



Ikigai

Wekelijkse doorgaande cursus najaar 2017

In deze periode (september-december 2017) kijken we naar het Japanse begrip Ikigai. In hoofdstuk VII staat voeding centraal.

We hebben in een eerdere bijeenkomst al gezien dat er overeenkomsten in voeding bestaan bij de mensen die in een van de 5 Blauwe Zones leven.

Volgens de WHO is Japan het land met de hoogste levensverwachting ter wereld, waarbij mannen gemiddeld 85 en de vrouwen 87,3 jaar worden. Daarbinnen scoort Okinawa (een van de 5 blauwe zones dus) nog beter. Hoe dat komt? Beweging en voeding vormen een fiks deel van het antwoord. Okinawa is de enige treinloze provincie, bewoners worden aangespoord tot lopen (bewegen). Ook is het de enige provincie waar het advies van de Japanse regering om minder dan 10 gram zout per dag te nuttigen is opgevolgd. [wist je overigens dat de twee meest bekende kankertherapieën ter wereld, Moerman en Gerson, zout vrijwel niet voorkomt? Dat is niet voor niets...].

Makoto Suzuki, een cardioloog van de Ryukyu Universiteit heeft sinds de jaren 70 enorm veel wetenschappelijke artikelen over voeding en veroudering op Okinawa gepubliceerd. Hij geldt als de autoriteit hierover. Samen met Bradley Willcox en Craig Willcox publiceerden ze in 2001 het boek *The Okinawa Program* met de volgende conclusies:

- ! De lokale bevolking eet zeer gevarieerd, voornamelijk op plantaardige basis.
- ! Ze eten minstens 5 groente- en fruitgerechten per dag (denk aan de regenboog in kleuren van groente en fruit qua variatie)
- ! Granen vormen de basis van het dieet; rijst, soba of udon.
- ! Suiker in pure vorm wordt amper gegeten; hooguit rietsuiker. Vergeleken met de rest van Japan eten ze slechts eenderde van de hoeveelheid.
- ! Ze gebruiken de helft minder zout dan in de rest van Japan.
- ! Ze hebben een lagere calorie-inname: 1785 tegenover 2068.

Daarnaast eten ze gemiddeld 3x per week vis en als ze vlees eten is dat varkensvlees. We zagen al in het eerste hoofdstuk dat ze bovendien het 'hara hachi bu'-principe hanteren: stoppen als je voelt dat je voor 80% vol zit. Simpel toe te passen door het toetje weg te laten of de hoofdgerecht-portie te verkleinen.

Minder eten dan je wilt, is een algemene regel in alle zenkloosters en wordt daar al eeuwen toegepast.

Caloriebeperking is een van de effectiefste manieren om levensjaren toe te voegen.

De volgende producten, die ook hier verkrijgbaar zijn, worden als sleutel tot de vitaliteit van mensen op Okinawa beschouwd omdat ze veel antioxidanten bevatten: tofu, miso, wortels, kombu en nori (zeewier), kool, ui, taugé, sojapeulen, zoete aardappel, paprika, groene (jasmijn)thee.



Op Ogimi doen ze er nog een schepje bovenop: ze consumeren 3x zoveel groente per dag als in de rest van Japan; ze eten 1,5 keer zoveel peulvruchten (soja), ze nuttigen meer zeewier en vis en ze eten minder rijst.

Daarnaast gebruiken ze heel veel shikuwasa, een citrusvrucht die het midden heeft tussen een limoen en een mandarijn met een zeer hoog gehalte aan nobiletin, een zeer krachtige antioxidant.

Dit hoofdstuk eindigt met een *let op*:

Levensmiddelen die we uit ons eten moeten weren zijn geraffineerde suiker (denk: alles wat niet van nature in een groente of fruit zit) en meel, kant-en-klare producten (pakjes en zakjes, producten uit de fabriek), evenals koemelk en afgeleiden daarvan.



Bron afbeelding: <http://www.okinawaexplorer.com/blog/restaurants/>