

Dominique heeft Parkinson: 'Was het mijn eigen schuld? Had ik geen melk moeten drinken?'

We komen om in de boeken met leefstijldiëten die beloven ons van allerlei kwalen af te helpen. Journalist Dominique Prins, die zelf parkinson heeft, ziet ook negatieve kanten aan al die goedbedoelde adviezen. 'Heb ik die ziekte vanwege mijn leefstijl?'

Op het moment dat ik mijn mond open om een hapje te nemen, word ik overvallen door een schuldgevoel. Een stroopwafel, dat is puur vet en suiker. Wat doe ik mijn lijf aan? Misschien vererger ik er mijn chronische aandoening – de ziekte van Parkinson – wel mee. Ik neem een hap, maar door die gedachte is de lol er wel een beetje af.



Laat ik meteen duidelijk stellen: ik ben een groot voorstander van een gezond voedingspatroon. Al 25 jaar heeft de relatie tussen eten en gezondheid mijn warme interesse. Het is onomstotelijk waar dat een voedingspatroon met louter wit brood, chips en cola een minder fit gevoel geeft dan een dagmenu gevuld met volkorenproducten, groenten en fruit, thee en water. Om die reden sta ik regelmatig te zweten in de keuken om bananenbrood (zonder toegevoegde suikers) en wortelcake (idem) te bakken.

Dat er een duidelijke link bestaat tussen overgewicht en een groter risico op allerlei aandoeningen geloof ik ook

onmiddellijk. Maar. Ik ben ook gesteld op af en toe een speculaasje bij de thee, of een stuk chocola. Ik denk goed bezig te zijn, omdat ik vlees steeds makkelijker kan laten staan, maar ik houd erg van kaas en volkorenbrood. Ik heb altijd geleerd dat daar weinig mis mee is, maar ook daarover is inmiddels discussie: zuivel en granen zouden weleens minder gezond kunnen zijn dan ik altijd heb gedacht.

Lees verder bij het AD! Klik hier voor het volledige artikel!