

Overvoed of overvloed?

Over voeding word veel geschreven. Over geestelijke voeding; je wordt overspoeld met tips en adviezen hoe te leven, hoe tot rust te komen, hoe gelukkig te worden, te zijn en te blijven. Hoe je de stress kunt ontwijken, of juist kunt benutten. Net zoveel adviezen kun je vinden over 'gewone' voeding. De schijf van 5 ligt onder vuur, is melk nu echt wel zo gezond, biologisch eten is het nieuwe toverwoord, suiker is het nieuwe gif, brood mag niet meer... Je hoeft maar een blad open te slaan of je leest erover. In een damesblad staan artikelen over diëten en je fit voelen, omgaan met verlies en het geluk opzoeken, o nee, het geluk actief vinden. In een sportblad een artikel over voeding ter ondersteuning van het rennen en een artikel over mediteren tijdens het hardlopen.

Als ik kijk in de wereld om me heen zie ik, ondanks al deze adviezen, toch heel veel gestreste mensen en wordt obesitas toch echt een probleem in onze westerse wereld. Zou het kunnen dat we een beetje aan het doorslaan zijn? Dat we al deze 'voeding' helemaal niet nodig hebben. Alle adviezen, alle richtlijnen, alle nieuwe stromingen, ontdekkingen en onderzoeken ten spijt heb ik het idee dat we er allemaal niet gezonder of gelukkiger van worden. We lijken wel overvoed.

Van voeding zeggen ze wel eens, gebruik je gezond verstand en eet niets wat je oma niet zou herkennen. Mijn oma had ook nog een ander advies, rust, reinheid en regelmaat. Als we nu eens allemaal pas op de plaats maken en gewoon weer 'normaal' gaan doen. Ouderwets een boterham eten met een klein stukje boerenkaas omdat dat veel meer verzadigt dan 10 plakken light-kaas. Ouderwets even pas op de plaats maken als we gestrest zijn, dus met een boek op de bank of de tuin in in plaats van weer rennen naar de volgende geluiscursus. (Te) Veel keus is niet altijd fijn.

In plaats van het achternajagen van de juiste keuzes, zou het wellicht helpen ons niet meer gek te laten maken door alle informatie die je overal kunt vinden, maar gericht informatie te zoeken en tot ons te nemen. En de rest van de informatie laten we gewoon aan ons voorbijgaan. Gewoon weer ouderwets genieten van een lekkere gezonde maaltijd. Zonder schuldgevoel. Zónder advies en gedoe.

Want dat voedt je pas!

Lenneke Vente, redactielid, is 39 en woont met haar man, zoon Noud (4) en dochter Cato (0) in Amsterdam.

