

BioLOGISCH toch?

Als je biologische voeding vergelijkt met gewone voeding uit de supermarkt, komt de eerste soort toch vaak beter uit de verf. Biologische voeding is hot; we kopen het en hopen op een betere wereld. Fabrikanten springen hier op in en met misleidende teksten, (groene) kleuren, keurmerken en verpakkingsmaterialen maken ze het de bewuste consument best lastig om kritisch te blijven. Waarom zou je eigenlijk kiezen voor biologische voeding?



Bestrijdingsmiddelen geven aandoeningen

Het accent bij gewone landbouw ligt op de opbrengst en de geproduceerde hoeveelheid. Bij biologische landbouw ligt de nadruk op het behoud van de kwaliteit van onze voeding en de bodem waarop deze voeding verbouwd wordt.

Gewone voedingsmiddelen worden vaak bespoten met chemische bestrijdingsmiddelen zoals herbiciden, pesticiden, fungiciden en insecticiden. Op den duur kan er een stapeling van deze gifstoffen in het lichaam ontstaan. Dit gebeurt voornamelijk als de lever de gifstoffen niet meer kan neutraliseren en deze stoffen vervolgens opslaat in de weefsels. Hierdoor kunnen aandoeningen ontwikkeld worden zoals leerproblemen, astma, geboortefwijkingen, autisme, diverse soorten kanker, Alzheimer en Parkinson.

In de biologische landbouw gebruiken ze natuurlijke bestrijdingsmiddelen. Dit is niet perse gezonder, want in een bepaalde dosering kunnen natuurlijke bestrijdingsmiddelen de lever ook negatief belasten en klachten geven.

Biologisch gezonder?

Als er 'biologisch' op de verpakking staat, ben je misschien geneigd te denken dat het product gezonder is. Dit is niet altijd het geval, want biologische voedingsmiddelen kunnen veel suikers of chemische/schadelijke kleur-, geur- en smaakstoffen bevatten. Daarom is het belangrijk om de ingrediëntenlijst te lezen. En daarbij zijn groenten en fruit nou eenmaal gezonder dan pannenkoeken en patat, of het nou biologisch is of niet.

Als biologische producten geïmporteerd worden naar Nederland, kan de CO₂-uitstoot behoorlijk oplopen. Koop daarom producten uit de eigen streek. Ook hier is er weer een 'maar': appels worden bijvoorbeeld geogst in de nazomer. Het is duurzamer om appels over te laten vliegen van uit Nieuw-Zeeland, dan appels op te slaan in koelcellen.

'Detoxen' met biologische voeding

Veel mensen 'detoxen' er tegenwoordig op los. De één merkt goede resultaten, terwijl de ander er (nog) ziek(er) van wordt. Biologische voeding zorgt ervoor dat je op een rustig tempo je lichaam ontgift. Hierdoor worden je darmen, lever en andere uitscheidingsorganen zoals je longen, huid en nieren op een natuurlijke manier gereinigd. Deze natuurlijke reiniging heeft ook effect op je mentale gezondheid; biologische voeding brengt uiteindelijk meer balans in lichaam én geest. BioLOGISCH toch?

Ellen Pijper
Combivitaal.nl

Het is belangrijk
om altijd de
ingrediëntenlijst
te lezen