelen, brood, ontbijtgranen, bonen, linzen en noten. Ze vergroten het volume van de darminhoud en houden de ontlasting soepel. Dit alles bevordert de stoelgang.



Water

“Een mens moet minstens anderhalve tot twee liter water per dag drinken” en “je moet drinken alvorens je dorst krijgt”. Twee kwakkelzinnen die ruime ingang hebben gevonden bij het grote publiek. Bij een derde van mijn studenten zie ik tijdens het college een flesje water op hun schrijftafel staan. Ze vragen dan ook regelmatig of ze naar het toilet mogen. De mens beschikt over een verfijnd mechanisme dat aangeeft wanneer hij tekort heeft aan water. Dat mechanisme heet “dorst”. **Drink wanneer je dorst hebt.** Die gewoonte zal de gezondheid niet schaden.

Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen leveren geen energie. Het lichaam kan ze zelf niet aanmaken. Er zijn 4 vet-oplosbare (A-D-E-K) en 10 water-oplosbare vitamines, ze zijn essentieel voor de groei en het herstel van ons lichaam. Vitamines zijn in de levende natuur aanwezig, het zijn organische stoffen. Ze zitten in kleine hoeveelheden in vlees, vet, groente en fruit. **Bij normale voeding zijn er geen vitaminetekorten.**

Mineralen (calcium, fosfor, chloor, natrium, kalium en magnesium) en sporelementen (o.a. ijzer, jodium, fluoride, zink, koper, chroom, selenium, mangaan) zijn in de dode natuur aanwezig zoals in gesteenten. Mineralen zijn anorganische delfstoffen die door planten en water uit de aarde worden gehaald. Wij eten vervolgens de planten en krijgen zo de mineralen en sporelementen binnen. Mineralen zijn net als vitamines onmisbaar voor een normale groei en ontwikkeling. Bij normale voeding zijn er **geen tekorten aan mineralen**. Eerder een teveel, als het gaat over natrium (zout) in de voeding. Ik kan het niet genoeg herhalen, bij normale voeding zijn er geen tekorten. Wat is normale

voeding? De gewone dagelijkse keuken: “patatten (suiker), vlees (eiwit, vet), groenten (mineralen, vitamines)” of “vis (eiwit, vet), rijst (suiker) groenten (mineralen vitamines)” of ... vul zelf in. Ik hoor zo ontzettend vaak op het spreekuur het verhaal van patiënten die vitaminesupplementen nemen en denken dat de stress, de vermoeidheid en het gebrek aan vitaliteit zullen verdwijnen. De ontvullende realiteit is dat het slikken van **vitaminesupplementen geen enkel extra gezondheidseffect heeft**.

Voedingssupplementen zijn duur en soms vervuild met hormonen, koop ze niet, ze geven een vals gevoel van “ik ben gezond bezig”. Sommige mensen hebben wel nood aan vitamines: zieke mensen die niet meer normaal kunnen eten (bij kankertherapie bv), anorexiapatiënten, alcoholisten en mensen na een vermageringsoperatie. Vrouwen die overvloedig menstrueren zijn gebaat bij een ijzersupplement.

Bedlegerige mensen, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven hebben baat bij Vit D supplementen.

Voeding en gezondheid.

Kan je met voeding je gezondheid verbeteren. Absoluut. Hoe? Door alle hoger besproken voedingsonderdelen met mate te nuttigen. Dat brengt ons bij het eerste probleem. Mensen zijn veel te veel bezig met “dit gezond en dat is ongezond”. Er is veel te weinig aandacht voor de kwantiteit. Je moet beseffen dat als je te veel “gezonde” ingrediënten eet, je daar ook dik van wordt. Dat brengt ons bij de belangrijkste voedingswet: eet gevarieerde voeding (zie hoger in de tekst) en met mate. Focus niet op voedselsoorten, “de blauwe bes” of “quinoa” zullen het verschil niet maken. Focus veel meer op het totaal voedingspakket. De laatste jaren -en dat is een goede evolutie- is er veel meer wetenschappelijke aandacht voor het voedingspatroon: bijvoorbeeld, hoe (on)gezond eten mensen met een Mediterraan of een Scandinavisch dieet? Dat brengt mij bij het grootste probleem van voeding: de krakkemikkige voedingswetenschap. Zijn voedingswetenschappers dan niet goed? Ze doen hard hun best maar voedingswetenschap is extreem moeilijk. Voeding is namelijk, in tegenstelling tot sigaretten of alcohol, geen vergif. En ziektes door slechte voedingspatronen, vooral hart- en vaatziekten, komen pas na tientallen jaren tot uiting. Je moet de eetgewoontes van proefpersonen dus decennialang lang opvolgen alvorens je iets kan vertellen over de impact van voedsel op de gezondheid en dat is een haast onmogelijk uit te voeren karwei. Het resultaat is dat onderzoekers zich te snel tevreden stellen met ondermaats onderzoek. Hun conclusies zijn bijgevolg evenzeer ondermaats. Dat laatste geeft dan aanleiding tot onrealistische voedingsclaims.

Prof. Hendrik Cammu

Wat eten we?

Deze tekst is een bewerking van Hoofdstuk 1 en Hoofdstuk 9 uit “Wat eten we? Over voeding en chemie” uitgegeven door Garant Uitgevers nv in 2014.

1. Inleiding

De meeste consumenten gaan bij de keuze van hun dagelijkse voeding af op smaak, geur, kleur en aantrekkelijkheid van het product. Ze letten er ook vaak op dat ze niet te veel suiker of vet innemen, kiezen voor producten met zo weinig mogelijk kleurstoffen en voor streekgebonden seizoensproducten.

Een voedingsmiddel, zoals brood of een appel, bevat een aantal voedingsstoffen of nutriënten. Deze voedingsstoffen zijn koolhydraten, vetten, eiwitten, water, vitaminen en mineralen. Hoewel eetgewoonten en voedingspatronen erg variëren van persoon tot persoon en de keuze uit voedingsmiddelen vrijwel onbeperkt is, heeft iedereen dezelfde zes voedingsstoffen nodig. Behalve voedingsstoffen bevatten voedingsmiddelen nog andere stoffen zoals kleurstoffen en smaakstoffen.



Figuur 1. Voedingsmiddelen.

2. Voorkomen

Groenten, fruit, graanproducten en aardappelen vormen de belangrijkste bron van koolhydraten. Smeer- en bereidingsvetten, zoals boter en margarine, plantaardige oliën en visolie, zijn leveranciers van vetstoffen en van in vet oplosbare vitaminen, zoals vitamine D. Vlees, vleesvervangers, vis, peulvruchten, melk, kaas en eieren zijn de belangrijkste eiwitbronnen. In water oplosbare vitaminen, zoals vitamine C, vinden we in groenten en fruit. Mineralen treffen we in praktisch alle voedingsmiddelen aan. Melk is

rijk aan calcium en rood vlees aan ijzer. Jood (jodium) komt voor in zeevis en in zeevruchten, zoals schelp- en schaaldieren. Omdat planten opgeloste mineralen in het grondwater via de wortels opnemen, is het mineraalgehalte van planten sterk afhankelijk van de samenstelling van de bodem en van de bemesting.

3. Belang

Voeding zorgt voor de nodige energie en voor de opbouw en de instandhouding van ons lichaam. De verschillende voedingsstoffen hebben een eigen functie.

- **Brandstoffen** - Vooral vetten en koolhydraten leveren de voor het leven noodzakelijke energie. Een groot deel van de energie wordt gebruikt voor het constant houden van de lichaamstemperatuur. Het overige deel van de energie is nodig bij de opbouw van weefsels, voor de werking van onze organen en voor het verrichten van spierarbeid.
- **Bouwstoffen** - Vooral eiwitten maar ook bepaalde mineralen, zoals calcium en fosfor, zijn nodig voor de opbouw en het herstel van weefsels.
- **Regulerende stoffen** - Vitaminen en mineralen helpen bijvoorbeeld de weerstand tegen ziekte te verhogen en zorgen voor de goede werking van het lichaam. Voedingsvezels bevorderen een goede darmwerking.
- **Reservestoffen** - Vetten en in mindere mate koolhydraten vormen reserves.

4. Indeling

Naargelang de benodigde hoeveelheid kan een onderscheid gemaakt worden tussen macronutriënten en micronutriënten. Macronutriënten zijn energierijke voedingsstoffen die in grote hoeveelheden in onze voeding voorkomen, namelijk koolhydraten, vetten en eiwitten. Micronutriënten zijn voedingsstoffen die weinig in ons voedsel voorkomen en geen energie leveren, namelijk vitaminen en mineralen. Van sommige mineralen hebben we slechts uiterst kleine hoeveelheden nodig. Men noemt ze sporenelementen of oligo-elementen. Mineralen en sporenelementen die in onze voeding voorkomen zijn onder andere natrium, calcium, fosfor, magnesium, ijzer, chloor, fluor, jood, zink en zwavel. Vitaminen zijn actief in zeer geringe hoeveelheden

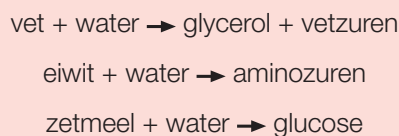
en zijn essentieel om heel veel processen in ons lichaam goed te laten verlopen. Voedingsstoffen die ons lichaam niet of onvoldoende kan aanmaken, noemt men essentiële nutriënten. Daartoe behoren een achttal aminozuren (bouwstenen van eiwitten), enkele onverzadigde vetzuren (bouwstenen van vetten), vitaminen en mineralen.

In onze voeding kunnen nog andere stoffen voorkomen, die bewust zijn toegevoegd. Dat zijn additieven om bijvoorbeeld de houdbaarheid, de kleur, de textuur of de smaak te verbeteren. Het gebruik van additieven is op Europees niveau wettelijk geregeld. Als stoffen onbedoeld in ons voedsel aanwezig zijn, dan spreekt men van contaminanten. Contaminanten, zoals kwikverbindingen in vis of antibiotica in vlees, zijn boven een bepaalde dosis schadelijk voor de gezondheid. De meeste voedselvergiftigingen worden veroorzaakt door toxische stofwisselingsproducten van micro-organismen, bijvoorbeeld mycotoxines geproduceerd door schimmels.

5. Stofwisseling

Levende organismen verschillen van levenloze structuren doordat ze in stand gehouden moeten worden. De omzettingen van de voedingsstoffen die hiervoor nodig zijn, noemt men stofwisseling of metabolisme. Gewoonlijk wordt hierbij een onderscheid gemaakt tussen katabolisme, dit is de afbraak van stoffen, en anabolisme, dit is de opbouw van stoffen. De meeste voedingsstoffen kunnen niet rechtstreeks door ons lichaam worden gebruikt of opgenomen. Ze moeten eerst worden afgebroken. De afbraak van complexe voedingsstoffen tot eenvoudigere verbindingen gebeurt door de spijsvertering met behulp van enzymen. Enzymen zijn katalysatoren, die de stofwisselingsprocessen versnellen (biokatalysatoren), zodat deze processen bij lichaamstemperatuur voldoende snel kunnen verlopen.

Hieronder worden de spijsverteringsproducten van vetten, eiwitten en het belangrijkste koolhydraat zetmeel aangegeven:



De door de vertering vrijgemaakte stoffen zijn geschikt voor opname in het bloed. De eenvoudige afbraakproducten kunnen dan voor de assimilatie van lichaamseigen stoffen worden gebruikt. Zo bouwt ons lichaam uit de bekomen aminozuren eigen eiwitten, bijvoorbeeld in spieren. De opbouw van lichaamseigen stoffen gebeurt met verbruik van energie.

6. Voeding als energiebron

Bij de verbranding of oxidatie van verteringsproducten zoals glucose komt energie vrij. De eenheid van energie die in de voedingsleer het meest gebruikt werd, is de calorie. Een calorie is de hoeveelheid warmte die nodig is om de temperatuur van 1 gram water met 1 °C te verhogen. Omdat dit een eerder kleine eenheid is, wordt de door voedingsstoffen geleverde energie gewoonlijk uitgedrukt in een eenheid die duizend keer groter is, de kilocalorie (kcal). Gemeeten waarden worden bij voorkeur aangegeven in standaard metrische eenheden, gekend als SI-eenheden (Système Internationale). De SI-eenheid van energie is de joule (J). In het algemeen is het beter om de verouderde term 'calorische waarde' te vervangen door 'energetische waarde' of 'energiewaarde' (Tabel 1).

Tabel 1 – Gemiddelde energiewaarden van voedingsstoffen (per gram)

Voedingsstof	Energiewaarde	
	kcal	kJ
Koolhydraat	4	17
Vet	9	38
Eiwit	4	17

Alcoholische dranken, zoals bier en wijn, bevatten ethylalcohol of ethanol. Deze alcohol werkt in op het zenuwstelsel. Het is een gelegaliseerde drug die in ons lichaam wordt afgebroken en daarbij energie levert (29 kJ per gram). In een evenwichtige voeding hebben we dat echter niet nodig.

De dagelijkse behoefte aan energie is afhankelijk van een aantal parameters, zoals leeftijd, geslacht, lengte en gewicht, de aard van de lichamelijke activiteit en van de gezondheidstoestand. Een volwassen persoon met een lichte activiteit heeft dagelijks tussen 2000 kcal (8400 kJ) en 2500 kcal (10 500 kJ) nodig.



Figuur 2. Voeding als energiebron.

7. Voedselkwaliteit en gezonde voeding

De voedselkwaliteit is niet enkel de verantwoordelijkheid van officiële controle instanties, maar ook van de voedselproducenten en van de consument. Kwaliteit wordt gedefinieerd als het geheel van eigenschappen en kenmerken van een product of dienst dat van belang is voor het voldoen aan vastgelegde of vanzelfsprekende behoeften. Hierbij spelen de voedingswaarde, de veiligheid en de sensorische waarde een rol.

De sensorische waarde (uitzicht, geur, smaak) kan door de consument zelf worden beoordeeld. Deze zintuiglijk waarneembare eigenschappen zullen de consument eerder aanzetten om een bepaald voedingsmiddel te kopen, dan de kennis van de voedingswaarde ervan.

De inwendige kenmerken, zoals voedingswaarde en samenstelling, dienen wetenschappelijk onderzocht te worden. Men moet onderscheid maken tussen de voedingswaarde van de afzonderlijke voedingsmiddelen en van een voedingspakket in zijn geheel. De consument kan door het samenstellen van een geschikt menu in al zijn behoeften voorzien. De voedingsdriehoek (Figuur 2) die werd gelanceerd in september 2017 geeft aanbevelingen om evenwichtig en gezond te eten.



Figuur 2. De voedingsdriehoek. (Bron: www.gezondleven.be).

Water en plantaardige producten vormen de basis en die wordt aangevuld met producten van dierlijke oorsprong. Sterk bewerkte producten zoals snoep, frisdrank en fast-food maken geen deel uit van de nieuwe voedingsdriehoek. Sinds 2018 is ook de Nutri-Score terug te vinden op het etiket van voorverpakte voedingsmiddelen. In het Nutri-Score-systeem geeft een kleurenschaal in combinatie met lettercodes aan welke producten binnen een bepaalde productgroep gezonder zijn dan andere. Donkergroen staat voor de beste voedingswaarde en rood staat voor de slechtste voedingswaarde.

Voedselveiligheid is een term die wordt gebruikt om aan te geven in welke mate ons voedsel veilig is voor de menselijke gezondheid. Veilig voedsel betekent dat het product kan gegeten worden zonder dat er op korte of lange termijn een gevaar is voor de gezondheid. Dit gevaar kan van chemische, fysische of microbiologische aard zijn. Ook allergieën en voedselintoleranties kunnen een gevaar vormen. Dit zijn abnormale reacties van het lichaam op de inname van een voedingsmiddel of een bepaalde stof in een voedingsmiddel. Voedingsmiddelen die de consument niet veilig acht, zal hij niet eten. Vandaar zal de industrie al het mogelijke doen om de veiligheid van de voedingsmiddelen te garanderen. Voedselveiligheid is immers een absolute voorwaarde om het vertrouwen van de consument te behouden. De voedselveiligheid in ons land staat op een hoog peil, maar 100 % veilig voedsel bestaat niet. Daarom worden normen vastgelegd op basis van toxicologisch onderzoek die rekening houden met de aard, de dosis, de duur en de gebruiksgewoonte. De European Food Safety Authority (EFSA) is een organisatie die op Europees niveau over de voedselveiligheid waakt.

Om gezond te eten zijn dus enkele basisregels en 'gezond' verstand nodig.

Gevarieerd eten

Evenwichtige voeding houdt vooral variatie in. Je mag in principe alles eten, maar met mate. Op die manier is de kans om alle noodzakelijke voedingsstoffen binnen te krijgen het grootst en de kans om teveel schadelijke stoffen binnen te krijgen het kleinst. Uitgebalanceerd eten blijft de enige bewezen manier om het lichaam zo gezond en fit mogelijk te houden. Omdat iedere mens anders is, bestaat de 'ideale voeding' niet.

Geregeld eten

Ons lichaam heeft geregeld voedsel nodig voor de aanvoer van energie, van bouwstoffen en hulpstoffen zoals vitamines en mineralen, en om een gezonde bloeddruk te behouden. Op tijd eten voorkomt dat de druk op ons lichaam te groot wordt. Langere tijd niet eten is stresserend voor het lichaam en doet de kans op hartfalen vergroten. Vasten doet namelijk de bloeddruk, de insulineconcentraties, de hoeveelheden slechte vetten en vetzuren stijgen en de hoeveelheid goede cholesterol afnemen. Niet ontbijten heeft dezelfde effecten. Als we slapen zijn we in feite aan het vasten. Als we dus 's morgens niet eten, verlengen we die toestand nog. Eet dus regelmatig en op vaste tijdstippen.

Met mate eten

We eten in de auto, op straat, tijdens een vergadering of thuis voor de tv, alsof het de normaalste zaak is. Daarbij is de energetische waarde van de gemiddelde voeding bij ons dikwijls te hoog. We eten in het algemeen te veel vet en te veel suiker. In hoeverre we ons na het nuttigen van een maaltijd verzadigd voelen, hangt af van de tijdsduur dat het voedsel in de maag blijft. De verzadigingswaarde van het voedsel is hoog, als het lang in de maag blijft. Eiwitten en vetten blijven lang in de maag en hebben dus een hoge verzadigingswaarde. Vloeistoffen en suikerrijk voedsel daarentegen hebben een lage verzadigingswaarde. De GDA (Guideline Daily Amounts) of 'Dagelijkse Voedingsrichtlijn' is een richtwaarde voor de voedselbehoeften van een gezond persoon met een gemiddeld gewicht, die een gemiddelde fysieke activiteit heeft (Tabel 2).

Tabel 2 – Dagelijkse Voedingsrichtlijn (GDA)

Energie	8400 J (2000 kcal)
Eiwitten	50 g
Koolhydraten	270 g
<i>waarvan suikers</i>	25 g
Vetten	75 g
<i>waarvan verzadigde vetten</i>	20g
Voedingsvezels	25 g
Keukenzout (Natrium)	6 g (2,4 g)

Die waarde is dus geen doelstelling op zich, want de voedingsbehoeften variëren immers in functie van de leeftijd, het gewicht, de grootte, het geslacht en de graad van fysieke activiteit. Voor de Dagelijkse Voedingsrichtlijn wordt een volwassen vrouw als referentie gebruikt, omdat deze het best de gemiddelde behoeften van een meerderheid van de bevolking benadert. De voedselbehoeften zijn afhankelijk van de leefgewoonten. Omdat onze energiebehoeften in het algemeen gedaald zijn, zal de gebruiker bij voorkeur voedsel kiezen met een lage energie-inhoud (weinig suikers en verzadigde vetten), maar met een hoog gehalte aan essentiële bestanddelen (eiwitten, vitaminen, mineralen). Daarom is de informatie via etikettering belangrijk. We halen ongeveer 30 % van onze energie-inname uit tussendoortjes. 'Lege calorieën' bestaan vooral uit vaste vetten en suikers. We nuttigen ze onder de vorm van allerlei snacks, zoals hamburgers en chips, gebak zoals donuts, maar ook frisdrank en alcohol. Gelukkig kiezen we regelmatig voor fruit: meer dan de helft van onze totale fruitinname eten we in deze tussendoortjes. Afhankelijk van de totale dagvoeding en de persoonlijke levensstijl kunnen enkele tussendoortjes bijdragen tot een evenwichtige en gevarieerde voeding, zeker ook bij kinderen. Gezond kiezen is daarbij echter heel belangrijk.

Tien voedingstips

1. Eet dagelijks fruit en groenten in een evenwichtige verhouding.
2. Beperk de hoeveelheid verzadigde vetten.
3. Eet dagelijks niet meer dan 75 gram rood vlees of bereide vleeswaren en niet meer dan 1 à 2 sneden kaas.
4. Drink dagelijks niet meer dan 3 à 4 glazen magere of halfvolle melk of producten op basis van soja.
5. Gebruik vooral 'goede' vetten, met onverzadigde vetzuren (olijfolie, arachideolie) en omega-3-vetzuren (koolzaadolie, noten, soja en vette vis).
6. Kies voor voedsel dat rijk is aan meervoudige koolhydraten en vezels, zoals graanproducten (volkorenbrood, volkorenpasta, bruine rijst).
7. Beperk de consumptie van calorierijke voeding die veel toegevoegde suikers bevat (gebak, snoepgoed, frisdrank).
8. Wees matig met zout en vervang het door met jood verrijkt zout.
9. Gebruik vooral verse producten uit eigen streek en seizoensgebonden producten.
10. Drink minstens 1,5 liter water per dag (kraantjeswater, koffie, thee, soep).

Jean Van de Weerd, Natalie Chiaverini & Tom Mortier

Water en de rest later: in 2021 drinken we gezond

‘**Drink vooral water.**’ Het is een van de 10 tips bij de voedingsdriehoek. Water spant de kroon van de driehoek en staat niet voor niets helemaal bovenaan: het is een essentiële dorstlesser. Eentje dat het Vlaams Instituut Gezond Leven dit jaar extra in de kijker zal zetten. Want uit de resultaten van de Voedselconsumptiepeiling 2014 blijkt dat we niet genoeg water drinken. Gezond drinken: kan dat alleen met water? Of zijn er andere dranken die passen in een gezond drinkpatroon? En hoe weet je of je voldoende drinkt?



In de voedingsdriehoek van Gezond Leven staat alleen een glas water in de bovenste blauwe zone. Hiermee tonen we dat water dé dorstlesser bij uitstek is. Kraanwater krijgt de voorkeur: het is beter voor je portefeuille, je afvalberg (minder verpakking) én rug: want je moet minder met zware flessen sleuren. Het water dat in België uit de kranen komt, is perfect drinkbaar. Het wordt geleverd door drinkwatermaatschappijen, wordt vaak gecontroleerd en is van goede kwaliteit.

Gezond drinken: hoeveel houdt dat in?

Als volwassene verlies je elke dag 2 tot 3 liter vocht. Dat is véél, maar je compenseert dit met wat je eet en drinkt. Voeding levert al 1 tot 1,5 liter vocht per dag. Als volwassene heb je dus dagelijks nog **ongeveer 1,5 liter water** nodig om je vochtgehalte op peil te houden. Ben je ongezond als je niet elke dag 1,5 liter drinkt? Nee hoor. Die 1,5 liter is een aanbeveling. Om te weten of je voldoende drinkt neem je best eens een kijkje in het toilet. Welke kleur heeft je urine: kleurloos of lichtgeel? Dan drink je voldoende.

Donkergeel? Las meer drinkpauzes in. Er zijn ook momenten waarop we meer vocht nodig hebben zoals bij warm weer, na een zware fysieke inspanning, bij ziekte of na het eten van vezelrijke voeding.

Dorstgevoel werkt als een alarmbelletje: het waarschuwt je als het tijd is om te drinken. Alleen kunnen kinderen dat nog niet altijd zelf aanvoelen. Erover waken dat ze voldoende drinken, is dus belangrijk. Ook bij oudere mensen neemt het **dorstgevoel** af. Daarom moeten zij ook regelmatig aangemoedigd worden om te drinken.

Handige waterdoorlatende tips

Vind je het lastig om elke dag voldoende water te drinken? Wees jezelf dan te slim af en pas je omgeving aan. Zorg ervoor dat je altijd water in de buurt, en liefst ook in het zicht, hebt: een glas water op je bureau, een flesje voor onderweg en een karaf op de eettafel. Water zien, doet water drinken. Zijn het eerder de ongezonde dranken die je verleiden? Haal die dan juist uit je zicht: achteraan in de frigo, ver weg in de berging en liefst in een kast.

Wat zit er allemaal (niet) in die blauwe zone?

Naast water staat ook koffie, thee en water met een smaakje in de blauwe zone van de voedingsdriehoek. Zonder toevoeging van suiker en/of zoetstof, weliswaar. Zo zijn ze een gezonde aanvulling naast water. De driehoek duidt deze alternatieven bewust niet af omdat water dé enige échte onmisbare dorstlesser is. Ook is de voedingsdriehoek bedoeld voor de algemene bevolking vanaf 1 jaar. Koffie en thee worden sowieso niet aanbevolen voor kinderen omwille van de cafeïne.

Hoe zit dat dan met cafeïne bij volwassenen? Als je het als volwassene houdt op niet meer dan 4 kopjes **koffie of thee** per dag, blijft het gezond. Lichte kruideninfusies zoals kamille- of muntthee bevatten heel wat minder cafeïne dan andere theeën. Die zijn dus wel geschikt voor kinderen.

Water met een smaakje (ook wel gearomatiseerd water genoemd) is plat of bruisend water met daarin een of meerdere natuurlijke of kunstmatige smaakstoffen (aroma's).

Ideaal om eens af te wisselen. Kies voor een drankje zonder toevoeging van suiker of zoetstof. Je kan het ook makkelijk zelf maken: geef je plat of bruisend water zelf aroma met fruit, groenten of kruiden. Voeg bijvoorbeeld citroen, munt, komkommer of diepvriesfruit zoals besjes toe, lekker verfrissend! Ideaal voor mensen die het moeilijk vinden om voldoende te drinken. Geen idee wat te maken? Op www.zekergezond.be vind je leuke recepten!

En wat met andere dranken?

Andere dranken zoals fruitsap en frisdrank vind je in de andere zones van de voedingsdriehoek terug. **Melk en sojadranken die met calcium en vitamines verrijkt zijn**, staan in de **lichtgroene zone**. Die dranken worden meegeteld in de vochtbijdrage van voeding.

Fruitsap, lightfrisdrank, chocomelk maar ook dranken op basis van granen of noten, zoals haver- of amandeldrink, bevinden zich in de **grijze zone** van de voedingsdriehoek. Die zone wordt niet visueel voorgesteld in de driehoek. Het gaat om producten die afgeleid zijn van de basisvoedingsmiddelen. Ze hebben dus een bewerking ondergaan of er is suiker, vetstof of zout aan toegevoegd. Denk aan de bewerking van appels tot appelsap of de toevoeging van suiker in chocomelk. Dranken in de grijze zone krijgen niet de voorkeur. Ze behouden wel nog een voedingswaarde, zoals de vitamine in fruitsap en calcium in gesuikerde melkdranken. Ook is er geen overtuigend bewijs dat deze voedingsmiddelen de gezondheid zouden schaden. Ze kunnen dus wel eens ter afwisseling, maar zijn niet aan te raden als alternatief voor water. *Maar lightfrisdranken, die zijn toch suikervrij?* Ja, maar ze leveren geen nuttige voedingsstoffen en bevatten kunstmatige zoetstoffen die je té gewoon maken aan de zoete smaak. Om die reden geldt ook het advies om geen zoetstoffen toe te voegen aan koffie of thee.

Dan is er ook nog de **rode bol** bij de voedingsdriehoek. Daarin staan de voedingsmiddelen die ultrabewerkt zijn. Voedingsmiddelen waar dus heel wat suiker, vet en/of zout aan toegevoegd is of waarvan het ongunstige gezondheidseffect is aangetoond. Daar vind je **frisdranken, energiedranken en sportdranken** terug. Ze bevatten heel wat toegevoegde suikers en verzadigen ons niet. Je hebt na het drinken ervan minder snel een voldaan gevoel en compenseert dat door meer te eten of drinken. Deze dranken, en trouwens ook fruitsappen en lightfrisdranken, bevatten zuren die slecht zijn voor je tanden. Ook **alcoholische dranken** staan in de rode bol. We hebben ze niet nodig om te leven en ze bevatten schadelijke stoffen. En alcoholvrije alternatieven voor bier of wijn? Die hebben de nadelige effecten van alcohol natuurlijk niet maar vind je ook in de rode bol terug omdat ze vergelijkbaar zijn met frisdrank. Het advies dat we geven bij deze dranken is: drink ze niet te vaak en niet te veel.



Doe de test!

Hoe staat het met jouw drinkgewoontes? Maak je de beste keuzes en drink je voldoende? Kom het makkelijk te weten met de online test 'hoeveel water drink je?' op <https://mijn.gezondleven.be/watertest>. Daarmee breng je jouw huidige gewoontes in kaart en krijg je persoonlijk advies. Met onze tips en tricks kan je daarna een haalbaar en concreet plan maken om stap voor stap te gaan voor gezonde(re) drinkgewoontes. Win-win, *cin cin!*

Rosa Luyten
Stafmedewerker Gezonde Voeding
Vlaams Instituut Gezond Leven

Gezondheid is geen koopwaar

Gedeeltelijke commercialisering in de Vlaamse zorg



Momenteel wordt een decreet over een gedeeltelijke commercialisering van de Vlaamse zorg besproken in het Vlaams parlement.

Op 1 juli 2021 keurde de commissie binnenlands bestuur van het Vlaams parlement, nota bene 'in spoedzitting' het zogenaamde privatiseringsdecreet van de zorg goed.

Het zou gaan om de mogelijkheid te geven aan publieke welzijnsverenigingen om zelf een vzw of een vennootschap op te richten of er deelgenoot van te worden.

Hoewel kritische stemmen in de sector, het uitgesproken negatieve advies van de Vlaamse raad WVG en een lopende petitie getekend van Icuuro, dient m.i. veel heftiger en krachtiger gereageerd.

Een sluimerende privatisering in de gezondheidszorg dan toch in aantocht?..een goed idee?

Bizar dat de Vlaamse regering hierin het voortouw neemt.

Al in 2009 schreef ik hierover het boek 'Gezondheid is geen koopwaar'.

Ik herneem hieronder een aantal opmerkingen, indertijd al geuit.

Toen reeds in 2009 tekende zich in een aantal Europese landen de tendens af naar een liberalisering van de gezondheids- en welzijnszorg.

Wordt de poort straks dan toch opengezet voor een risicoselectie?

Welke risico's houden privatisering niet in op het vlak van de kwaliteit en betaalbaarheid?

De gezondheidszorg is geen markt waar vraag en aanbod de spelregels bepalen en waar de vrije keuze van de consument tot scherpere prijzen leidt.

In 2009 onderschreven verschillende sociale organisaties al een open brief aan alle politieke partijen over de vermarkting van de gezondheidszorg.

En zeer verwonderlijk - gaat Vlaanderen in dit alles de voorzet geven, zonder een tegensprekelijk debat met de burger en het sociale middenveld?

De patiënt is geen product.

Privatisering in de gezondheidszorg is gevaarlijk, verwerpelijk en zeker geen wonderremedie

Het zet de deuren open voor een geneeskunde met twee snelheden.

Het zet de deur wagenwijd open voor de commercialisering van onze zorg.

In mijn boek 'Gezondheid is geen koopwaar' citeerde ik op blz 84 de integrale Open brief uitgaande van heel wat sociale organisaties i.v.m. een aangekondigde privatisering in de gezondheidszorg - een citaat hieruit: "Wij wensen dat deze vragen het voorwerp uitmaken van een grondig en publiek debat ; Wij willen niet dat beslissingen hieromtrent enkel het resultaat zouden zijn van een politiek compromis."

Gezondheid is niet iets dat je koopt als een nieuwe auto. Gezondheidszorg moet immers toegankelijk zijn voor iedereen. Daarom is solidariteit onontbeerlijk: tussen rijk en arm, actieven en niet-actieven en tussen gezonden en zieken.

Deze solidariteit wordt bedreigd door voorstanders van de privatisering van de gezondheidszorg. Door de vrijmaking van de Europese markt is er een groeiende tendens aan de gang om gezondheidszorg als een economische activiteit te bekijken. Zo'n visie druist echter in tegen het solidariteitsprincipe waarop onze gezondheidszorg is gebaseerd. Zo zien we dat b.v. in de Verenigde Staten, waar alles aan de vrije markt is overgelaten, en ondanks Obama care in 2009, maar liefst tientallen miljoenen personen nog steeds niet verzekerd zijn.

Naast privatisering lijkt ook de vraag om een splitsing van de sociale zekerheid het solidariteitsprincipe te bedreigen. Voorstanders van een splitsing argumenteren dat de uitgavenkloof tussen noord en zuid zorgt voor een oneerlijke verdeling van budgetten. Deze kloof neemt echter de laatste jaren af en blijken de gemeenschappen ook intern uitgaveverschillen te vertonen. Ook moeten we er rekening mee houden dat in de toekomst de rollen zullen omkeren.

De vergrijzing maakt immers een snellere opgang in Vlaanderen, zodat de kosten voor gezondheidszorgen daar hoger zullen liggen. Uit een recente peiling blijkt trouwens dat meer dan 80% van de Belgen een groot vertrouwen heeft in de gezondheidszorg, in tegenstelling tot b.v. het gerecht of de banken of neem de laatste jaren...in de politiek. In deze crisistijden blijkt de Belg dus vooral zijn vertrouwen te behouden in het solidariteitsprincipe dat al meer dan 60 jaar zijn nut bewijst.

Tijd wellicht ook om een referendum te organiseren i.v.m. de splitsing van het land en het herfederaliseren van onze gezondheidszorg...het volledig overlaten aan de politiek kan niet.

Het is geen goed teken dat in deze tijd het Vlaams parlement de gezondheidszorg plots fundamenteel wil versterken met een privatisering invloed i.p.v. hoogstens een mogelijke vereenvoudiging van bepaalde zaken omwille van de efficiëntie.

Heeft corona niet ten overvloede aangetoond dat de Vlaamse regering op vele punten gefaald heeft ...en alleen oog had voor te verregaande of te vroege versoepelingen.

Preventie staat al jarenlang bovenaan het prioriteitenlijstje en daadwerkelijke opdracht van de ziekenfondsen . Ik pleit dan ook sinds lang voor meer samenwerking en meer middelen voor een degelijk preventiebeleid. En als er één deelaspect beter ge-herfederaliseerd wordt is het wel de preventie . In ons land is het beleid versnipperd over verschillende bevoegdheidsniveau's, wat nefaste gevolgen heeft voor de kwaliteit van het beleid.

Daarenboven dring ik nog steeds aan bij aan bij de verschillende regeringen in dit land om een tandje bij te steken in de uitvoering van een ernstig Europees Actieplan voor milieu en gezondheid. Heel wat gezondheidsklachten zoals reuma, kanker, ademhalingsziekten en allergieën vinden immers hun oorsprong in ons leefmilieu.

Nee, de Vlaamse regering geeft hier helemaal niet het goede voorbeeld met het per se willen invoeren van een privatisering in de Vlaamse zorg .

Geert Messiaen
15/7/2021



Gezondheid is geen koopwaar

Jaargang 2009 - Uitgever Garant Antwerpen

Hierin geeft Geert Messiaen vanuit zijn functie als gewezen Secretaris-generaal van de Landsbond van Liberale Mutualiteiten een overzicht van de Belgische ziekteverzekering in het algemeen en van de werking en standpunten van de ziekenfondsen en hun visie op het gezondheidsbeleid in België en Europa in het bijzonder. Dit met een zeer bijzondere aandacht voor privatisering, preventie en vermarkting. Het boek werd uitgegeven in juni 2009 en is verkrijgbaar in de boekenhandel. Er is ook een vertaling in het Frans van het boek. Interesse? Mail geert_messiaen@hotmail.com of surf naar www.geert-messiaen.be rubriek Nieuws - subrubriek mutualiteit

Jonkies

sParks festival leper

sParks festival, heb jij er al van gehoord? Het eerste vrijzinnig humanistische festival in leper! We vierden de zomer, de gezelligheid en de mensen van 30 juli tot 1 augustus in het Hamilton park in leper. Op vrijdag 30 juli was het jongerendag. In het wisselvallige, Belgische weer deden we een graffiti workshop, een hiphop dans workshop én een rap workshop met getalenteerde lesgevers van De Stroate (jeugdcultuurcentrum in Kortrijk). Er werd adembenemend mooie spoken word gebracht door Bekvegter en Petit Jean. Ook konden jongeren genieten van een muziek programma dat we speciaal voor hen samenstelden: Zodiac om 16u, Neva om 18u, DJ Black Mamba om 20u, DJ Deliciaz om 21u en om de avond af te sluiten: DJ TLP om 22u. Het was een spetterend feest en we genoten met volle teugen! We dansten in de regen en shaked our booties. Wat hebben we ons geamuseerd, wat graag willen we terug!

Het festival werd georganiseerd door verschillende collega's van huisvandeMens in West-Vlaanderen. We vonden ook enkele jonge vrijwilligers die mee in ons organisatie-team wouden stappen. Twingy Bentein zorgde voor een 'kinder-Funzone' gedurende het gehele weekend. Ze huurde een springkasteel, bracht spelen mee uit de speleothek, ontwierp zélf sjablonen voor haar glitter tattoos en zorgde voor materiaal om 'happy stones' te maken. Ook bracht zij Christian Makuta naar ons toe die een workshop improvisatie gaf op zondag. Elya Degryse regelde dan weer alle workshops via De Stroate op vrijdag en sprong bij als vrijwilliger van vrijdag tot zondag! Met andere woorden: wat een getalenteerde, jonge vrijwilligers hebben wij! We hopen op een volgende editie in 2022, jij ook?



HUISGENOTEN: 4-daagse workshop 'Weerbaarheid'

Organisatie : huisvandeMens
Diksmuide
Datum : donderdag 7 oktober
 donderdag 14 oktober
 donderdag 21 oktober
 donderdag 28 oktober
Uur : 19u30
Locatie : huisvandeMens
 Diksmuide, Esenweg 30,
 8600 Diksmuide
Prijs : gratis

Bij weerbaarheid kunnen we spreken van een interne kracht die je in staat stelt om als mens een gezond verweer te bieden. Je komt op een goeie manier voor jezelf op en je kan je grenzen aangeven. Een weerbaarheidstraining zal je helpen om vanuit je kracht en rust hechtere relaties aan te gaan. Je kan positieve en negatieve gevoelens uiten zonder dat je hierbij schuldgevoel, stress of angst ervaart. Je gaat je eigen grenzen en die van anderen niet schenden. Dit met respect voor elkaar. Het doel is groeien in zelfvertrouwen, zelfbeheersing en zelfrespect. Tijdens een weerbaarheidstraining wordt er veel geoefend. Dit maakt de training niet alleen effectief, maar ook heel leuk. Begrijpen door te ervaren! Een weerbaarheidstraining is er voor iedereen die krachtiger en bewuster in het leven wil staan!

Inschrijven voor deze 4 avonden via diksmuide@demens.nu of 051 55 01 60
 Opgelet: de plaatsen zijn beperkt!



Info & inschrijven: 051 55 01 60 of diksmuide@demens.nu

HUISGENOTEN: workshop 'Ecologische poetsproducten maken'

Organisatie : huisvandeMens
Diksmuide
Datum : woensdag 13 oktober
Uur : 19u
Locatie : huisvandeMens
 Diksmuide, Esenweg 30, 8600
 Diksmuide
Prijs : gratis

Zelf je ecologische poetsproducten maken is leuk én makkelijker dan je denkt. Anne Drake – auteur van 'Doe het zelf! Ecologie op hoge hakken' en 'Ecolifestyle. Aan de slag!' – loodst je stap voor stap naar milieuvriendelijke schoonmaakmiddelen. Beter voor de natuur, voor je portemonnee én voor je gezondheid!

Doe mee met deze inspirerende workshop en ga naar huis met vijf verschillende producten:

- waspoeder
- allesreiniger met Savon Noir
- citroen schuurcrème
- desinfecterende reiniger
- wc-reiniger

Inschrijven voor deze workshop via diksmuide@demens.nu of 051 55 01 60
 Opgelet: de plaatsen zijn beperkt!
 Deelnemen is kosteloos.



Info & inschrijven: 051 55 01 60 of diksmuide@demens.nu

Wetenschappen en godsdiensten : oorlog en vrede.

Organisatie : UPV-Westkust
 i.s.m. Vermeylenfonds en
 Willemsfonds
Datum : donderdag 14 oktober
Uur : 14u30
Locatie : Vrijzinnig Huis
 Koksijde, Galloperstraat 48
 Koksijde
Prijs : 5 €/ 3 € voor leden.
 (Koffie inbegrepen)

Beletten godsdiensten de wetenschappelijke ontwikkeling ?
 Is er een "gewapende vrede" mogelijk ?



Info & inschrijven: Marc Mortier : marc-mortier@telenet.be. Be 0475 972 198

Beaufort , kunst aan zee met gids Linda D'Hondt

Organisator: Willemsfonds
 Veurne – De Panne - Koksijde
Datum: dinsdag 19 oktober
 2021
Uur: 13 u met privaat vervoer
Locatie: eerste samenkomst
 Pierre Bortierlaan (cafe
 Leopold I)
Prijs: 10,00 €

de verplaatsingen gebeuren met privé voertuigen na afspraken voor carpooling;
 we bezoeken 9 werken tussen De Panne en Mariakerke-Oostende. Mogelijkheid tot gezamenlijk diner.



Info & inschrijven: Eddy Deboyser - 0473 89 39 14 - deboyser.eddy@skynet.be

'Kinderen van de IJzer'

Organisator: HV Westhoek
Datum: Donderdag 4 november
Uur: 20u
Locatie: Vrijzinnig Huis
 Koksijde, Galloperstraat 48
 Koksijde
Prijs: Gratis, maar inschrijving
 verplicht

'Kinderen van de IJzer' is het verhaal van de grootscheepse actie die de Belgische overheid organiseerde voor de kinderen uit de frontstreek door evacuatie naar buitenlandse kolonies. Anne Provoost vertelt het verhaal van haar grootmoeder, zelf een koloniekind, die gedurende de oorlogsjaren 1915-1919 in een kolonie in hartje Parijs verbleef. Anne Provoost maakt een reconstructie van een gebeuren dat veel families in de Westhoek heeft geraakt. Zij doet dit op basis van opzoekingen die zij deed in Parijse kloosters, en stoffeert haar verhaal met tientallen foto's. Ze achterhaalde hoe deze kinderen de oorlogsjaren overleefden, weggerukt uit hun ouderlijke nest.



Info & inschrijven: Machteld Coenen – humasecretariaat@gmail.com of via gsm: 0488/ 67 08 81

Herdenkingsplechtigheid

Organisatie: huisvandeMens
 Diksmuide ism Vrijzinnig Huis
 Koksijde
Datum: woensdag 10 november
Uur: 19u
Locatie: Vrijzinnig Huis Koksijde,
 Galloperstraat 48, Koksijde
Prijs: gratis

We organiseren een bezinningsmoment om dierbare overledenen te herdenken. We staan stil bij wie er niet meer is en zoeken verbinding in deze moeilijke tijden. Om praktische redenen is het nodig om uw aanwezigheid te bevestigen vóór 1/11 via 051 55 01 60 of diksmuide@demens.nu. We vragen om hierbij zeker volgende gegevens te vermelden: uw naam, naam van de overledene(n) voor wie u komt en met hoeveel personen u aanwezig zal zijn op de plechtigheid.



Info & inschrijven: inschrijven via 051 55 01 60 of diksmuide@demens.nu

60 jaar economie. Met voortschrijdend inzicht ? Op zoek naar de mens. Door Marc Mortier , ere – lector EhB

Organisator: UPV ivm
 Vermeylenfonds en
 Willemsfonds
Datum: donderdag 18
 november 2021
Uur: 14.30
Locatie: Vrijzinnig Huis
 Koksijde, Galloperstraat 48
 Koksijde
Prijs: gratis aangeboden naar
 aanleiding van het 15 jarig
 bestaan van UPV-Westkust.

60 jaar economie. Met voortschrijdend inzicht ? Op zoek naar de mens.
 Een kritische kijk op de ontwikkeling van de economie.



Info & inschrijven: Marc Mortier : marc-mortier@telenet.be 0475 972 198

Concert Koninklijke harmonie St.Cecilia te Veurne (nog onder voorbehoud)

Organisator: Willemsfonds
 Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: vrijdag 19 november
Uur: 20u
Locatie: De Zonnebloem Veurne
Prijs: 10€

jaarlijks "punch concert" van de harmonie



Info & inschrijven: Ivan Winnock 058/31.23.57 - ivan.winnock@skynet.be

Literaire lezing van Vitalski met Jean Paul Van Bendegem en Johan Braeckman.

Organisator: August
 Vermeylenfonds
Datum: donderdag 25 november
Aanvang: 14.30 uur
Inkom: 5 euro (koffie
 inbegrepen) ; leden : 3 euro

Vitalski en zijn geleerde kompanen : de flamboyante wiskundige-filosoof Jean Paul Van Bendegem & de filosoof die met zijn sabbatjaar alle pers haalde Johan Braeckman verdiepen zich in het universum van Sherlock Holmes en zijn schepper Arthur Doyle voor een geanimeerde voorstelling.



Info & inschrijven: M. De Picker : 0477/29 38 37 - depicker.maurits@skynet.be

Geleid bezoek in "Emergent" (Huis de Valk) te Veurne.

Organisator: Willemsfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: 24 November 2021
Uur: 17u
Locatie: huis de Valk markt
Veurne
Prijs: 10,00 €

Korte inhoud: gegidst bezoek aan thema tentoonstelling :
 "abstracte kunst bestaat niet"



Info & inschrijven: Kaatje Plasman 0497/48.23.85 kaatjeguy@hotmail.com

Cel Vermiste Personen Door: Alain Remue

Organisator: HV Westhoek
Datum: Donderdag 2 december
Uur: 19u30
Locatie: Vrijzinnig Huis
 Koksijde, Galloperstraat 48
 Koksijde
Prijs: Gratis, maar inschrijving
 verplicht

Alain Remue neemt ons mee in de wereld van de Federale Politie, met name de werking van de Cel Vermiste Personen. De verdwijning van Jürgen Conings zit nog bij iedereen vers in het geheugen. Ook de verdwijning van peuter Liam Vanden Branden heeft ieders ziel beroerd. An en Eefje, slachtoffers van Marc Dutroux, Nathalie Gijsbrechts en zovele anderen verdwenen spoorloos. Alain Remue weet op een zeer begeesterde wijze, en uit eigen ervaring, te vertellen hoe de Cel Vermiste Personen te werk gaat.



Info & inschrijven: Machteld Coenen – humasecretariaat@gmail.com of via gsm: 0488/ 67 08 81

De kwaal van de eeuw : rugpijn. Door prof. Maarten Moens - VUB

Organisator: UPV-Westkust
 i.s.m. Vermeylenfonds en
 Willemsfonds
Datum: donderdag 09 december
Uur: 14u30
Locatie: Vrijzinnig Huis
 Koksijde, Galloperstraat 48,
 8670 Koksijde
Prijs: 5 €/ 3 € voor leden.
 (Koffie inbegrepen)

Rugpijn , een "pijnlijke" vaststelling. Onderzoek naar oorzaken en remedies



Info & inschrijven: Marc Mortier - marc-mortier@telenet.be 0475 972 198

Opening tentoonstelling , "Imago"

Organisator: Willemsfonds
Veurne – De Panne – Koksijde
Datum: vrijdag 10 december
Uur: 19u30 opening
Locatie: Cultuurhuis De
 Scharbiellie te De Panne
Prijs: gratis

Vijfjaarlijkse tentoonstelling van kunstwerken door leden van het Willemsfonds.



Info Eddy Deboyser 0473/89 39 14 deboyser.eddy@skynet.be



ZONDAGEN IN HET VRIJZINNIG HUIS KOKSIJDE

Elke zondag is het ontmoetingscentrum
 open van 11u. tot 13.30u.

Ideaal voor een gezellige babbel en een drankje!





Afdeling Veurne De Panne Koksijde vzw

CULTURELE UITSTAP - MECHELEN

Voor deze **20ste culturele uitstap** verzamelden we op **vrijdag 3 september 2021** om 8u. aan het station van Veurne. Met een **cultureel bezoek aan Mechelen** hadden we het deze keer iets dichterbij huis gezocht, zodat we niet te lang met een mondkapje in de bus moesten zitten.

Onze eerste stop bracht ons naar het **Ursulineklooster** in Onze Lieve Vrouw Waver. Het vroegere klooster is nu een school van 1500 leerlingen en bestaat o.a. uit een prachtige Art-Deco wintertuin.



Deze wintertuin maakt deel uit van een indrukwekkend als monument beschermd complex, waarin art nouveau met neogotiek, neo-empire en art deco versmolten is. Je stapt een andere wereld binnen. Namen als Empiregang, Alpenzaal, La Fontainerefter, Pianogalerij en Eretrap prikkelen de verbeelding. En nog mysterieuzer: **de architect van de Wintertuin is onbekend gebleven**. Nochtans was hier een meesterlijke ontwerper aan het werk.

Vervolgens bracht de bus ons voor een **vrij bezoek aan de Grote Markt en/of Romboutstoren** tot aan de Wollemarkt. Voor de vrije lunch was er met de vele restaurants keuze te over maar sommigen onder ons kozen voor de **“Vleeshalle als smaakmaker”**.

De Oude Mechelse Vleeshal werd ontworpen door architect Victor Louckx en opende in 1881 voor het eerst de deuren. Tot dan kocht de Mechelaar zijn vlees op de weekendmarkt op de Leermarkt. Door de toenemende Mechelse bevolking moesten de slagers op zoek naar een andere uitvalsbasis:

De Oude Mechelse Vleeshal. De hal werd doorheen de jaren gemoderniseerd met water- en elektriciteitsleidingen en een koelruimte. Nu is de monumentale hal een **culinaire hotspot** in het hartje van Mechelen. Gepassioneerde standhouders geven elke dag het beste van zichzelf. Deze smaakmakers maken verse gerechten om ter plekke op te eten en verkopen topingrediënten om thuis mee aan de slag te gaan.



Rond 13.45u. verzamelden we voor een korte wandeling tot aan het **Predikherenklooster**. Hier brachten we een bezoek aan het barokke klooster uit de 17^e eeuw. Licht en ruimte creëren er een unieke micro-kosmos, van de prachtige zolder tot de feeëriek pandgangen en de bijzondere kerk. Het klooster bestaat uit vier vleugels rondom een pandhof, een vierkante binnenplaats, dat op haar beurt wordt omgeven door een ruime pandgang. Tussen 1720 en 1735 werd de oorspronkelijke kapel, die te klein was geworden, vervangen door de huidige kloosterkerk.

Het Predikherenklooster werd na een volledig verval geres-
taureerd tot stadsbibliotheek. Bij de restauratie is het niet
volledig in zijn oorspronkelijk staat hersteld: de "schoon-
heid van het verval" is overal nog af te lezen en zorgt voor
een unieke ervaring. De restauratie kreeg **in 2019 de ar-
chitectuur award voor interieur.**



Het vierde bezoek bracht ons naar het museum van Bus-
leyden. Het Bourgondische stadspaleis, **Hof van Busley-
den**, is door Musea & Erfgoed Mechelen tot een heden-
daags stadsmuseum omgetoverd. Tijdens de "highlight
tour" werden we door dit groots en prachtig 16e eeuwse
stadspaleis gegend.

*In de vijftiende en zestiende eeuw gaat de wereld open.
Je voelt de sensatie van een nieuwe tijd, de renaissance,
waarin de mens centraal staat. Tijden waarin alles lijkt te
veranderen. In het stadsmuseum worden heden en ver-
leden samen gebracht en verbonden. Zowel wat betreft
architectuur als wat betreft collectie. Dit huis is vandaag
opnieuw een plaats van ontmoeting en gesprekken, een
broedplaats van ideeën en een verzamelplek van kunst.
Voor de museale verbouwing van het historische pand
won Mechelen **in 2015** zelfs de internationale architectuur-
prijs **Iconic Awards***



Voor het laatste bezoek van ons welgevoeld programma
hielden we nog even halt bij de **Heilige Geest site**. Deze
site bevindt zich in de schaduw van de Romboutstoren en
verwierf in 2018 de Erfgoedprijs. Een echt bezoek zat er
wegens het beperkt aantal bezoekers en het late uur niet
meer in. Spijtig, maar gezien het mooie weer gaf dit ons
een welgekomen kans om op één van de vele zonnige ter-
rasjes even van een fris drankje te genieten.

Voor het **traditioneel diner** spraken we rond 18.30u. af in
Brasserie Den Beer.

Na een overheerlijk driegangenmenu arriveerden we rond
middernacht moe maar voldaan terug in Veurne.

Eddy Deboyser



HET ZINGEVEND GESPREK? WARM AANBEVOLEN!

Loop je al een tijdje je onbehagen weg te drukken? Of zit je kniediep in de problemen en zak je steeds verder weg in jouw stille leed?

Vind je geen energie meer voor je tranen of krijg je je kwaadheid niet (meer) naar buiten gevloekt - laat staan verwerkt? Of is het andersom, en laat je je innerlijke pijn juist loeihard knallen als een bom in je nabije omgeving?

Verdriet, angst, schaamte, woede, eenzaamheid, teleurstelling, verwarring, ongeloof... 't Kan veel zijn voor een mens.

En voor heel wat minder durft levensmoeheid de kop opsteken, met gitzwarte scenario's in het hoofd.

Grote emotionele zwaarte kun je niet blijvend in je eentje dragen. Er zijn sterke schouders nodig die je op die momenten ondersteunen. En sterke schouders niet alleen!

In het huisvandeMens kan je terecht met je zorgen. Je bent er oprecht welkom voor een gesprek van mens tot mens. Een vrijzinnig humanistisch consulent luistert er met warmte en respect naar jou en geeft je ruimte om emoties te luchten.

Niets moet. Je krijgt de tijd en onze onverdeelde aandacht om op verhaal te komen. Jij staat centraal en geeft het tempo van het gesprek aan.

Zo gaan we samen op weg. Vooral leg jij dat moeilijke pad niet langer alleen af, je wordt gesteund en je mag stilstaan bij datgene wat jou raakt.

Heb je behoefte of nood aan ...

... iemand die actief luistert en kijkt naar wie jij bent als mens, iemand die invoelt waar jij mee worstelt en samen met jou tracht knopen en kronkels te ontwarren, iemand die niet oordeelt of veroordeelt, bij wie jij tot rust komt en mag zeggen wat je ten diepste denkt en voelt? Dan ben je bij het huisvandeMens aan het thuisadres! Samen met jou gaan wij op zoek naar betekenisgeving, veerkracht en verbinding.

Onze unieke gesprekshulpverlening vertrekt vanuit de waarden van het vrijzinnig humanisme en heeft oog voor jouw existentiële levensvragen.

Het uiteindelijke doel is niet om jou binnen onze hulpverlening vast te houden, maar juist om op het gepaste moment los te laten, in vertrouwen. Een gesprek kan alle richtingen uit en we schuwen geen enkele bestemming. Jij geeft richting en bepaalt in vrijheid.

Wij werken uiterst discreet en hebben beroepsgeheim.

Omdat wij iedereen gelijke kansen willen geven om te groeien als mens, is onze gesprekshulp bovendien kosteloos.

Een zingevend gesprek met een consulent van het huisvandeMens?

Warm aanbevolen!



CARL DEVOS

Democratie. De macht van de massa ?

Heel TV-kijkend Vlaanderen (via Terzake, De Afspraak, De zevende dag,...) kent professor Carl Devos.

Deze hoogleraar in de politieke wetenschappen aan de Ugent en politiek commentator is geregeld de gast van onze journalisten om duiding te geven bij de politieke actualiteit. Hij valt daarbij op door zijn klare taal, zijn zin voor relativering zonder benauwdte (moeten) zijn voor scherpe uitspraken.

In het voorliggend boekje over “Democratie” is hij onze gids in de wereld van de democratie, zowel in de tijd als in de ruimte. De term “democratie” wordt te pas en te onpas gebruikt, ook al als dekmantel om algemene goedkeuring te krijgen voor beslissingen die niet echt democratisch genomen werden. Bepaalde landen en partijen vinden het zelfs nodig het woord “democratisch” of “volks” in hun naam op te nemen.

Als we ons democratisch stelsel vergelijken met dat van bijvoorbeeld het geïdealiseerd model van Athene tijdens de 5e eeuw v.o.t., dan moeten we vaststellen dat er een wereld van verschil ligt tussen beide systemen.

Een regering van het volk, door het volk en voor het volk was en is het uiteindelijke doel. De mensen gezamenlijk laten beslissen over zaken van “algemeen belang”. Wie het (stemmende) volk was en is en hoe de stemmingen verliepen/verlopen werd/wordt telkens af van de feitelijke omstandigheden. Zo konden in Athene alleen de eigen meerderjarige (20+) mannelijke inwoners rechtstreeks hun stem uitbrengen na een publieke beraadslaging waarbij de verschillende meningen naar voor werden gebracht.

Deze “ideale” vorm van directe democratie is in onze ingewikkelde samen-

leving niet meer werkbaar en moet er worden uitgekeken naar andere vormen van besluitvorming.

Zo komt men tot de representatieve democratie waarbij de burgers hun stemrecht (tijdelijk) na verkiezingen overdragen aan “volksvertegenwoordigers” die in hun plaats de beslissingen in het parlement nemen.

De band tussen de kiezers en de verkozenen is minder sterk geworden door de opkomst van de politieke partijen.

Deze bepalen de ideologie en het programma waarvoor de kandidaten op hun lijst staan. Vermits per definitie “het centrum” het meeste potentieel biedt, moeten we vaststellen dat er tussen een aantal partijen slechts geringe verschillen aanwezig zijn en dat de kiezer uiteindelijk een keuze moet maken die het dichtst bij zijn ideaalbeeld ligt.

Er is heel wat kritiek op onze democratie, maar een verlossend woord komt van de Britse staatsman Winston Churchill, die stelde dat de democratie “de slechtste bestuursvorm is met uitzondering van alle andere in de loop der tijden beproefde alternatieven”.

Pogingen om de democratie te moderniseren en om ze aantrekkelijker te maken zijn er bij de vleet. Daarbij streeft men naar een deliberatoire democratie, die het debat met de burgers instelt. Op lokaal vlak is deze formule werkbaar maar op het niveau van het gewest/de gemeenschap en a fortiori op landelijk niveau is dit quasi onmogelijk.

Het is ook hautain en respectloos ten overstaan van andere culturen te eisen dat het Westerse democratiemodel overal in de wereld zou worden toegepast. Zelfs binnen de Westerse



wereld is er geen eenvormigheid. Zo hebben we naast onze representatieve democratie landen waar een presidentieel stelsel heerst waarbij een uitgebreide macht wordt gedelegeerd aan het staatshoofd. Dat dit niet zonder gevaar is stellen we vast in de VS onder het presidentschap van Donald Trump (1).

Een democratie moet ook in stand worden gehouden want ze kan afglijden naar een bestuursvorm die de democratie opheft. Carl Devos geeft het voorbeeld van Duitsland, waar de verkozenen van het volk onder Hitler de democratie afschaften.

De auteur besluit met de opmerking dat “De zoektocht naar die onbereikbare perfectie (die de democratie is) een opdracht is voor wie de democratie wil behouden en versterken”.

Aangename en toegankelijke lectuur voor een ruim publiek.

Marc Mortier
voorzitter UPV Westkust

CARL DEVOS

DEMOCRATIE.

DE MACHT VAN DE MASSA ?

Gent, Academia Press, 2020

120 P.

ISBN 978 94 014 6389 8



Uit het Rijke Roomse verleden.

Ik ben erfelijk belast via mijn twee grootvaders. Beiden waren oud-strijders en oorlogsinvaliden uit de Grote Oorlog. Beiden hadden een bijzondere relatie met godsdienst.

Bompa Omer was opgeroepen als dienstplichtige begin 1914 en werd dus automatisch ingeschakeld in het oorlogsgeweld. Hij maakte deel uit van een regiment Jagers te Voet. Begin 1915 lag dat regiment achter de IJzer. De Belgische soldaten waren opgesteld in loopgrachten aan de ene kant van de rivier. Aan de overkant zaten de Duitsers, ook in loopgrachten. Volgens mijn grootvader was het een eigenaardige oorlog. Niemand bewoog van plaats, maar er werd wel heen en weer geschoten. En niet zonder desastreuze gevolgen. Later noemde men dat de stellingenoorlog. Zekere dag vloog een Duitse granaat binnen in de loopgracht waar mijn bompa op wacht stond. Pardoes op de buik van de soldaat naast hem. Die buik lag gans open en de beulingen puilden eruit. Die man heeft nog uren geleefd. Ettelijke scherven van die granaat waren terechtgekomen in het been van Omer. Hij kon niet meer recht en moest wachten tot ambulanciers kwamen om hem af te voeren naar een lazaret. Ik vroeg hem eens of die man naast hem geroepen heeft om zijn moeder. Dat staat immers in alle boekjes over oorlogstrauma's. Mijn bompa keek mij verbaasd aan. Die man riep niet om zijn moeder, zei hij, hij heeft godverdomme gevloekt tot hij crepeerde. Uren later kwamen ziekenbroeders in de loopgrachten om de slachtoffers van die dag weg te voeren, gekwetsten en doden. Dat waren seminaristen, jonge mannen die studeerden voor priester. Ze waren ook opgeroepen voor de strijd, maar mochten niet vechten. Het had iets te maken met één van de tien geboden van hun godsdienst. Dus werden ze ingedeeld bij de medische diensten. Hun voor naamste taak was het ophalen van mensenvlees op het slagveld. Al of niet levend en beschadigd in alle graden en hoedanigheden.

Toen ze mijn grootvader wegdroegen begonnen de Duitsers weer te schieten. Dus lieten die pasters in spe mijn bompa vallen in de modder en spurtten ervandoor. Daar

lag hij dan nog uren met een kapotgeschoten been. Hij heeft dat die seminaristen nooit vergeven. Het scheelde niet veel of zijn been was niet meer te redden omdat die kerels het in hun broek deden.

Maar dat is niet de hoofdoorzaak van zijn levenslange virulente aversie t.o.v. godsdienst en zijn acolieten.

Hij ging tot zijn 12 jaar naar school en kon dus lezen en schrijven en rekenen. Dat was in het begin van de 20ste eeuw niet iedereen gegeven. Hij woonde even buiten Ronse op een keuterboerderij en zijn vader ging ieder jaar enkele maanden als seizoenarbeider naar Frankrijk. Bij terugkeer maakte hij telkens een kind. Mijn bompa was de eerste zoon van een resem koters. Straatarm waren ze nu ook niet, maar het was geen vetpot met al dat klein grut. Dus ging hij na het lager onderwijs werken in een textiel-fabriek om het gezin mee te onderhouden. Niet lang na zijn start brak een staking uit. Deze werd financieel ondersteund door de Engelse syndicaten, de Unions. Het stakingsgeld lag hoger dan zijn loon. Fier ging hij die som aan zijn moeder overhandigen, maar kwam van een kale reis thuis. Ondertussen was de pastoor gepasseerd en had zijn moeder verteld dat het geld van de duivel was. Dat aanraken was een regelrechte verzekering van een permanent plaatsje in de hel. Dus weigerde zijn mama dat geld. Nog liever hongerlijden dan collaboreren met satan. Later heeft hij toch nog het stakingsgeld aan zijn moeder kunnen overhandigen. Hij beweerde dat hij

Omer ervoer zo aan de lijve de symbiose van kerk en kapitaal. Vanaf dat moment haatte hij de kerk en haar vertegenwoordigers. Hij noemde pasters en nonnen een bende profiteurs, schijnheiligen en dienaars van het kapitaal. En hij liet niet na om bij gelegenheid deze personen de huid vol te schelden en zijn gedacht over de kerk overal luidop te verkondigen. Zijn vrouw was soms beschaamd over zijn gedrag. Toen zijn dochter werd geboren in 1920 (mijn moeder dus) werd ze niet gedoopt. Een unicum in die tijden in zijn milieu en de familie.



Toen ik 12 jaar was gaf hij mij de Verborgenheden des Volks van Eugène Sué te lezen. Dat werk verscheen indertijd in afleveringen bij het dagblad Vooruit. Manneke, je moet dat eens lezen, zei hij dat is de echte geschiedenis.

Hij militeerde in allerlei socialistische verenigingen en droeg zijn atheïsme en afkeer van de kerk openlijk uit. Lenin was zijn held. Al lachend beweerde men soms dat hij iedere dag een tsjeef tussen zijn boterham legde.

Ik kan moeilijk ontkennen dat die man mijn opvattingen over godsdienst enigszins heeft beïnvloed.

Parrain Eugène ging in 1914 de oorlog in als vrijwilliger. Hij werd ingedeeld bij het 22ste Linierregiment en kwam in 1915 ook terecht aan de IJzer. Volgens kenners heeft dat regiment heel wat heldendaden verricht in de Grote Oorlog. Er zou in de Westhoek nog ergens een monument staan ter ere van die helden, waaronder dus ook mijn grootvader. Ik heb dat ding nooit gevonden.

In 1917 kwam hij terecht in een gasaanval. Hij verloor daarbij een long en werd voor de rest van de oorlog naar een sanatorium in de Alpen gestuurd. Daar ontmoette hij mijn grootmoeder, die als vluchteling uit de oorlogszone in het noorden van Frankrijk er enkele jaren verbleef. Volgens Eugène heeft hij haar daar ergens langs de kant van een weg ontmoagd. Maar dat is een ander verhaal. In 1919 werd hij gedemobiliseerd en huwde zijn ontmoagde Française.

Mijn grootmoeder was wat ze noemen een pilarenbijster. Ze ging regelmatig naar de mis, regelmatig te biechten, regelmatig te communie, was lid van een aantal godsvruchtige verenigingen, ontving regelmatig de pastoor bij haar thuis, ging regelmatig op bedevaart, zelfs tot in Frans Lourdes, en droeg een ijzerwinkel rond haar hals. Dat waren scapulieren van allerlei heiligen, gewijd door vooraanstaande bedienaars van het ware geloof.

Bovendien waakte ze minutieus over de religieuze opvoeding van haar kleinzoon. Dat was nu ook niet zo moeilijk, want we waren burens, en haar zoon (mijn vader) willigde gedwee al haar wensen en capriolen in. Alle zon- en hoogdagen naar de mis, Pasen houden, de eerste en de plechtige communie, iedere avond om een kruisje, God zegene en beware u.

Intrigerend was het feit dat haar man, mijn grootvader, in geen enkele mate en op geen enkel moment participeerde in gans dat gedoe. Wanneer de pastoor op bezoek kwam

ging hij even wandelen. Hij negeerde volkomen het godsdienstig gedrag van zijn vrouw. Ik had de indruk dat het hem geen barst kon schelen. Geen God, geen hemel, geen hel, geen duivel, geen kerk, allemaal larie en apekool. Die contradictie kon natuurlijk niet ongemerkt voorbijgaan aan de aandacht van een nieuwsgierige jongen. Ik confronteerde mijn grootmoeder met die bizarre situatie en haar antwoord was zeer eenvoudig. Eugène had tijdens de oorlog het leven gered van een priester en kreeg daarom een volle aflaat voor de rest van zijn leven. Wat betekende dat al zijn zonden uit het verleden en in de toekomst waren vergeven en zijn plaatsje in de hemel op voorhand was verzekerd.

Later heeft mijn grootvader dat verhaal wat meer gestoffeerd. Het was geen priester, maar een seminarist. Hij was samen met die man erop uit getrokken om gewonden op te halen toen de Duitsers plots het terrein begonnen te beschieten. Ze lieten zich vallen in een bomkrater, maar die paster-in-spe probeerde steeds weer op te staan om naar de eigen linies te lopen. Mijn parrain trok hem telkens terug naar beneden, want recht staan tijdens beschietingen was een zelfmoordpoging. De granaatscherven vlogen zo dwars door je lijf. Tenslotte heeft Eugène hem een paar meppen tegen zijn hoofd gegeven, zodat hij stil bleef liggen. Na de beschieting besefte de seminarist dat mijn grootvader hem het leven had gered. En zo kreeg mijn parrain zijn beloning: een levenslange volle aflaat met inbegrip van een gereserveerde stoel in de hemel.

Het moment dat hij dat vertelde aan zijn kleinzoon twinkelden zijn oogjes en kon hij een grijnslach niet verbergen. Ik vraag mij nog altijd af of hij dat verhaal niet volledig verzonnen heeft om verlost te zijn van de obsessies van zijn vrouw. Want dat mens kon verdomme immens zagen.

Hij is gestorven in alle gemoedsrust, want er was nu eenmaal niets dat die gemoedsrust kon verstoren. Geen zonde, geen God. En in elk geval was hij zeker van een stoel hierboven.

Ik kan niet ontkennen dat ik mij weinig zorgen maak over mijn hiernamaals. Ik volg mijn peetvader, ervan overtuigd dat niets mij zal storen bij het sereen verlaten van deze wereld, omringd door diegenen die mij liefhebben. En misschien erf ik wel zijn stoel.

Pink Panther

In de kijker

Of het huisvandeMens hem wat spelmateriaal voor z'n lessen wil uitlenen, mailt hij. Natuurlijk! Niet veel later komt Goran Lowie 'n paar educatieve spelen ophalen. De kersverse leerkracht niet-confessionele zedenlaar maakt meteen indruk: jong, energiek en met een vlotte babbel. Op mijn vraag of ik hem eens mag interviewen voor deze rubriek antwoordt hij enthousiast 'Ja!'. En zo zitten we op een druilerige maandagochtend tegenover elkaar in het huisvandeMens. Ik vraag, hij antwoordt. Wat volgt is een fijn gesprek over de dingen die hem bezighouden.



Goran Lowie

Voor de lezers van De Sprokkel ben je wellicht een nobele onbekende. Wie is Goran Lowie?

"Ik vind dat altijd een interessante vraag. Wie ben ik? Wel, in de eerste plaats ben ik een leerkracht niet-confessionele zedenleer. Ik geef ook Nederlands, maar mijn focus ligt toch vooral bij de lessen NCZ. Ik ben ook een fervent lezer en ik hou van films. Dat zijn zo'n beetje de drie belangrijkste pijlers van mijn identiteit."

Welke films kijk je graag?

"Een beetje van alles: wereldcinema, oude en nieuwe films. Van actiefilms en comedy ben ik geen grote fan, maar verder sta ik open voor alles. Ook films met een humanistische insteek – om dan maar meteen de link te maken met het vrijzinnig humanisme – kan ik erg smaken."

Je houdt ook van boeken.

"Enorm! Ik durf het bijna niet te zeggen, want ik ben leerkracht Nederlands, maar ik lees vooral Engelstalige literatuur. Ik hou van het genre 'speculatieve fictie', wat een mooiere benaming is voor fantasy of science fiction. Veel mensen denken dan meteen aan Star Wars-achtige toestanden, maar dat soort verhalen spreekt me minder aan. Mijn favoriete auteur is Ursula K. Le Guin, een Amerikaanse schrijfster die drie jaar geleden overleed. Zij schreef science fiction in de jaren '50 en '60, toen dat thema nog volledig gedomineerd werd door oude blanke mannen. Dat uitte zich toen in behoorlijk vrouwonvriendelijke verhalen. Ursula K. Le Guin zorgde voor een frisse noot. Met haar boek 'The Left Hand of Darkness' verkende ze – toen al! – de fluiditeit van gender. Ze schreef over een samenleving waar iedereen non-binair is, dus niet specifiek man of vrouw. In die tijd was dat echt zot! Een ander boek van haar, 'The

Dispossessed', gaat over twee werelden. De ene is kapitalistisch, de andere anarchistisch. Ze schetst een mooi genuanceerd beeld, waarbij het ene niet beter is dan het andere. Toen ik dat las, dacht ik: dat kan dus ook, je hoeft niet per se pro het ene en contra het andere te zijn. Die filosofie probeer ik mee te nemen in mijn lessen. Eén van mijn favoriete zinnen van haar is: "Things don't have to be the way that they are". Dat geef ik mee aan mijn leerlingen, dat de dingen niet altijd hoeven te zijn zoals ze zijn, dat er ook alternatieven zijn. Het kan anders."

Een grote inspiratiebron, hoor ik.

"Absoluut! Eén van mijn lievelingsboeken is 'A wizard of earthsea', waarin een jonge tovenaarszoon zich nog niet wijs en matuur toont. Hij maakt fouten en daardoor wordt hij geconfronteerd met zijn verantwoordelijkheid en met zichzelf. De boeken van Ursula K. Le Guin gaan, in tegenstelling tot die van bijvoorbeeld Tolkien in hetzelfde genre, niet over oorlog of geweld. Zij beschrijft eerder dingen als introspectie en zelfontplooiing. Dat vind ik superinteressante thema's."

Altijd zo'n fervente lezer geweest?

"Ik moet zo'n 15 à 16 jaar geweest zijn toen ik literatuur herontdekte. Een heel nieuwe wereld ging open! Thuis kreeg ik een open en vrije opvoeding. Mijn ouders noemen zich vrijzinnig, maar in mijn opvoeding werd weinig stilgestaan bij het thema, het was gewoon vanzelfsprekend. Soms vraag ik me af: Wat als ik was opgegroeid in een christelijk gezin, zou ik dan ook leerkracht NCZ geworden zijn? Zou ik mezelf dan ook vrijzinnig humanist noemen nu? Geen idee wat het antwoord is. Wat je mee krijgt via je opvoeding heeft sowieso een grote impact op je verdere leven, denk ik."

Wanneer wist je: ik word leerkracht NCZ?

“Goh, da's een moeilijke vraag. Ik wist al heel lang dat ik voor de klas wilde staan, al sinds het middelbaar. Maar welke vakken ik wilde geven, daar had ik geen flauw benul van. In mijn laatste jaren fascineerden de lessen NCZ me heel erg. Zo is mijn keuze gegroeid.”

En nog steeds overtuigd, hoor ik!

“Ja hoor! Via NCZ kan ik het wereldbeeld van mijn leerlingen verbreden. Als leerkracht probeer ik echt een impact te hebben. Niet dat ik voor hen wil bepalen hoe ze moeten denken, maar vooral dat ze moeten denken. Ik heb nu voor 't eerst een volledig schooljaar les gegeven (in het GO! Atheneum van Diksmuide) en ik merk dat ik mijn steentje kan bijdragen aan de ontplooiing van mijn leerlingen. Heel interessant om te zien hoe mijn lessen de leerlingen aanzetten tot nadenken over thema's waar ze anders nooit bij stilstaan. Twee jaar geleden dacht ik eraan om mijn studie over een andere boeg te gooien. Gelukkig heb ik dat niet gedaan, want ik geniet elk moment dat ik voor mijn klas sta!”

Hoe vertaal je jouw vrijzinnig humanistisch engagement buiten de klas?

“Moeilijke vraag. Ik sta daar eigenlijk nooit bij stil, gewoon omdat vrijzinnig humanisme doorheen m'n leven verweven is. In mijn vriendenkring ben ik wel zo'n beetje de 'ambetanterik' (lacht). Ik stel alles in vraag en ben vaak kritisch over dingen. Daarnaast engageer ik me voor de LGBT-gemeenschap. Daarbij probeer ik via online-gesprekken jongeren te helpen die in de knoop zitten met hun identiteit.” De LGBT-gemeenschap kreeg enkele rake klappen de laatste tijd. Hoe sta jij daar tegenover?

“Die nieuwe wetgeving in Hongarije, die zinloze moord in Beveren... Ongelofelijk hè! We zijn toch 2021? Het is alvast een gevoelig onderwerp, heb ik gemerkt in de klas. Het thema speelt enorm onder jongeren.”

Hoe denkt de jeugd van tegenwoordig?

“Wel, op dat vlak was het even schrikken. Er zijn veel extreme denkbeelden, de polarisatie is – helaas ook onder jongeren – de norm. Ik geef vaak les over LGBT-gerelateerde thema's, en ik merk hoe moeilijk dat soms gaat. De ene helft is pro, of noemt zichzelf LGBT, de andere helft is homofoob. Na de moord in Beveren, begon ik een mond-

masker met de regenboogkleuren te dragen. Ja, als statement! Er kwam een heleboel kritiek en commentaar. Met mijn leerlingen ga ik daarover in dialoog. Waarom zeg je dat? Waarom reageer je zo? Van waar komen jouw ideeën? Dat zijn soms heel boeiende gesprekken. Tussen al die sterke zwart/wit-meningen probeer ik hen vele tinten grijs aan te reiken.”

Die polarisatie is echt een pest.

“Het is heel moeilijk om een jongere van mening te doen veranderen als ze al een sterke opinie gevormd hebben. Ik kan niet zomaar twee uurtjes les geven over een thema en dan denken: ze hebben het beet. Neen, er moet echt lang bij een bepaald onderwerp stilgestaan worden voor ze erover gaan nadenken. Dat is ook fijn aan NCZ: er is ruimte om diep te graven.”

Er gaan stemmen op om het vak NCZ te vervangen door LEF. Hoe denk jij daar over?

“Een spijtige zaak. Ik vind NCZ net zo'n essentieel vak! De leerlingen ontdekken er wie ze zijn, wat hun identiteit is. Maar – en da's nog veel belangrijker – ze leren in NCZ ook wat ze nodig hebben in de samenleving, het vermogen om kritisch te denken bijvoorbeeld. Tijdens mijn opleiding aan de hogeschool waaide er plots een nieuwe wind. In elk vak moesten de 21ste-eeuwse vaardigheden geïmplementeerd worden. Best wel grappig eigenlijk. Betekent dat dan dat er in elk vak een stukje NCZ aan bod mag komen? Ik vind dat we het kind niet met het badwater weg mogen gooien. Men beweert dat NCZ vervangen kan worden door actief burgerschap. Maar wat dan met die levensbeschouwelijke component? Dat aspect hoort niet bij actief burgerschap en net dat vind ik waardevol.”

Je bent nog jong. Hoe zie jij de toekomst?

“Ik zie mezelf nog lang lesgeven. Tot aan mijn pensioen? Goh, misschien. Ik wil me niet te hard vastpinnen op iets. Blijven openstaan voor nieuwe dingen is belangrijk. Trouwens, voor hetzelfde geld ben ik het onderwijs binnen tien jaar kotsbeu (lacht). Ach, ik heb geen grote ambities. Gisteren was ik jarig, en ik dacht: eigenlijk heb ik het toch best wel goed voor elkaar. Ik heb een fijn leven en een job die ik graag doe. Het leven gaat z'n gang en ik geniet van eenvoudige dingen.”

Dankjewel voor je tijd Goran!

Nele Deblauwe

JAARPLANNING - DEADLINES
Respecteer deze deadlines voor
het toesturen van gegevens:

Editie januari - februari -
maart 2021
Zondag 7 november



Vrijzinnig Huis Koksijde
Galopperstraat 48, 8670 Koksijde
Tel. 058 52 08 94
vrijzinnighuiskoksijde@gmail.com



huishvandeMens Diksmuide
Esenweg 30, 8600 Diksmuide
Tel. 051 55 01 60
diksmuide@demens.nu
www.demens.nu



Willemsfonds Koekelare
contactpersoon: André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



Willemsfonds Nieuwpoort
contactpersoon: Maurice
Bellefroid, Reclottenstraat 41,
8620 Nieuwpoort I Tel. 058 23 60 56
Gsm 0475 66 43 42
info@willemsfondsnieuwpoort.be



**Willemsfonds
Veurne-De Panne-Koksijde**
contactpersoon: Ivan Winnock
Sasstraat 7, 8630 Veurne
Tel. 058 31 23 57
ivan.winnock@skynet.be



Vrienden van het GO! Westhoek
contactpersoon: Annie Decler
14^e Artilleriestraat 7
8600 Diksmuide
Tel. 051 50 15 33
vriendengo.westhoek@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Westhoek**
contactpersoon:
Bernard Van den Haute
Veldstraat 81
8660 Adinkerke
0491 622 955
bvdhaute@gmail.com



**Humanistisch Verbond
Koekelare-Diksmuide**
contactpersoon:
André Laveyne
Brugse Heirweg 17
8680 Koekelare
Tel. 051 58 07 41
andre.laveyne1@telenet.be



**Uitstraling permanente vorming
Westkust**
contactpersoon:
Marc Mortier
Astridplein 3-401
8670 Koksijde
Gsm 0475 97 21 98
marc-mortier@telenet.be



Panne Instituut

Comité vzw Panne Instituut
contactpersoon:
Eddy Deboyser
Duinhoekstraat 98
8660 De Panne
Tel. 058 41 22 19
Gsm 0473 89 39 14
deboyser.eddy@skynet.be



August Vermeylenfonds

**Vermeylenfonds
Koksijde-Oostduinkerke**
contactpersoon: Maurits
De Picker, Koninklijke Baan
190A/301, 8670 Koksijde
Gsm 0477 29 38 37
depicker.maurits@skynet.be