

Vegetarische autoriteit



Als er een auteur bestaat van vegetarische bestsellers, dan moet dat wel Vesanto Melina zijn. Deze Canadese diëtiste co-publiceerde onder meer Becoming Vegetarian en Becoming Vegan en is een ware autoriteit op het gebied van vegetarische voeding. Ze werkte samen met de Canadese overheid, gaf kooklessen op de nationale TV en schreef nog tal van andere boeken. Vesanto was onlangs in België en gaf een lezing op het Vegetarisch Infocentrum te Gent. Achteraf vroegen we haar uit...

EVA Magazine: Wanneer werd je interesse voor voeding gewekt?

Vesanto Melina: Ik hield altijd erg van koken. Op de middelbare school bevielen vooral de praktische lessen me. Bovendien was mijn vader fysioloog. Hij deed onderzoek naar kanker in Toronto, Vancouver en Londen. Zo begon mijn belangstelling voor fysiologie, voeding en gezondheid. Ik studeerde voedingsleer aan de universiteiten van Londen en Toronto en gaf les aan de universiteit van British Columbia tot ik kinderen had. Later werkte ik als

voedingsdeskundige bij de Canadese overheid en woonde ik vier jaar in India. Bij mijn terugkeer besepte ik dat diëtisten over het algemeen wel geïnteresseerd waren in vegetarische voeding maar bitter weinig ervaring hadden. De volgende twintig jaar gaf ik voordrachten aan diëtisten en andere gezondheidswerkers over vegetarische voeding. Ik gaf ook lessen aan het grote publiek. Ik begon met voedingslessen maar introduceerde al snel kooksessies en maaltijden. Eind jaren 80 werden deze lessen uitgezonden op de nationale televisie en kregen ze belangstelling in de pers. Na John Robbins' boek, *Diet for a New America* waren de media en het publiek erg geïnteresseerd en enthousiast. Ik woonde het tweede congres over vegetarische voeding bij in Loma Linda in de VS, samen met de diëtisten Brenda Davis en Victoria Harrison. We waren zo geïnspireerd door al het onderzoek dat we besloten een boek te schrijven.

Becoming Vegetarian

, voor het eerst gepubliceerd in 1994, is nu een klassieker, uitgegeven in twaalf landen en drie talen. Dat boek en

The New Becoming Vegetarian

behandelen uitgebreid het vegetarisme en worden geraadpleegd door gezondheidswerkers, bezorgde ouders, vegetariërs en niet-vegetariërs van alle leeftijden.

Geloof je in zoiets als een optimaal voedingspatroon, iets wat geschikt is voor iedereen?

Wanneer je je eigen leven bekijkt, stel je vast dat je voedingspatroon al verschillende keren gewijzigd is. Afhankelijk van de fase in je leven kies je een bepaald patroon en doe je je best om dat te realiseren. Ik hou er niet van een bepaald voedingspatroon als hét juiste te beschouwen omdat we geleidelijk van het ene patroon naar het andere evolueren. Al dertien jaar kies ik ervoor om veganistisch te eten. Dat voelt juist voor mij, net zoals voor veel mensen die ik ken, maar het is daarom niet voor iedereen de ideale keuze. Sommige mensen kiezen misschien voor een bepaald eetpatroon om ethische en gezondheidsredenen, maar zijn zich misschien veel minder bewust van bijvoorbeeld ecologische elementen. Elk heeft zijn eigen bekommernis. Ik help vooral mensen om een optimale voeding te bekomen binnen het spectrum van bijna-vegetariër, vegetariër, veganist of rawfooder. Ik schrijf momenteel een boek over rauwe voeding, dat in 2007 verschijnt. Zelf eet ik heel graag rauwkost, maar niet uitsluitend. Ik wil rawfooders helpen om op nutritioneel vlak niets tekort te komen.



Raw food lijkt een opkomende trend. Kan je iets meer over je boek vertellen?

Het heet *The Raw Food Diet Revolution* en gaat vooral over het bekomen en behouden van een goed gewicht. Bij het overschakelen naar een rauw voedingspatroon ervaren sommige mensen ernstige gezondheidsproblemen. Soms geven ouders hun kinderen rauwe voeding die

slecht uitgebalanceerd is of waarin een goede bron van vitamine B12 ontbreekt, met alle tragische gevolgen vandien. In ons boek willen we volwassenen helpen bij het opstellen van een nutritioneel volwaardig *raw food* dieet. De eerste auteur van dit boek, bovendien een voortreffelijke kokkin, is Cherie Soria. Een jaar geleden verbleef ik een maand in haar

raw food

fijnproeversschool in Noord-Californië. Mensen van overal ter wereld trekken daar naartoe om rauw, mooi en lekker eten te leren bereiden.

Geloof je dat hoe meer rauwkost we kunnen opnemen in onze voeding, hoe beter dat is?

Vele mensen zouden er baat bij hebben meer rauwkost te eten. Het zal hen ook meestal helpen overtollig gewicht kwijt te raken. Maar velen vinden dat het toevoegen van een aantal gekookte voedingswaren zijn voordelen heeft. Voor kinderen kan een volledig rauw voedingspatroon moeilijk zijn omdat zij behoefte hebben aan geconcentreerde bronnen van calorieën, meer dan aan vezelrijke voeding. Voor actieve kinderen, die een kleine maagcapaciteit hebben, is het moeilijk op basis van een rauw voedingspatroon alle nodige calorieën en andere voedingsstoffen binnen te krijgen. Voor volwassenen heeft een volledig of hoofdzakelijk *raw food*

voedingspatroon zijn voordelen door de grote hoeveelheden fytochemicaliën en antioxidanten, die erg belangrijk zijn voor een goede gezondheid. En natuurlijk is voor velen het gewicht op peil houden een uitdaging.

Raw food

diëten zijn daardoor uitermate geschikt omdat we veel kunnen eten zonder te veel calorieën te consumeren.

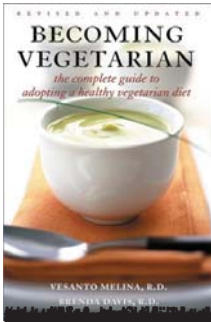
Je schreef ook een zeer verhelderend boek over voedselallergieën. De meeste mensen denken bij allergieën vooral aan effecten als ademhalingsproblemen en huidaandoeningen. Maar het gaat wat verder dan dat, nietwaar?

Voedselallergieën kunnen opgespoord worden door klinische tests die erg verschillen qua betrouwbaarheid. Hier betreft het altijd een reactie van ons immuunsysteem. Het boek gaat echter ook over zogenaamde voedselovergevoeligheid, waarbij geen reacties van het immuunsysteem opgespoord kunnen worden.

Tijdens het schrijven van *Food Allergy Survival Guide* botsten we op zeer recent onderzoek rond voedselovergevoeligheid en artritis, schizofrenie, ADHD, depressie, autisme en tal van andere aandoeningen die gewoonlijk niet in verband gebracht worden met voedsel. We keken verder dan de gewone symptomen van dermatitis, astma en spijsverteringsproblemen. Ook al kunnen de oorzaken van deze aandoeningen erg uit elkaar lopen,

Geschreven door Lyra Alves

zondag, 01 oktober 2006 13:00 - Laatste aangepast vrijdag, 20 februari 2009 12:55



Verdere info

- Een overzicht van Vesanto's boeken vind u op www.nutrispeak.com
- www.rawfoodchef.com

Dit interview werd gepubliceerd in [EVA Magazine 24](#)