

## DRIE GENERATIES

In deze rubriek beantwoorden drie mensen dezelfde vraag, bekeken door de bril van hun eigen generatie. Deze week vertellen een diëtiste, haar schoonmoeder en diens moeder over de dilemma's van gezonde voeding.

### 'We gaan wel bewuster om met voeding'

Mogen we dagelijks brood en aardappelen eten? Beter rauwe of gestoomde groenten? En wat met de vleesconsumptie? Tegenwoordig worden we overstelpt met raadgevingen over wat ons lichaam nodig heeft, of net niet. Biedt al die informatie een uitgelezen kans om ons eetpatroon bij te stellen of is ze overbodig?

Baby Sien maakt er zich geen zorgen over. De melk die ze drinkt bij haar moeder, Jelle Liekens, bevat alles wat ze hoeft. Liekens is diëtiste en weet als geen ander wat gezond eten inhoudt. „Mij kun je niet beïnvloeden”, zegt ze. „Ik zweer bij de voedingsdriehoek, die waarheidsgetrouw is, want altijd onderhevig aan wetenschappelijk onderzoek.” „Al die goedbedoelde diëten, ik vertrouw ze niet”, zegt haar schoonmoeder, Karine Rombauts. „Ik luister naar wie ervoor is opgeleid.” Maria Peeters, Karines moeder, eet intussen meer fruit en groenten dan

voorheen. „Vanwege mijn hartkwaal, maar ook omdat ik minder behoefte heb aan dikmakers.” „Brood en aardappelen maken niet dik, wel wat je erbij eet”, corrigeert Jelle Liekens.

Het drietal eet tegenwoordig minder vlees. Karine Rombauts: „Bij het winkelen houd ik het gewicht van vleeswaren bij: 100 gram per dag volstaat.” „Waar is de tijd dat mensen elke ochtend spek aten?”, mijmert Maria Peeters. „De jongens hadden dat nodig, omdat ze op het land werkten. Ook zei niemand dat dat ongezond was. We waren daar niet mee bezig. Je at wat beschikbaar was. Met een buurtwinkel die slechts kaas en ham in de toonbank liggen had, was dat overigens geen kunst.”

„Moet jij trouwens niet voor twee eten, nu je borstvoeding geeft, Jelle?”, denkt Maria Peeters hardop. „Een fabeltje. Ik eet weliswaar meer, maar ik houd mijn gewicht constant. Voor twee eten, kweekt ongezonde voedingsge-

woonten die je later moeilijk afleert”, luidt het antwoord van de jongste.

Maria Peeters laat zich wel eens inspireren door kookprogramma's op televisie. „Wokken bijvoorbeeld, met pasta of rijst in plaats van aardappelen. „Soms heb ik zin in een kant-en-klaarmaaltijd”, geeft ze toe. Liekens:

#### „Vroeger at je gewoon wat beschikbaar was”

„Die bevatten weinig groenten en veel zout. Net zoals samengestelde kruiden in potjes. Zout zit immers overvloedig in je voeding, zoals brood. Schud rozemarijn of paprikapoeder op je vlees. Minstens even pittig”, adviseert de jonge moeder.

Wat denken de dames van supplementen of van cellulaire voeding? „Voedingssupplementen neem je best enkel op voorschrift van een arts. Cellulaire voeding

kan je nieren beschadigen. Voeding voldoet vandaag aan strenge voorschriften”, weet de diëtiste. „Dat geloof ik ook. Voorheen teelden boeren een strook apart voor zichzelf. Op je sla vond je soms resten poeder”, zegt Maria Peeters verontwaardigd.

En wat met zogenoemde vergeten en vitaminerijke groenten zoals kolen? „Hoewel mensen van mijn generatie tegenwoordig veeleer groenten kopen in kleine porties, bereid ik ze nog steeds in grote hoeveelheden en vries ik ze in kleine porties in. We hebben echter ook een groentetuin, met onder meer kolen. Zo leren onze kinderen hoe ze groeien en zullen ze ze ook makkelijker eten”, zegt Liekens. „De zelfgekweekte courgette van mijn zoon smaakt zoveel beter”, zegt Rombauts. „Van mijn moeder leerde ik er soep van te maken.” „Toen ik kind was, waren de wortelen voor de varkens. Gek, hè?”, vertelt Maria Peeters.

Elke groente smaakt het best in 'haar' seizoen, beaamt het trio.

„Buiten het geëigende seizoen koop je een groente beter diepgevroren. Die werd tenslotte verwerkt op haar beste moment”, geeft Jelle Liekens nog mee.

Het drietal geeft toe dat het vandaag gezonder eet en betwijfelt of dat komt door de hype rond gezonde voeding. „Fanatiek zijn we er beslist niet mee bezig, wel bewuster”, klinkt het eensgezind. „Een stukje chocolade bij de koffie, dat laat ik niet, al is het tegenwoordig gezonder met stevia”, zegt Maria Peeters. Jelle Liekens vindt het belangrijk van jongs af de juiste eetgewoonten aan te kweken. „Het vieruurtje is een fruitmoment”, zegt ze. „Zoontje Thijs reageert telkens enthousiast.” Ook bij Karine Rombauts lag het fruit vroeger klaar na schooltijd. „Bij mij gaat er geen dag voorbij zonder soep. Mijn kleinkinderen zijn er dol op”, besluit Maria Peeters.

Martine CROONEN



Jelle Liekens, Karine Rombauts en Maria Peeters houden van gezonde kost, al is een portie chocolade of gebak tussendoor niet te versmaden. © Martine Croonen

## LEZERSBRIEVEN

Reageren op artikelen? Schrijf naar KERK & leven, Halewijnlaan 92, 2050 Antwerpen of e-mail naar lezersbrieven@kerknet.be, met vermelding van uw naam en adres. De redactie behoudt zich het recht lezersbrieven taalkundig te bewerken en in te korten.

### NAH

KERK & leven, 5 OKTOBER 2016

Ik herken mezelf in het artikel over Niet-Aangeboren Hersenletsels (NAH). Toen ik zeventien was, kreeg ik een levensbedreigende slag op het hoofd als gevolg van een misdrijf gepleegd door mijn jongste broer. Daardoor kon ik nooit een diploma behalen. Ik probeerde wel te werken bij enkele firma's en zelfs als zelfstandige tuinder, maar door ouder te worden, werd het probleem erger.

Als gevolg van die slag werd de diagnose psychotische schizofrenie gesteld. Daardoor werk ik al meer dan twintig jaar niet langer in het reguliere arbeidscircuit. Wel doe ik vrijwillige kosterdienst in onze parochie en houd ik af en toe een ontmoetingshuis open.

Ook ben ik buddy voor een lotgenoot en ik ga eenzame mensen opzoeken in een instelling. Op die manier kan ik me opnieuw nuttig voelen. Ik leef

wel zelfstandig. Vandaag zijn er nog weinig mensen die begrip opbrengen voor mijn situatie.

Tony VERBEECK, Mechelen

### Duivel

KERK & leven, 12 OKTOBER 2016

Bijbelwetenschapper Hans Debel komt tot het besluit dat het beeld van de duivel een constructie is. Het is waar dat het kwade dikwijls de naam van een duivel krijgt. Denken we bijvoorbeeld aan gezegden als 'elkaar de duivel aandoen' of 'het is daar een hel'.

Ik geef Hans Debel gelijk wanneer hij zegt dat Gods liefde uiteindelijk het kwade overtreft, zoals licht de duisternis verjaagt. Als ik echter het hele artikel grondig lees, krijg ik toch de indruk dat duivels geen werkelijk bestaande wezens zouden zijn, maar enkel aanduidingen voor het kwade.

Voor een christen is het van groot belang dat men het

essentiële van ons geloof niet verwerpt. Duivels zijn werkelijk bestaande geesten in de onzichtbare wereld. Het zijn engelen die in opstand kwamen tegenover de schepper, God.

Het boek Apokalyps vereenzelvigd Satan met de duivel als ultieme tegenstander van God. De duivel wordt omschreven als de oude slang.

Wanneer Jezus Christus tijdens zijn bezinningsperiode in de woestijn door de duivel werd aangesproken, was dat werkelijk de duivel, als bestaande persoon. Op diverse plaatsen in het Nieuwe Testament kunnen we lezen dat Jezus duivels uitdrijft.

We mogen zeker niet zomaar ontkennen dat duivels bestaande geesten zijn. De duivel is dus niet louter een symbolische omschrijving van het kwaad. En natuurlijk nog veel minder een figuur met bokkenpoten en hoorns, zoals hij vroeger vaak in kinderbijbels werd afgebeeld.

Maria VERHEYEN, Sint-Job





**Mijn Stannah Siena, aangepast aan mijn behoeften**

Documentatie en gratis prijsophaalbriefje op  
0800 95 950

info@stannah.be www.stannah.be

---

Naam + Voornaam .....  
Adres .....  
Postcode ..... Tel : .....  
Stad ..... E-mail .....

Stannah sprl **Stannah**  
Poverstraat 208, 1731 Relegem