

tussen hemel en aarde



Mediterraan dieet, de ooit zo gezonde leefwijze op Kreta

Een triest bericht. Door ons werd al geruime tijd geleden het op Kreta ontdekte "mediterraan dieet" omarmd. Maar nu blijkt dat deze goede ontwikkeling in ons eetpatroon als een boomerang terugslaat op de Kretenzers. De verkeerde Westerse eetgewoonten brengen wij terug naar het Zuiden. Het toerisme op Kreta heeft de lokale bevolking letterlijk 'verziekt'. De komst van steeds meer supermarkten op het Griekse eiland, waar toeristen en Kretenzers geïmporteerde producten kunnen kopen, is een van de oorzaken van de teloorgang van het beroemde 'mediterrane dieet', dat vooral bestaat uit olijfolie, verse groenten, fruit en vis.

Maar dat dieet bestaat op Kreta niet meer, constateerde Constantine Vardavas (30), zelf afkomstig van Kreta, in een promotieonderzoek aan de medische faculteit van de Universiteit van Maastricht. Het onderzoek werd ook in opdracht gedaan van de Kretenzische overheid, die wilde weten waarom de bevolking de laatste decennia

zo vaak wordt getroffen door ziekten waarvan ze pakweg vijftig jaar geleden gevrijwaard bleef.

Voor het onderzoek werden 662 boeren op Kreta in de leeftijd tussen 18 tot 79 jaar onderzocht en ondervraagd. Vardavas: 'In de afgelopen 45 jaar is de consumptie van fruit en groenten gedaald van 655 naar 400 gram per dag, terwijl de vleesconsumptie een sprong heeft gemaakt van 35 naar 124 gram per dag.'

Die verandering in eetpatroon wijt de onderzoeker aan een combinatie van factoren. Niet alleen verzezen op Kreta grote supermarkten met ongezondere importlevensmiddelen, ook gingen de Kretenzers minder strikt om met de regels van het vasten. Hun orthodox christelijke geloof schreef bijna tweehonderd vastendagen per jaar voor, waarin ze geen dierlijk voedsel of melkproducten of vis mochten eten. 'Dus een deel van het jaar leefden de Kretenzers vroeger vrijwel vegetarisch.' Ook belangrijk: de boeren schakelden naar de teelt van commercieel winstgevendende producten en gingen ook minder bewegen. 'In de jaren zestig liepen de boeren gemiddeld twaalf kilometer per dag naar hun velden. Nu rijden ze erheen met hun auto. Zelfs de herders, ooit de gezondste mensen van Kreta, gaan nu op de motor naar hun kudden.'