

46 detoxkuur

tekst Willem Koert



In sinaasappelsap zit net zo veel suiker als in cola, becijferde de bekende voedingsprof Martijn Katan. In een glas van 250 ml zijn dat maar liefst vijf klontjes.

doe maar normaal

Een week op wortel-bleekselderij-sap en je wordt een nieuwe (en slankere) jij. Maar tegen detoxen is wel wat in te brengen.

'De belangrijkste reden om geen detoxkuur te doen? Nou, bijvoorbeeld omdat het grote onzin is', betoogt molecuulair wetenschapper prof. Roger Clemens van de University of Southern California. 'Organen als je lever, je nieren en je huid zijn elke minuut van de dag bezig je lijf te ontgiften. Ze schakelen continu giftige stoffen uit die ontstaan in je lichaam, of die je hebt binnengekregen. Al die diëten en supplementen die je lichaam zogenaamd detoxen, voegen helemaal niets toe aan die natuurlijke processen. Wetenschappelijk gezien is detoxen onzinnig.'

gevaarlijk

Dat natuurlijke ontgiften waarover Clemens vertelt, is het werk van tientallen enzymen in je lichaam. De werking van die enzymen is optimaal als je gewoon gezond eet en dus alle stoffen binnenkrijgt die je nodig hebt. Eet je eenzijdig, zoals tijdens een detoxdieet, dan neemt de reinigende werking van de enzymen eerder af dan toe.

Prof. Clemens voert al jaren oorlog tegen detoxdiëten. Zijn boodschap is dat de diëten niet werken en bovendien gevaarlijk zijn. Dat geldt vooral voor de bekende risicogroepen als zwangeren en moeders die borstvoeding geven, maar ook voor medicijngebruikers. Veel detoxdiëten bevatten forse hoeveelheden grapefruit.

Medicijnen worden opgenomen en afgebroken in je lichaam. Bij ongeveer de helft van de medicijnen die artsen voorschrijven, zorgen stoffen uit grapefruitsap ervoor dat de afbraak wordt verhinderd of vertraagd, met als gevolg dat de concentratie geneesmiddel in je bloed hoger kan worden dan de bedoeling is. Andere detoxdiëten bevatten veel koolgroenten, die juist precies het tegenovergestelde effect hebben. Ook de grote hoeveelheid vocht in combinatie met weinig eten kan problemen geven. Bij mensen met hartproblemen kan daardoor een tekort aan zouten ontstaan, waardoor de hartspeer niet meer goed functioneert. Heb je diabetes, dan kan tijdens een detoxdieet je glucosespiegel gevaarlijk ver zakken.

'AL DIE DIËTEN VOEGEN HELEMAAL NIETS TOE AAN DE PROCESSEN IN JE LIJF'

beter dan detox

1. Drink elke dag 2-3 glazen water, liefst in plaats van frisdrank of calorierijke sapjes. Kraanwater is prima.

2. Beweeg meer: dat activeert enzymen die schadelijke verbindingen opruimen. Elke dag een halfuur wandelen is een goed begin, maar meer of intensiever mag ook.

3. Eet niet te veel en kook je eigen maaltijden. Zelfbereid voedsel bevat meestal minder calorieën, minder zout en meer belangrijke voedingsstoffen dan eten uit pakjes en kant-en-klaarspul.

4. Stop met roken en alcohol drinken. Die gewoonten stoppen je lichaam vol met toxische stoffen.

5. Zorg voor voldoende slaap en vermijd stress, als het even kan.

'HET ENIGE POSITIEVE: ONGEZONDE GEWOONTEN ZWEER JE TIJDELIJK AF'

placebo-effect

Een collega-hoogleraar van Clemens die ook weinig opheeft met detoxdiëten is prof. Edzard Ernst, hoogleraar Complementaire Geneeskunde van de University of Exeter in Engeland. In 2012 publiceerde Ernst in het British Medical Bulletin een overzichtsstudie waarin hij de wetenschappelijke onderbouwing voor detoxkuren besprak. Het werd een korte studie, want die onderbouwing was er niet.

'Ik weet dat veel mensen zich na een detoxdieet beter voelen', zegt Ernst. 'Dat is voor een deel het werk van het placebo-effect: je verwacht dat je je beter voelt en daardoor voel je je beter. Voor een ander deel ontstaat het doordat mensen tijdens hun detoxperiode allerlei ongezonde gewoonten afzweren, zoals alcohol drinken en te veel eten.' Dat is meteen het enige positieve van detoxen, vindt Ernst. 'Tijdens een detoxkuur doe je een heleboel ongezonde dingen niet. Maar daarvoor heb je natuurlijk geen detoxdieet nodig.'