

Keuzes in voeding

De voedselindustrie biedt ons een zeer ruime keuze in de supermarkten, maar is dit wel voeding die ons voedt? Ze zijn vooral gemaakt voor ons gemak, maar dienen ze ook onze gezondheid?

Kijk tijdens het boodschappen doen eens naar de ingrediëntenlijsten op de producten. U vindt dan totaal onbekende namen en E-nummers. Hoe meer termen, hoe bewerkter het product en hoe minder voeding.

Heeft u ooit van GMO gehoord? Genetisch Gemodificeerde Organisme (GGO in NL) verandert het DNA van zaden, zodat planten die hieruit groeien niet meer vruchtbaar zijn. Zou dit ook op onze vruchtbaarheid invloed hebben?

Big Pharma en Big Food blijken één en dezelfde te zijn. Bayer, een chemisch bedrijf heeft sinds 2018 Monsanto (het voedingsmiddelen bedrijf dat zaden genetisch bewerkt en het omstreden onkruidverdelger Roundup maakt) gekocht. De boeren zijn hierdoor compleet afhankelijk van Monsanto voor nieuwe zaden, ze kunnen en mogen deze niet meer zelf vermeerderen. Glysofaat, het hoofdbestanddeel van Roundup is namelijk zeer kankerverwekkend. De impact van Roundup op onze insecten en planten heeft grote gevolgen. Is het u ook opgevallen dat er veel minder insecten zijn die op de voorruit van auto's terecht komen...?

De voeding en supplementen die we tot ons nemen zijn niet meer vrij van zware metalen, zoals; kwik, lood, cadmium, arseen en/of tin. Het voedingscentrum en de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (NVWA) zeggen hierover, dat deze zware metalen maar heel langzaam uit ons lichaam worden verwijderd, ze stapelen zich op...

Zware metalen zijn zeer schadelijk voor onze vruchtbaarheid en vitale organen. De NVWA heeft daarom een toelaatbare norm voor de dagelijkse inname (TDI) vastgesteld, en zij ziet ook toe op de naleving hiervan.

Wij kunnen echter zelf niet zien of, en hoeveel, zware metalen in voedsel zitten en of het genetisch gemodificeerd is. Op de verpakking van de ultrabewerkte voedingsmiddelen in de supermarkten hoort dit wel vermeld te staan. Hoe herkent u dit? Let u hierop?

Wij zijn uiteindelijk zelf verantwoordelijk voor ons welzijn en kunnen via de lokale bioboeren ook een gezonde weg bewandelen. Wij boffen in en om Winterwijk met de rijke initiatieven van de bioboeren die in deze voor hun lastige tijd boerderijwinkels opgezet hebben om hun eigen producten te verkopen. Ze werken vaak samen, hebben soms zelfs een bezorgketen met vaste afhaalpunten. Gelukkig zijn deze initiatieven ook in de rest van Nederland opgezet, zodat we allemaal een keuze kunnen maken die onze gezondheid en welzijn dienen.