



Die BANTING-DIEET

'n Bybelse beskouing van die lae-koolhidraat-hoëvet-dieet

—deur Johan Jacobs



Die magdom moderne diëte kan erg verwarrend wees. Miskien is daar juis soveel diëte omdat ons almal weet iets skort – statistiek oor siektetoestande bevestig daar is ernstige probleme.

Die Banting-dieet het die afgelope vier jaar baie aandag geniet. Voor ons daarvoor begin debatteer, kom ons kyk na die tien sleutelbeginsels van die Banting-dieet:

1. Dit is 'n dieet van baie vet, matige proteïen en min koolhidrate.
2. Kies heelkosse en berei dit self.
3. Vet is nie die vyand nie, geniet dit!
4. Eet net wanneer jy honger is.
5. Hou op eet wanneer jy versadig is.
6. Hou op tussenin peusel.
7. Geen suiker, dis 'n verslawing.
8. Geen graan van enige aard.
9. Geen of min vrugte.
10. Eiers is goeie nuus.

Die skeidslyn – geen graan

My grootste probleem met die Banting-dieet is die filosofiese en ideologiese redenasie daaragter. Die meeste kampvegters vir die

Banting-dieet grond hul oortuigings op ewolusie. Hulle verkondig dat ons voorvaders miljoene jare terug altyd groot hoeveelhede vet en diereproteïen geëet het en dat die mens se gesondheidsprobleme ongeveer 60 000 jaar gelede begin het toe hy landbouer geword en graan begin verbou het, dit wil sê, toe hy brood, en ander graanprodukte begin eet het.

As gelowige is dit vir my onaanvaarbaar. Die Banting-kampvegters wil te kenne gee dat ons

Verfynde wit meel kan nie met vars gemaalde volgraanmeel vergelyk word nie.

Skepper 'n fout gemaak het toe Hy vir die mens graan geskep het om te eet. Hulle impliseer ook dat Jesus Christus, ons Verlosser, Sy volk/volgelingen benadeel het toe Hy die brood vir die menigte vermeerder het. In werklikheid belaster hulle God en Sy skepping.

Ek meen ook die Banting-mense is nie regverdig, logies en objektief in hul oordeel om-

dat hulle nie appels met appels vergelyk nie. 'n Mens kan nie verfynde wit meel met vars meulsteen-gemaalde volgraanmeel vergelyk wat nog al die kragtige en voedende bestanddele bevat nie: koringkiemolie ('n noodsaaklike vetsuur), aminosure (proteïen), ensieme, vesel, minerale en vitamien.

Onbewuste verslawing

Ek beskou wit meel nie as voedsel nie, maar as 'n stof soortgelyk aan suiker of alkohol. As jy dit gebruik, beskou ek dit as onbewuste verslawing. Wit meel is nie deur God geskep nie; Hy het die heelgraansaad ontwerp en dit is hoe ons dit moet geniet, in sy oorspronklikste en varsste vorm. Wit meel en suiker is hoogs verslawende produkte en feitlik sonder voedingstowwe. Hierdie wit produkte is hoogs verslawend en vernietig die gesondheid; dit laat die moderne massamens in 'n toestand van verslawing en wanvoeding.

Neut- en saadmeel onder die soeklig

Ongeag van watter meel jy gebruik, onthou altyd dat dit "dooie materiaal" is met 'n veel

groter oppervlak wat aan suurstof blootgestel is as die lewende en heel produk. Dit het dus reeds begin bederf en ontbind. Neute en sade bevat meer olies en aminosure wat kan bederf en galsterig word as gewone koringmeel, wat die meel giftig en kankerwekkend kan maak. Ek beskou die aanbeveling dat neut- en saadmeel gebruik moet word, as een van die grootste risikofaktore van die Banting-dieet. Onthou dat alle meel altyd vars gemaal moet word, net voordat 'n mens dit gebruik.

Terugvoer oor die ander basiese beginsels van die Banting-dieet

1. BAIET, MATIGE PROTEÏEN EN MIN KOOLHIDRATE

Ek steun die beginsel van genoeg versadigde vette in jou dieet ten volle. Vet is inderdaad goed vir jou gesondheid; dit is nie die vyand nie. Goeie vet verstop nie die slagare nie, soos ek verduidelik in my boek in die afdeling *The cholesterol myth, choose your diet and the Biblical diet*. Ek is bly die Banting-kampvegters het ook bewys dat vet in jou dieet inderdaad gesond is.

2. KIES HEELKOSSE EN BEREI DIT SELF

Ek steun hierdie beginsel ten volle, maar in my boek *Go Natural* neem ek dit een stap verder en beveel aan dat alle maaltye met "lewende" bestanddele voorberei word.

3. VET IS NIE DIE VYAND NIE

Ek ondersteun dit, maar glo dat energie nie uit-

sluitlik van vet verkry moet word nie. Daar moet onderskei word tussen goeie en slegte vette. Ek stem ook saam dat saadkoololie en margarien nooit gebruik moet word nie. Lees meer hieroor in my boek.

4. EET NET WANNEER JY HONGER IS

5. HOU OP EET WANNEER JY VERSADIG IS

6. HOU OP TUSSENIN PEUSEL

Jy gebruik jou gesonde verstand en beoefen selfbeheersing as jy hierdie drie beginsels toepas. 'n Wyse man het gesê: "Sukkses is nie 'n gebeurtenis nie, dit is 'n gewoonte." 'n Mens moet jou kos so goed kout dat dit amper soos melk is voor jy dit insluk. Dit sorg vir optimale benutting van die voedingstowwe. As jy jou

Die meeste kampvegters vir hierdie dieet grond hul oortuigings op ewolusie.

kos instop, sal die voedingstowwe nie optimaal verteer en geabsorbeer word nie; jy mors nie net jou geld nie, maar dit lei ook tot swak spysvertering. Eet net wanneer jy ontspanne is en genoeg tyd het om jou kos te geniet en goed te kout.

7. GEEN SUIKER

Ek stem heelhartig hiermee saam; suiker is nie natuurlik nie en moet ten alle koste vermy word. Die meeste verwerkte voedsel is vol van hierdie

verslawende stof, dikwels in gekamouflêerde vorm. Eet maaltye met lewende bestanddele en neem beheer oor jou gesondheid.

9. GEEN OF BAIET MIN VRUGTE

In die verlede het al die vrugte nog pitte gehad. Die pit of saad van die plant is die voedsaamste deel daarvan. 'n Mens tref goeie vette, olie, antioksidante, proteïen en minerale in die saad aan. Neem egter die meeste moderne druiwe as voorbeeld: dit is steriel en sonder pitte met baie minder voedingstowwe daarin as wat ons voorouers geniet het. Plant self bome wat vrugte met pitte dra en koop en soek vrugte wat nog pitte het – net soos ons Skepper dit gemaak het. Ek stem saam met die Banting-mense: moderne vrugte bevat te veel suiker. Moenie vrugtesappe drink nie.

10. EIERS IS GOEIE NUUS

Ja, dit is een van die volledigste voedselbronne vol voedingstowwe. Geniet dit in oorvloed.

Ter opsomming

Die Banting-dieet is nie 'n slegte keuse nie, maar:

1. Dit is 'n baie beperkende en vervelige dieet.
2. Dit vertel nie die volle waarheid nie en behandel die simptome sonder om die oorsaak aan te spreek.
3. 'n Mens ontnem jouself onnodig van heelgraankosse wat al eeue lank geniet word en wat inderdaad goed is vir jou. ■

JOHAN JACOBS is die stigter en outeur van *Go Natural*. Besoek www.gonatural.co.za om sy boek te bestel.

