

## Hartchirurg Dr. Dwight Lundell geeft grote fout toe:

“Cholesterolverlagers verlagen de kans op hartziekten en infarcten niet!”

Zonder ontsteking, zal cholesterol zich niet ophopen in de wand van bloedvaten en hartziekten veroorzaken: hartchirurg geeft grote vergissing toe!

Wij dokters met al onze opleiding, kennis en autoriteit meten ons vaak een nogal groot ego aan, waardoor het moeilijk wordt een vergissing toe te geven. Nou hier komt het dan... Ik geef ruitelijk toe dat ik fout zat. Als hartchirurg met 25 jaar ervaring, die meer dan 5.000 openhart operaties heeft uitgevoerd, is het vandaag de dag om het onrecht te herstellen over medische en wetenschappelijke feiten.

Ik studeerde jarenlang met andere vooraanstaande dokters die gezien werden als "opiniemakers". Ik werd gebombardeerd met wetenschappelijke literatuur, ik bezocht voortdurend educatieve seminars, en wij opiniemakers hielden vol dat hartziekten het resultaat waren van een simpele feit: n.l. verhoogde bloedcholesterol waarden.

De enige aanvaardbare therapie was het voorschrijven van medicijnen die het cholesterol zou verlagen en diëten die de vetopname ernstig beperkten. We benadrukten vooral dat een vetarm dieet het cholesterol zou verlagen en dus hartziekten zou verminderen. Van deze aanbevelingen afwijken werd beschouwd als ketterij en zou hoogst waarschijnlijk kunnen leiden tot een medische fout.

Zo is het dus niet!

Deze aanbevelingen zijn niet langer wetenschappelijk of moreel verdedigbaar. De ontdekking een paar jaar geleden dat ontstekingen in de slagaderwand de echte oorzaak is van hartziekten, leidt langzamerhand naar een paradigmashift in de wijze waarop hartziekten en andere chronische aandoeningen behandeld moeten worden.

De gevestigde aanbevelingen omtrent dit dieet, hebben gezorgd voor epidemieën van zwaarlijvigheid en suikerziekte, waarvan de gevolgen in het niet vallen vergeleken met welke historische plaag ooit, zowel in termen van sterfte, menselijk lijden evenals grote economische consequenties.

Ondanks het feit dat 25% van de bevolking dure statine medicijnen (cholesterolverlagers) neemt en ondanks het feit dat we het vetgehalte van onze diëten hebben verlaagd, zullen dit jaar meer Amerikanen sterven aan hartziekten dan ooit tevoren.

Statistieken van de Amerikaanse Hart Associatie laten zien dat 75 miljoen Amerikanen momenteel lijden aan hartziekten, 20 miljoen hebben suikerziekte en 57 miljoen hebben pre-diabetes (voorstadium van suikerziekte). Deze aandoeningen treffen ieder jaar steeds vaker en steeds meer jongere mensen.

Eenvoudig gezegd, zonder een ontsteking in het lichaam is het gewoon niet mogelijk dat cholesterol zich kan ophopen in de wanden van bloedvaten, waardoor hartziekten en beroertes worden veroorzaakt. Zonder ontsteking, zal cholesterol zich vrij bewegen door het lichaam, precies zoals de natuur het bedoeld heeft. Het is de ontsteking die er voor zorgt dat cholesterol wordt 'gevangen'.

Een ontsteking is niets ingewikkelds - het is simpel de natuurlijke verdediging van je lichaam tegen een vreemde indringer zoals een bacterie, een gif of een virus. De cyclus van een ontsteking functioneert perfect om je lichaam te beschermen tegen bacteriële en virale indringers. Echter, als we het lichaam chronisch blootstellen aan verwonding door gif of door voedsel, iets waar het menselijk lichaam nooit voor gemaakt is, ontstaat er een toestand die chronische ontsteking heet. Chronische ontsteking is net zo schadelijk als acute ontsteking nuttig is.

Welke weldenkende persoon zou zichzelf bewust herhaaldelijk blootstellen aan voedsel en andere stoffen die bekend staan als veroorzaker van schade aan het lichaam?  
Nu, rokers misschien, maar zij maakten die keus bewust (de idioten!).

De rest van ons heeft simpelweg de aanbevolen gangbare voedingsadviezen opgevolgd die laag in vet en hoog in meervoudig onverzadigde vetten en koolhydraten zijn, niet wetende dat we steeds weer schade aan het toebrengen zijn aan onze bloedvaten. Deze herhaaldelijke beschadigingen creëren chronische infecties die leiden tot hartziekten, beroertes, suikerziekte en zwaarlijvigheid.

Laat ik dit even herhalen. De beschadiging en ontsteking in onze bloedvaten wordt veroorzaakt door het lage vetgehalte in ons dieet dat al jarenlang wordt aanbevolen door de reguliere geneeskunde.

Wat zijn de grootste valkuilen van chronische ontsteking? Heel eenvoudig, het is de overdaad van een enkelvoudige zwaar bewerkte koolhydraat (suiker, bloem en alle producten die daarvan gemaakt worden) en de overconsumptie van omega-6 vegetatieve oliën zoals sojabonen, maïs en zonnebloemolie die gevonden worden in veel veredelde levensmiddelen.

In deel 2 van dit tweedelige artikel, zal ik bediscussiëren welke voedingsmiddelen ontsteking veroorzaken, hoe dat voedsel het ontstekingsproces veroorzaakt en welk voedsel we zouden moeten eten om die ontstekingen te genezen.

Neem even de tijd om je voor te stellen dan je een harde borstel herhaaldelijk over een zachte huid wrijft tot die heel rood wordt en bijna gaat bloeden. Laten we zeggen dat je dit iedere dag een paar keer doet, en dat vijf jaar lang. Als je dit pijnlijke wrijven al zou kunnen verdragen, zou je zeker een bloeding krijgen, een opgezwollen geïnfecteerd gebied dat erger wordt door iedere volgende beschadiging. Dit is een goede manier om het ontstekingsproces uit te beelden dat op dit moment in je lichaam aan de gang kan zijn.

Ongeacht waar het ontstekingsproces optreedt, aan de buitenkant of aan de binnenkant, het proces is hetzelfde. Ik heb in duizenden en nog eens duizenden slagaders gegluurd. Een ontstoken slagader ziet eruit alsof iemand een borstel heeft genomen en herhaaldelijk over de wand heeft geschrobd. Meerder keren per dag, ieder dag, het voedsel dat we eten maakt kleine wondjes die zich vermengen tot meer wondjes, die zorgen dat het lichaam steeds maar weer, zoals het hoort, reageert met een ontsteking.

Terwijl we de genieten van de prikkelende smaak van een zoet broodje, reageren onze lichamen alarmerend alsof er een vreemde indringer aankomt die ons de oorlog verklaart. Voedsel vol met suikers en enkelvoudige koolhydraten, of bereid met omega-6 olie, zodat het lang in het schap kan staan, zijn al zestig jaar lang het hoofdbestanddeel van het Amerikaanse dieet. Dit voedsel heeft langzaam iedereen vergiftigd.

Hoe kan het eten van een simpel zoet broodje een waterval van ontstekingen veroorzaken die je ziek maakt?

Stel je voor dat je stroop morst op je toetsenbord, dan heb je een beeld van wat er gebeurt binnenin de cel. Als we enkelvoudige koolhydraten consumeren zoals suiker, gaat de bloedsuikerspiegel heel snel omhoog. In antwoord hierop gaat je alvleesklier insuline afgeven met het primaire doel de suiker in iedere cel te krijgen. Daar wordt het opgeslagen als energie. Als de cel vol zit en geen glucose meer nodig heeft wordt het geweigerd, dit om te voorkomen dat nog meer suiker de cel verziekt.

Als je volle cel de extra glucose verwerpt, stijgt de bloedsuikerspiegel waardoor meer insuline wordt geproduceerd en de glucose wordt omgezet in opgeslagen vet.

Wat heeft dit nou allemaal met ontsteking te maken? De bloedsuiker wordt constant gehouden binnen een vrij beperkte grens. Extra suikermoleculen hechten zich aan een grote verscheidenheid van eiwitten die op hun beurt de bloedvatwanden beschadigen. Deze herhaaldelijke beschadiging van de bloedvatwand zet de ontsteking in werking. Als je je bloedsuiker niveau vaker per dag laat pieken, iedere dag weer, is het net alsof je schuurpapier gebruikt voor de binnenkant van je tere bloedvaten.

Misschien wist je niet dat dit gebeurde, maar geloof me, het gebeurt. Ik heb het waargenomen bij meer dan 5.000 chirurgiepatiënten in die 25 jaar, en zij hadden allemaal dezelfde gemeenschappelijke noemer - ontsteking in hun slagaders.

Laat we eens teruggaan naar het zoete broodje. Dat onschuldig uitziende lekkernijtje bevat niet alleen suiker, het is gebakken in een van de vele omega-6 oliën zoals sojaolie. Chips en frietjes zitten vol van sojabonenolie; klaargemaakt voedsel is gemaakt met omega-6 olie zodat ze langer in de schappen kunnen blijven staan. Terwijl omega-6 vetten essentieel zijn - ze zijn deel van ieder celmembraan dat de controle heeft over wat de cel in en uit gaat - moeten ze in het juiste evenwicht zijn met omega-3's.

Als het evenwicht veranderd, doordat we te veel omega-6 eten, gaat de celmembraan chemische stoffen maken die cytokinen worden genoemd en die leiden rechtstreeks tot ontsteking. Het hoofdbestanddeel van het Amerikaanse dieet heeft een extreme disbalans veroorzaakt van deze twee vetten. De verhouding van disbalans varieert van 15:1 tot zo hoog als 30:1 in het voordeel van omega-6. Dat betekent een geweldige hoeveelheid cytokinen die ontsteking veroorzaken. In het voedsel van nu zou een verhouding van 3:1 optimaal gezond zijn.

Om het nog erger te maken, het overgewicht dat je meedraagt door het eten van dit voedsel zorgt voor overvolle vetcellen. Deze laten grote hoeveelheden van voorontsteking chemicaliën de vrije loop, die bijdragen aan de beschadiging die veroorzaakt wordt door het hebben van een hoge bloedsuiker. Het proces dat begon met een zoet broodje verandert in een vicieuze cirkel dat als het ontstekingsproces onafgebroken doorgaat, in de loop van de tijd hartziekten creëert, hoge bloeddruk, suikerziekte en tenslotte Alzheimer.

We kunnen niet aan het feit ontkomen dat hoe meer we kant-en-klare maaltijden en bewerkt voedsel eten, hoe meer we drukken op de knop van de ontstekingsreactie, en dat doen we beetje bij beetje iedere dag. Het menselijk lichaam kan niet omgaan en is niet ontworpen om eten volgepakt met suikers en gedrenkt in omega-6 olie te consumeren.

Er is maar een antwoord om de ontsteking tot rust te brengen, en dat is terugkeren naar voedsel dat dichterbij zijn natuurlijke toestand staat. Om spieren op te bouwen, moet je meer eiwitten eten. Kies voor koolhydraten die heel complex zijn zoals kleurig fruit en groenten. Eet minder of vermijd helemaal ontsteking veroorzakende omega-6 vetten zoals maïsolie en sojabonenolie en bewerkt voedsel dat ermee bereid is. Een eetlepel maïsolie bevat 7,280 mg omega-6; sojabonenolie bevat 6,940 mg. Gebruik in plaats daarvan olijfolie of boter van koeien die met gras zijn gevoerd.

Dierlijk vetten bevatten minder dan 20% omega-6 en zijn waarschijnlijk minder veroorzakers van ontsteking dan de veronderstelde gezonde oliën gelabeld als meervoudig onverzadigd. Vergeet de "wetenschap" die tientallen jaren in je hoofd is gestouwd. De wetenschap dat verzadigd vet alleen hartziekten veroorzaakt is onterecht. De wetenschap dat verzadigd vet het bloedcholesterol verhoogt is ook heel zwak. Sinds we weten dat cholesterol niet de oorzaak is van hartziekten, is de zorg over verzadigd vet vandaag de dag nog absurder.

De cholesterol theorie leidde tot de geen vet of laag vetgehalte aanbevelingen die op hun beurt juist dat voedsel creëerden dat nu een epidemie van ontsteking veroorzaakt. De reguliere geneeskunde heeft een verschrikkelijke fout gemaakt toen het mensen adviseerde om verzadigd vet te vermijden ten gunste van voedsel met hoge gehalten omega-6 vetten. We hebben nu een epidemie van slagader ontstekingen die leidt tot hartziekten en andere stille moordenaars.

Wat je zelf kunt doen is kiezen voor volle graan producten e.d. zoals je grootmoeder die op tafel zette en niet wat je moeder van de schappen van de supermarkt haalt vol met kant en klaar voedsel. Door de ontsteking gevende voeding weg te laten en essentiële voeding van vers onbewerkt voedsel toe te voegen, kun je de jaren van beschadiging in je slagaders en je hele lichaam die is ontstaan door het typisch Amerikaanse dieet te eten, omkeren.

[ Noot van de uitgever: Dr. Dwight Lundell is de laatste chefstaf en hoofd chirurg van het Banner Hart Ziekenhuis in Mesa, Arizona. Zijn privé praktijk, het Cardiac Zorgcentrum was in Mesa Arizona. Kortgeleden stopte Dr. Lundell met chirurgie om zich te concentreren op voeding als behandeling van hartziekte. Hij is de stichter van Gezonde Mensen stichting die menselijke gezondheid bevordert met een oog voor het ondersteunen van grote organisaties om welzijn te bevorderen. Hij is de schrijver van 'De Genezing van Hartziekte' en 'De Grote Cholesterol leugen']

**Bron: [www.totalhealthbreakthroughs.com](http://www.totalhealthbreakthroughs.com)**