

## Voeding

Het jaar tweeduizend achttien lijkt hét jaar van de voedingshypes. Voedingscoaches, diëtisten en nutritionisten kukelen over elkaar heen met de meest eigengereide en divergente theorieën aangaande caloriearm en substantieel voedsel, waarbij alle trukendozen opengetrokken worden om de voedingsfetisjist voor zich te winnen.

Zich nu en dan buitenissige hypothesen toe-eigenend, bijvoorbeeld met betrekking tot de causaliteit tussen overgewicht en psychische stoornis, trekken toegewijde eetgoeroes te pas en te onpas ongebreideld ten strijde tegen obesitas en diabetes, met als veelgebruikte remedie een medische manoeuvre, zoals het aanleggen van een maagband, het uitvoeren van liposuctie of het voorschrijven van een ambetante sherrykuur.

Als nooit tevoren wordt de mens in het Westen uitentreuren lastiggevallen met een excessieve variëteit aan levensmiddelen – waarmee doorgaans onoorbaar gevoezeld wordt – die door middel van allerhande voedingsadditieven met E-nummers, zoals ammoniakaramel en calciumcarbonaat, het metabolisme exorbitant opvijzelen en dooreenschudden, met als gevolg dat al het gewauwel over gezond eten acuut gelogenstraft wordt.

Godzijdank kiest de assertieve consument steeds minder voor lijdelijkheid ten aanzien van de onvermurwbare voedingsindustrie, die om harentwil slechts de pecunia beoogt, maar gaat hij – volgens Bartjens – in toenemende mate onloochenbaar voor het basale paleodieet dat met zijn veelvoud aan antioxidanten, lecithine en andere nutriënten als triomfator kan worden gekarakteriseerd.

De bonte bewering dat het paleodieet slechts een mattheuseffect zal hebben en te kostbaar is voor minderdraagkrachtigen – ofwel degenen die een zieltoegend bestaan leiden – is pure quatsch en getuigt van geen enkele sjoerge nopens prijs-kwaliteitsverhoudingen. De assumptie dat het dieet faliekant smakeloos is, mag wel het boudst genoemd worden.

Zonder incrementele en innoverende eetgewoontes te bagatelliseren, moeten we constateren dat gezondheid weliswaar enigermate wordt beïnvloed door stress en relaxatie, maar grotendeels genetisch is bepaald; dus of we nu tot sint-juttemis quinoa eten of tot Allerheiligen eens per tweeënhalve week een dozijn vette miniloempia's van een dubieus A-merk maakt niet uit, als de smaakpapillen het maar als delicioes gewaarworden.