



"Ik ben zo veel
meer dan alleen
suiker"

Anne Marie Reuzenaar
geeft je een verjongingskuur

'GEZOND ETEN begint niet in je keuken, maar in je bed'

Als Anne Marie Reuzenaar ergens binnenkomt, worden suikerzakjes en suikerklontjes naarstig weggemoffeld. Ja, ze heeft wat in beweging gezet toen ze eind jaren negentig 'suiker als ongezond' op de kaart zette, maar Anne Marie is meer dan suiker. In haar jongste boek *Natuurlijk! Langer gezond* focust ze zich op iedereen die wil weten hoe je je leven lang in volle glorie kan meegaan. >

📄 Gebke Verhoeven 📷 Loeke Koetsier 🌐 lekkergezond.nl



de gezondste 10 van Anne Marie

Welke tien voedingsmiddelen zou elke Nederlander in zijn keukenkastje of koelkast moeten hebben staan en waarom?

Zeewier:

een goede bron van omega-3-vetzuren en jodium (schildklier!).

Verse kruiden:

zitten vol antioxidanten, vitaminen en mineralen die je beschermen tegen veroudering. Elk kruid heeft zijn eigen specifieke gezonde werking.

Kurkuma:

een echte krachtpatser. Superpowers zijn onder meer ontstekingsremmend, antibacterieel, ontgiftend en versnelt de vetstofwisseling (afvallen).

Peulvruchten:

een perfecte vleesvervanger en ook nog goed voor je bloedsuikerspiegel, cholesterolgehalte én darmflora.

Walnoten:

zitten vol gezonde vetten, vezels, eiwitten en magnesium, die bijdragen aan een goede werking van je hersenen en spieren. Ook houden ze je cholesterolgehalte op peil en helpen ze ontstekingen te tackelen.

Blader door naar pagina 24 voor de andere ingrediënten

én zonder suiker. Gezond moet ook niet iets krampachtigs krijgen zoals nu soms het geval is. Aan de ene kant heb je de foodies met hun stofjes-obsessie, aan de andere kant de mensen die massa's junkfood naar binnen werken. Ergens daartussen vind je de gezonde middenweg."

"Want dat wordt steeds duidelijker: het gaat bij gezond eten niet alleen maar om goed of slecht. Het gaat om die middenweg, de balans. Balans op je bord. Een vijfde vlees of vis, een vijfde granen en de rest groente – de basis. Balans qua kleuren. Hoe meer kleur, hoe gevarieerder, hoe beter. Balans qua vetten. Vroeger was alles slecht, tegenwoordig is er zelfs discussie of alle verzadigde vetten schadelijk zijn of dat er misschien ook goede tussen zitten. Hetzelfde geldt voor gluten en brood. Kijk, als je diabetes hebt dan is het wellicht verstandiger om minder of geen brood te eten. Maar als je gewoon gezond bent, kun je een goede boterham van de warme bakker volladen met groente of humus. En dan is die boterham een heel stuk gezonder dan wanneer je hem elke dag met worst of kaas belegt. Er ontstaat steeds meer nuance."

"Ondanks dat voedingshypes komen en gaan, overleeft ons suikerbewustzijn tot nu toe elke trend. Zelfs Albert Heijn doet aan suikerreductie en binnenkort moet op het etiket staan of er toegevoegde suikers in een product zitten en hoeveel. Een mooie ontwikkeling. Want alhoewel de suikerconsumptie nog niet echt daalt, denk ik wel dat er een verandering in gang is gezet die zich als een olievlek uitspreidt. Ik ben trots dat ik daaraan een steentje heb bijgedragen, maar ik baal wel eens als mensen wegduiken als ze me binnen zien komen of meteen over die suikers beginnen. Want mensen, ik ben zo veel meer dan suiker."

KOOKTIPS van Anne Marie



Zo lekker – een omeletje met spinazie, verse groene kruiden, opgerold in een plakje nori. Meer heb je niet nodig. Zeewier past ook perfect als smaakmaker door een bonenburger; het zorgt voor net wat meer pit.."



In oregano zitten stoffen die zelfs parasieten kunnen doden en zo je darmen gezond houden.



Eigenlijk zouden we allemaal altijd verse koriander, peterselie en munt en de nodige specerijen in huis moeten hebben. Die twee vullen elkaar qua antioxidanten heel mooi aan.



Niet weggooien! De pit van de avocado zit vol gezonde voedingsstoffen en als je hem verhuist kun je hem gewoon eten.



De basis voor gezond koken is de Mediterraan keuken, maar ik maak graag een Indiaas uitstapje. Die curry's lopen over van de specerijen zoals kruidnagel, kaneel en kurkuma, die vol beschermende stoffen zitten. En van het effect van kurkuma kun je nog meer profiteren als je hem combineert met pepers.



Veel traditionele gerechten 'vergroen' ik – het aandeel groente kan altijd hoger.



Kook meer met noten, vanwege de gezonde vetten die goed zijn voor je hart en je hoofd. Weet je wat je echt eens moet maken: Dukkah. Je roostert dan nootjes in de pan, samen met specerijen en kruiden zoals korianderzaadjes, komijn, venkelzaad. Je kunt het een heel tijdje bewaren in een afgesloten pot. En als je het dan opendraait... Ahhhhh. Zó lekker! Een feestje voor je neus. Wat een geuren. Dit is echt een first class lekkermaker bij van alles en nog wat. Het geeft zelfs een doorde-weekse boterham meer cachet." >

"Boodschappen
doen is net
zoiets als
je stem
uitbrengen
tijdens de
verkiezing"

"Ondanks dat voedingshypes komen en gaan, overleeft ons suikerbewustzijn tot nu toe elke trend"

Gebke: Oh ja? Wat dan?

Anne Marie: "Ik ben vooral van het echte eten. Van pure producten, zelf koken en ook niet onbelangrijk: het milieu. Want het kan niet anders dan dat je al die plastics die in het milieu verdwijnen, vroeg of laat op je bord terugvindt. En dat gebeurt al. Want we hebben het vaak over hetgeen wat we niét mogen eten, maar eigenlijk zou ik het liever hebben over wat we meer zouden mogen eten. Vis is bijvoorbeeld. Maar zie nog maar eens een schoon visje vrij van plastic en zware metalen te vinden. Dat is het dilemma. Voeding, mens, milieu. Het zijn geen losse onderdelen, het grijpt ineen. Hoe eerder we dat ons ten volste beseffen, hoe urgenter het wordt om goed voor onze planeet te zorgen. Gelukkig gebeurt dat steeds meer. Neem supermarkt Lidl die komt met herbruikbare zakjes voor groente en fruit. Net als de suikerbeweging is ook de plasticbeweging op gang gebracht door de consumenten. Boodschappen doen is net zoals als je stem uitbrengen tijdens de verkiezing. Door bewust te kiezen voor bepaalde voedingsmiddelen kan ook jij bijdragen aan verandering."

Anne Marie in het kort

Leeftijd
54

Woonplaats
Woont in Driehuis

Beroep
Is orthomoleculair voedingsdeskundige

Kinderen
Een zoon van 17 en een dochter van 19

Burgerlijke staat
Getrouwd met Patrick

Bekend
Verwierf nationale roem vanwege haar boeken over suiker

"Van huis uit heb ik niet bepaald het meest ideale genepakket meegekregen"



Gebke: Beroemd werd je met je boeken over suiker en dan nu ineens een boek over gezond ouder worden. Hoe ben je op dat idee gekomen?

Anne Marie: "Ohhhh, weet je dat ik daar niet eens over nagedacht heb? Nou ja, ik ben natuurlijk wel de vijftig gepasseerd en heb van huis uit nu niet bepaald het meest ideale genepakket meegekregen. Mijn moeder is nu 79, maar al haar familieleden zijn rond hun zestigste overleden aan hart- en vaatziekten. Onlangs heeft mijn moeder een groot infarct gehad en kan ze niet meer zonder medicatie. Maar die pillen hebben nare bijwerkingen. Dat zet je toch aan het denken. Nu is mijn moeder altijd bewust met voeding bezig geweest en ik denk dat ze daarmee haar lot gunstig heeft weten te stemmen. Met leefstijl kun je, zo zegt ook de wetenschap, ziekmakende genen aan- en uitzetten. Dat gezegd hebbende wil ik meteen aantekenen dat je met leefstijl veel kan doen, maar dat je niet altijd kan voorkomen dat je ziek wordt. Er is ook nog zo iets als pech en dat wordt soms vergeten." "Maar even terug naar mijn moeder: ik ben mantelzorger sinds kort. Dat betekent dat ik vaak met mijn moeder naar

"Heel af en toe haal ik een fles cola in huis"

het ziekenhuis ga en veel heen en weer cross tussen mijn huis en het hare. Ik heb ook nog een vader van 86. Mijn rol als dochter verandert. En ik kan je zeggen: dat mantelzorgen gaat me niet in de koude kleren zitten. Fysiek niet, ik moet daarom nu juist goed voor mezelf zorgen. Ook mentaal. Ik vond het behoorlijk confronterend toen ik voor het eerst bij mijn schoonouders in het verzorgingstehuis was. Al die ouderen zitten apathisch in een stoel, versuft door de medicatie. Een schrikbeeld. Zo wil ik dus niet worden. En dat genepakket: daar moet ik het mee doen. Maar ik kan er wel een gezonde draai aan geven door mijn leefstijl verder te verbeteren. En ja, zelfs bij mij is verbetering mogelijk."

Gebke: Nou maak je me nieuwsgierig: welke dan?

Anne Marie: "Qua voeding zit ik wel goed natuurlijk. Mijn grootste valkuil is stress. Ik vind zo veel leuk en duik het liefst overal in. Met als gevolg dat er van ontspannen niet altijd veel komt. Ik denk dat we het effect van stress op ons systeem nog onderschatten. Dit haalt grote regelsystemen in ons lichaam onderuit, waardoor het lastiger wordt gezond te eten en lekker te bewegen. Dus ja, in zekere zin begint dat gezonde eten in je bed."

Gebke: Je vindt het niet moeilijk om ouder te worden?

Anne Marie: "Nee. Eigenlijk niet. Ik vind het zelfs erg leuk. De kinderen zijn 17 en 19, dus ik krijg mijn vrijheden terug en dat vind ik fijn. Er borrelt van alles. Veel creativiteit. Veel nieuwe projecten. En ja, ik heb soms opvliegers. Maar that's it. Ik ben van nature wel gevoelig voor somberheid, maar niets: ik voel me krachtig en sta sterk in mijn schoenen. Dus kom maar op!" ➤

Gebke: Heb je tijdens het researchen voor je boek nog nieuwe inzichten opgedaan?

Anne Marie: "Misschien niet nieuw, maar wel belangrijk: dat niet alleen gezond eten je cellen langer gezond houden, maar dat je daarvoor ook je geest moet voeden. Dat inspireerde zo dat ik ontmoetingen ben gaan organi-

seren met mensen die ik normaal niet zou tegenkomen. Ouderen, vluchtelingen. Heel mooi en bijzonder om zo met elkaar in contact te komen. Daarnaast heb ik nog wat kleine dingen aangepakt: ik neem nog vaker de fiets dan ik deed. En ik at natuurlijk erg gezond met 400 gram groente per dag, maar de grootste verandering is dat ik nog minder vlees ben gaan eten. In plaats van twee tot drie naar een tot twee keer per week. Dat vond ik best een stap, omdat ik stiekem erg van vlees kan genieten en dus dacht dat dit heel moeilijk zou worden. Maar dat valt mee; ik mis het eigenlijk niet. En ik ben lid geworden van een zelfoogsttuin. Hoe leuk is dat? Altijd vers eten van het seizoen. Top! Het klinkt misschien niet als wereldschokkende veranderingen. Maar ik geloof ook niet dat je het daarvan moet hebben. Zeker als je wat ouder bent, zitten gewoontes zo ingeslepen dat veranderen lastig is. Het zijn dan vaak de kleine beetjes die zorgen voor een gezonde ommekeer. Een vleeseter die elke week minstens een dag vegetarisch eet. De groentehater, die toch zijn groente-intake verhoogt. Dát zijn veranderingen die beklijven en op den duur het verschil kunnen maken."

Gebke: Zijn er nog nieuwe visies op een gezond eetpatroon?

Anne Marie: "Jazeker! De standaard was altijd drie keer per dag een grote maaltijd eten en vier keer iets gezonds tussendoor. Daar zijn we vanaf. Wat nu als gezond wordt gezien, is drie keer per dag eten en tussendoor niets. Zo geef je je spijsvertering meer rust om te herstellen, anders is die alleen maar bezig met verteren. Het ideaal is dat je elke dag zestien uur niets eet. Elke dag

"Eigenlijk vind ik ouder worden heel erg leuk"

een beetje vasten. Dat is makkelijk te doen als je bijvoorbeeld van zes uur 's avonds tot tien uur 's ochtends niets meer eet."

Gebke: Er is al wel veel geschreven over gezond oud worden.

Anne Marie: "Dat klopt. Er zijn veel goede boeken over, maar geen een is heel praktisch daar ben ik juist van. Dus mijn boek staat vol weekmenu's, een stappenplan, recepten en voedingsstips. Mensen hebben toch een springplank nodig. Dan ben ik er."

Gebke: Met suiker heb je echt wat in gang gezet. Wat zijn de voedingshypes van nu die echte blijvertjes gaan worden?

Anne Marie: "Vega groeit. Mijn dochter die nu voor een tussenjaar in het buitenland zit, is veganist geworden. Puur uit idealisme. Zelf vind ik dat nog wel een dingetje. Als je geen dierlijke producten eet, loop je toch een groter risico op tekorten. Maar ze ziet er zó goed uit sinds ze veganistisch eet. Dus moet ik als moeder maar loslaten. Volgende week komt ze weer terug thuis en ik weet nog niet helemaal hoe ik dat ga doen, want ik wil meer met bonen koken maar daar houdt mijn zoon dan weer niet van. Dat wordt mijn uitdaging."

"Dat is het als je een gezin hebt, dan krijg je te maken met verschillende voorkeuren en visies. Dat is soms best lastig. Zo koop ik heel af en toe een fles cola voor mijn zoon als hij vrienden over de vloer krijgt. Uiteraard zijn mijn kinderen aardig suikervrij grootge- >

"Alcohol lijkt echt het nieuwe roken te worden"

"Ik voel me krachtig en sta sterk in mijn schoenen"



De beste conserveermiddelen VOOR JEZELF

- Eet zo veel mogelijk plantaardig
- Kook alles zelf
- Stop met eten als je voor 80 procent vol zit
- Vast elke dag een beetje: geen tussendoortjes en zorg voor rust. Dus niets eten tussen bijvoorbeeld 18.00 en 10.00 uur
- Voed je darmen met eten vol probiotica (peulvruchten, yoghurt, zuurkool)
- Zit minder, beweeg meer tussendoor
- Ontgift jezelf
- Verleg je grenzen
- Daag je brein uit
- Maak contact
- Zorg voor genoeg ontspanning
- Slaap lekker
- Haal de haast uit je leven

**"Stiekem kan ik
erg van vlees
genieten"**

bracht, maar ook ik wil het graag gezellig maken en mijn zoon moet geen eenling worden. Dus wat is het alternatief? Alcoholgebruik wil ik ook het liefst zo lang mogelijk uitstellen."

"Dat is trouwens ook iets wat enorm aan het veranderen is: onze alcoholmentaliteit. Alcohol lijkt echt het nieuwe roken te worden. Zelf vind ik dat niet erg, ik drink niets. Maar ik ben getrouwd met een Limburger die van het bourgondische leven houdt en daar hoort eigenlijk een wijntje of biertje bij. Nou drinkt hij niet veel, hoor. Sterker nog, twee dagen in de week blijft de alcohol netjes in de kast staan – iets wat eerder ondenkbaar was. Daaraan zie je al dat daar toch een kentering in is."

Gebke: Welke kooktechnieken zouden we vaker moeten toepassen als het gaat om lang en gezond leven?

Anne Marie: "Waar we ons nog niet heel erg bewust van zijn, zijn de AGEs. Die zitten vooral in het goudbruine korstje op vlees, koekjes en pizza. Het is een samenklontering van eiwitten en suiker, die je gezondheid onderuit kan halen en verouderingsziekten in de hand kan werken. Het ontstaan van AGEs kun je voorkomen door minder bruin te bakken. Dus op lagere temperaturen en de olie of boter minder heet laten worden. Hoe donkerder, hoe meer AGEs is de stelregel. Je nieren spelen een belangrijke rol bij het voorkomen van een opstapeling van AGEs. Dus de nieren een handje helpen door twee liter water per dag te drinken, is geen overdreven luxe."



**de gezondste 10
van Anne Marie
genieten"**

Lijnzaad:

omdat er veel calcium, magnesium, vezels en goede vetten in zitten – lekker voor je botten, darmen en hart.

Broccoli(kiemen):

de kiemen werken nog krachtiger dan de groente zelf en dankzij het stofje sulforfaan zijn je cellen beter beschermd tegen veroudering.

Knoflook:

zit vol allicine, een stof die infecties bestrijdt, je hart en vaten in shape houdt en schimmels doodt.

Pompoenpitten:

magnesium, fosfor en mangaan takel je binnen als je pompoenpitten eet. Goed voor – als je die hebt – je prostaat en een puik cholesterolgehalte.

Avocado:

is beroemd vanwege zijn omega 9-vetzuren en antioxidanten. Die combi maakt avocado ideaal als je wilt werken aan een betere bloeddruk, een lekker cholesterolgehalte en een betere bloedsuikerspiegel.

Gebke: Dus geen tosti's meer bakken, niet bbq-en, geen friet of pizza eten?

Anne Marie: "Van af en toe patat of pizza ga je echt niet dood. Je moet natuurlijk niet elke dag tosti's eten of elke week bbq-en. Het gaat opnieuw om die balans en soms ook om slim kiezen. Beter is het om bijvoorbeeld voor ongebrande noten te gaan. En, als je vlees marineert in azijn of citroen, dan worden die AGEs wat afgebroken. Het gaat dus ook om kennis. Je moet het maar weten."

Gebke: Welke keukengadgets moeten we absoluut in huis hebben?

Anne Marie: "Een stoommandje of een pan waarmee je kunt stomen. Door te stomen intensiveer je de smaak, je hebt niet veel meer zout of andere smaakmakers nodig. Vitaminen en mineralen blijven beter bewaard en omdat je al stomend geen krokant korstje krijgt, ontbreken de AGEs. Mocht je je groente gestoomd wat sloom van smaak vinden, dan kun je het met een gefruït uitje en een teen knoflook wat meer pit geven. En uiteraard zijn ui en knoflook ook knettergezond." • LG

**LEKKER
lezen**

**Natuurlijk!
Langer gezond.**

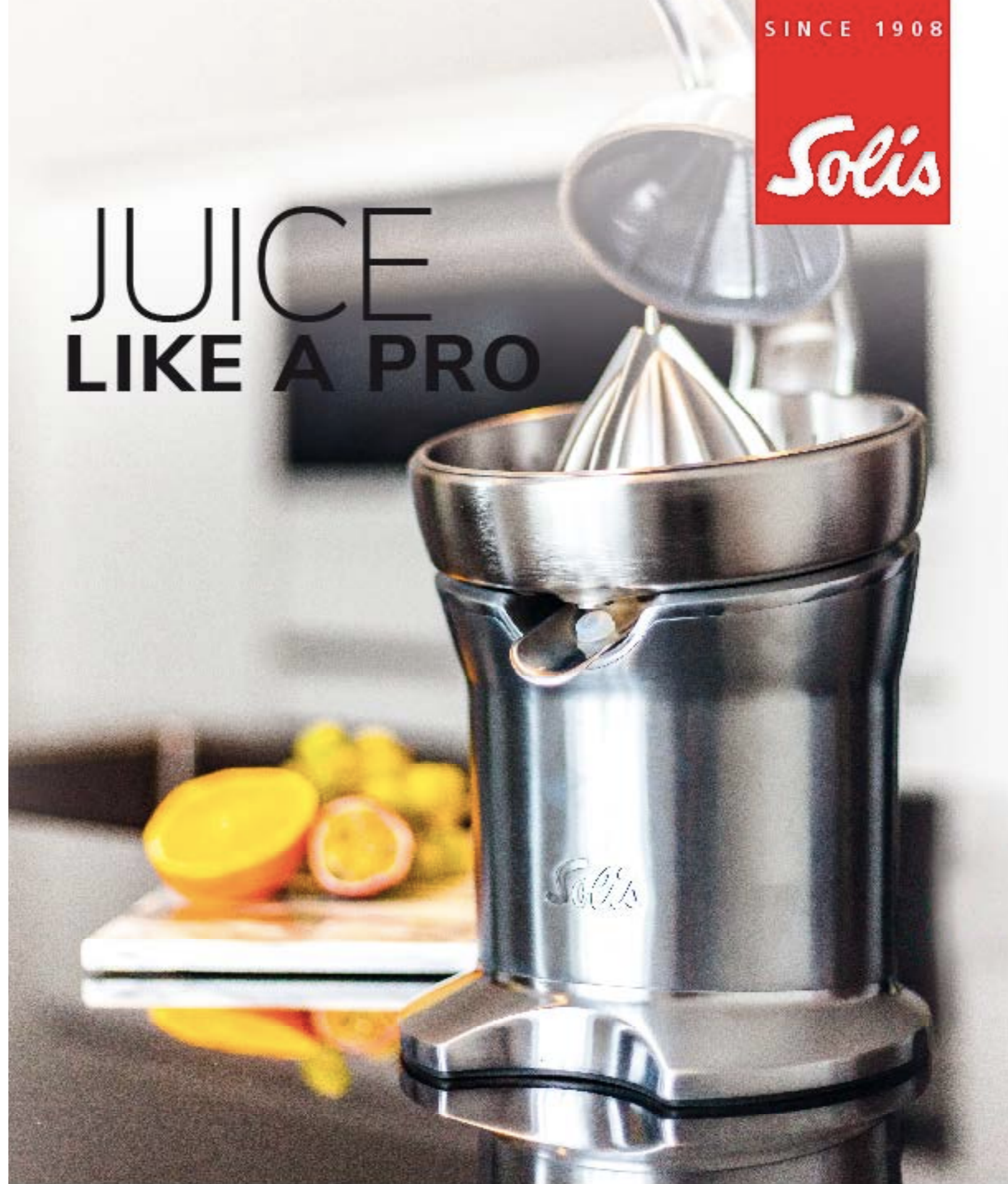
Anne Marie Reuzenaar,
ISBN 978 90 215 70 563,
€ 20,99



JUICE LIKE A PRO

SINCE 1908

Solis



solis.com/nl/keapro

So Swiss, so Solis.