



Veehouder Mattheus de Haan (links) laat zich adviseren door Mike Donkers (rechts) en voert zijn koeien geen granen meer.

Mike Donkers weerspreekt voedingsrichtlijnen Westerse overheden

‘Melk meest complete voeding’

De hoge consumptie van granen en andere plantaardige producten zijn de reden van de moderne welvaartsziekten. „We moeten terug naar rauwe melk, orgaanvlees en vis”, stelt ‘voedingsgoeroe’ Mike Donkers. Hij baseert zich op het voedingspatroon van de primitieve mens en adviseert inmiddels ook melkveehouders.

Wie met Mike Donkers spreekt, zal zich al snel verbazen over de enorme hoeveelheid kennis die de man tentoonspreidt over voeding. Zeker met het oog op het feit dat hij nog maar enkele jaren met de materie bezig is. Donkers had een ongezonde jeugd en omdat de dokters hem niet beter maakten, ging hij zelf op zoek naar oplossingen. „Ik ben in 2006 salades gaan eten en de gezondheidswinst die

ik daar in de eerste tien weken door boekte, motiveerde me enorm. Mijn allergieën, permanente neusverkoudheid, griepjes en andere kwalen verdwenen als sneeuw voor de zon. In 2007 beleefde ik dan ook mijn grote ontwaaking.” Het klinkt wat zweverig uit de mond van de 45-jarige Donkers, maar hij is zelf de eerste om dat te ontkrachten. „Zwartgalliger mensen dan ik waren er niet en ik ben

absoluut geen zwever, maar wel spiritueel geworden. Door de veranderde voeding kreeg ik letterlijk het ene inzicht na het andere.”

Degeneratie

In zijn zoektocht stuitte Donkers op Weston Price, een Amerikaanse tandarts die in de jaren '30 van de vorige eeuw 14 natuurvol-

ken verspreid over de wereld bestudeerde. „Al in de jaren '30 had 95 procent van de Amerikaanse bevolking een zekere vorm van tandbederf en dat vond hij vreemd. Niet alleen gaatjes, maar ook dat tanden en kiezen schots en scheef gaan staan, omdat er te weinig ruimte in de mond is. Op foto's van reisverslagen in die tijd zag hij stevast mooie gebitten van goedlachse mensen, symmetrisch en hagelwit, terwijl die mensen hun tanden nooit poetsten.” Price werkte een deel van het jaar als tandarts en van het geld dat hij daar mee verdiende, ging hij een ander deel van het jaar op expeditie. „Hij financierde zijn reizen dus zelf en was daardoor onafhankelijk”, benadrukt Donkers. Price keek veel verder dan de tanden en kaken en keek ook naar de hele botstructuur en het spierstelsel. Wat hij bij de primitieve stammen zag, was dat de mensen een brede neus en een rond gezicht hadden. „Dat veel mensen dat in de Westerse samenleving niet hebben, noemde hij ‘degeneratie.’”

Verwoesting

„Het mooie van de jaren '30 was dat de modernisering volop gaande was, maar dat er tegelijkertijd nog voldoende plekken waren waar mensen nog dicht bij de natuur leefden. Missionarissen waren op bepaalde plekken al geweest en gezondheid en ziekte bleken beide afhankelijk van voeding”, aldus Donkers. Weston Price tekende zijn bevindingen op in het in 1939 verschenen boek 'Voeding en fysieke degeneratie'. Price was tevens een goede amateurfotograaf, waardoor het boek een groot aantal foto's telt. Donkers, een 'stadsjongen' uit Nijmegen die in het dagelijks leven docent Engels en Nederlands is in het MBO-onderwijs, werd erdoor gegrepen en vertaalde het boek vorig jaar in het Nederlands. Price beschreef en fotografeerde 'de voortreffelijke lichaamsbouw, de breedte van de tandbogen en de regelmatige gezichtskenmerken bij de primitieve volken, die scherp afsteken tegen de kenmerken bij individuen in de gemoderniseerde koloniën. De kinderen van de gemoderniseerde groep vertonen een zichtbaar gebrekkige ontwikkeling van de gezichtsbeenderen, met versmalling van de

neusvleugels – waardoor de neusademhaling wordt bemoeilijkt – en van de tandbogen en onvoldoende ruimte voor alle tanden en kiezen. Hun gezicht wordt gekenmerkt door de verwoesting van het gebit, die wij als normaal beschouwen, omdat deze zo vaak bij ons voorkomt.’

Verstandskiezen

„In vele gebieden waar ik primitieve indianen heb bestudeerd en in vele collecties van hun schedels, is er sprake van een afwezigheid van tandbederf van vrijwel honderd procent en nagenoeg geen onjuiste ligging van tanden en kiezen”, schrijft Price in het boek. Foto's van schedels illustreren onder andere de voortreffelijke positie van de verstandskiezen. De uitmuntende gezondheid vond Price terug bij alle 14 primitieve stammen die hij verspreid over de wereld bestudeerde. Hoewel hun voedsel qua samenstelling sterk uiteenliep, ontdekte Price door monsters te nemen en die thuis in zijn laboratorium te onderzoeken, een overeenkomst. De primitieve voedingspatronen hadden allemaal tenminste vier keer zoveel mineralen en wateroplosbare vitamines als het Amerikaanse voedingspatroon van zijn tijd en tenminste tien keer zoveel vetoplosbare vitamines uit dierlijke vetten. Price ontdekte dat tandbederf een symptoom is van slechte voeding en niet alleen maar het gevolg van een slechte mondverzorging. „Het gaat niet om de aanwezigheid van schadelijke factoren, maar om de afwezigheid van essentiële factoren. Elke dag heeft ons lichaam een bepaalde hoeveelheid mineralen nodig om bloed van te maken. Op dagen dat deze mineralen niet in ons voedsel zitten, haalt het lichaam ze uit onze opslagplaats: het skelet.’

Rauwe melk

„Price onderzocht objectief onze voorouders, welke tradities van vele duizenden jaren vertegenwoordigden”, geeft Donkers het belang van de studie aan. „Price was in zijn tijd een zeer gewaardeerd onderzoeker. Hij was integer en was hoofdonderzoeker van de Amerikaanse tandartsenvereniging. Hij had de oorzaak ontdekt van tandbederf. Het lichaam

ontwikkelt mineraalttekorten door ondervoeding en gaat mineralen uit het eigen skelet onttrekken, met als gevolg botontkalking en tandbederf. Zijn conclusie zorgde er echter voor dat hij uit zijn ambt werd gezet, de tandartsen wilden werk houden.” De hamvraag rijst wat voor voedsel we dan wel zouden moeten eten. „Rauwe melk, orgaanvlees en vis”, stelt Donkers. „Vetten zijn nodig voor de mineraalopname en mineralen zijn nodig voor de opname van vitamines. De voeding van de vroege mens bestond hoofdzakelijk uit dierlijke voeding, boordevol verzadigd vet, eiwitten en cholesterol, aangevuld met plantaardig voedsel. We spreken ook over de jagers-verzamelaars, nadrukkelijk in die volgorde. De voedingsrichtlijnen van de westerse overheden zijn juist gericht op de consumptie van zo weinig mogelijk dierlijk, verzadigd vet en cholesterol en een hoge consumptie van granen en andere plantaardige producten als groente en fruit. Het gevolg is almaar verdergaande degeneratie. Price toonde aan dat er een voedingsbasis is voor moderne fysieke, mentale en morele degeneratie.”

Vetten

Donkers las Price' boek in 2007 en zijn conclusies botsten met Donkers' vegetarisme. „Ik ging twijfelen of ik weer vlees moest gaan eten. Uiteindelijk ben ik in 2009 weer vlees gaan eten en ben ik sindsdien gezonder geworden.” Omdat Price heel lovend is over rauwe melk is Donkers op zoek gegaan naar een veehouder die rauwe melk verkoopt, waarvoor hij uiteindelijk maar acht kilometer hoefde te reizen. Volgens Donkers draagt ook de consumptie van rauwe melk bij aan zijn gezondheid, evenals het vlees dat hij er in de boerderijwinkel koopt. „We horen op vetten te draaien en niet op suikers”, legt Donkers uit. „In de tijd van de jagers-verzamelaars aten mensen veel minder koolhydraten, zetmeel en suikers. We eten dus te veel van alles dat in het bloed verandert in glucose.” Donkers legt uit dat de typische welvaartsziekten dan ook te wijten zijn aan het Westerse voedingspatroon. „Bij te veel zetmeel en koolhydraten is de bloedsuikerspie- ▶

Hardere klauwen

Bezoekers die om rauwe melk vroegen naar aanleiding van een lezing, brachten biologisch melkveehouder Mattheus de Haan uit Ingen (Gld.) met Mike Donkers in contact. De Haan raakte geboeid, las het boek 'Voeding en fysieke degeneratie' van Weston Price en laat zich sindsdien adviseren door Donkers. De Haan haalde de granen uit het rantsoen, zodat de koeien naast vers gras (weidegang), graskuil, hooi en kruiden

alleen nog een brok krijgen die bestaat uit 50 procent bietenpulp en 50 procent luzerne. „Wat ik sindsdien duidelijk merk, is dat de klauwen beter zijn geworden, ze zijn harder. Ook zijn de klauwaandoeningen stinkpoot en Mortellaro verdwenen, zonder het gebruik van voetbaden. Er is nog één koe van de 125 met hardnekkige Mortellaro.” De Haan verstrekt zijn koeien Keltisch zeezout

en wendt ook 100 kilo per hectare op het land aan. „Ik werk zonder antibiotica en dat lukt goed, de koeien zijn goed gezond.” De veehouder krijgt steeds meer klanten die rauwe melk komen halen, à 1 euro de liter, soms van wel twintig tot dertig kilometer afstand. „Ik verwacht een nog grotere vraag naar rauwe melk, boter en kaas en andere producten van grasgevoerde koeien.”

gel permanent te hoog. Er is dan constante paniek in het lichaam. Overtollige suikers uit de bloedstroom worden in de cellen gestopt en omgezet in vet. Als dit door fermentatie (in zuurstofarm milieu, red.) gebeurt, is dat het mechanisme voor kanker. Diabetes kun je dan ook zien als het voorstadium van kanker, oftewel vergevorderde celverstikking."

Voedingstekorten

Donkers redeneert snel en legt voortdurend verbindingen. Hij wijst erop dat de Duitse Nobelprijswinnaar Otto Warburg al in 1925 aantoonde dat kanker een anaeroob proces is. Cellen stikken als de zuurstoftoevoer met 35 procent daalt. De cel gaat dan terug in de evolutie en gaat volgens Donkers over op zijn meest primitieve overlevingsmechanisme, namelijk suiker verbranden.

Door het Westerse voedingspatroon wordt de bloedsuikerspiegel meerdere keren per dag fors opgestuwd. Zodanig dat het controlemechanisme ontregeld kan raken, wat zich uit in diabetes. Aandoeningen als epilepsie, autisme, ADHD en Alzheimer worden volgens Donkers veroorzaakt door ondervoeding (of verkeerde voeding) van de hersenen. „Alzheimer is eigenlijk diabetes van de hersenen."

Omdat de hersenaandoeningen uitingen van ondervoeding zijn, zijn ze volgens Donkers ook te genezen. Hij wijst op een filmpje van een vrouwelijke arts, wier man aan Alzheimer lijdt in een vergevorderd stadium. Ze doet kokosolie in zijn voeding en hij wordt langzaam beter. „Kun je nagaan hoe snel een lichaam aan het werk gaat, als het maar één goede voedingsstof krijgt. Een ziekte is niks anders dan een crisis veroorzaakt door voedingstekorten."

Hart- en vaatziekten

Dat hart- en vaatziekten zouden worden veroorzaakt door cholesterol, noemt Donkers onzin. „De grootste cholesterolopslag vindt plaats in de hersenen, een cholesterolkort in de hersenen veroorzaakt agressie", stelt hij. „De Masai in Kenia leven op melk, vlees en bloed. Ze zijn volledig carnivoor, maar kerngezond." Volgens Donkers berust het misverstand dat verzadigde vetten en cholesterol de boosdoeners zijn, op foutieve statistische conclusies van onderzoeker Ancel Keys. „Er was een statistische correlatie, echter geen causatie. Er is waarschijnlijk ook een correlatie

tussen tv-kijken en kanker, maar ook hier is uiteraard geen oorzakelijk verband aan de orde."

Donkers maakt het heel aannemelijk dat mensen in eerste instantie op dierlijke vetten zouden moeten leven. „Planteneters hebben niet voor niets een ingewikkeld magenstelsel, ze moeten 24 uur per dag eten en vele kilo's verstouwen. Er zit namelijk weinig voeding in planten. Planteneters zetten koolhydraten en suikers om in melk en vlees, wat wij weer consumeren als vetten en eiwitten."

Bodemuitputting

De moderne maatschappij ziet het eten van dieren als inefficiënt. Een onjuiste aanname wat Donkers betreft. „Grazers geven mest terug aan de aarde. Zet dat eens af tegen de monocultuur van granen, oftewel structurele bodemuitputting. Niet voor niets is de bakermat van de beschaving nu woestijn", wijst Donkers op het Midden-Oosten. „Granen bestaan voornamelijk uit zetmeel en schadelijke eiwitten (gluten) en talloze antinutriënten, waaronder fytinezuur. Omdat granen gemakkelijk te telen en goed te bewaren waren, was het destijds goed soldatenvoer."

„Vandaag de dag maken we nog steeds gebruik van plantaardige landbouw om daarmee dierlijke producten te vervangen. Denk maar aan plantaardige 'boter' en sojaburgers. Planten telen is een stuk gemakkelijker en goedkoper dan dieren houden", stelt Donkers. „Margarine is door chemische fabrieken gecreëerd. Het was makkelijker om zonnebloemen en maïs uit te persen voor olie, wat werd bewerkt om er smeerbare boter van te maken. Er werden kleurstoffen aan de grijze massa – eigenlijk een soort plastic – toegevoegd, evenals synthetische vitamines. Het lichaam heeft echter de grootste moeite om deze rommel weer af te voeren."

Melk

In tegenstelling tot wat de maatschappij ons wil doen geloven is roomboter (van rauwe melk) dan ook veel gezonder dan allerlei (dieet)margarines. „Melk is een van de beste voedingsmiddelen, omdat je dan de mineralen in de juiste verhouding tot calorieën binnenkrijgt. Melk is complete voeding en dat is ook logisch, want het is gemaakt voor een jong dier", stelt Donkers. Die stelling roept de vraag op of het dan wel zo geschikt is voor



Mike Donkers adviseert Keltisch zeezout als compleet mineralencomplex.

de mens. „Mensen zijn veel creatiever dan dieren door onze grotere hersenactiviteit om aan voedsel te komen. De primitieve volken in de Stille Zuidzee doken naar de bodem van de zee voor voedsel, dus waarom zouden wij geen melk drinken? Dieren hebben niet geleerd om koeien te melken, maar er is geen dier dat melk afslaat."

Mensen met een lactose-intolerantie hebben volgens Donkers in werkelijkheid een intolerantie tegen pasteurisatie en homogenisering, die verdwijnt zodra ze rauwe melk gaan drinken. „Het is wel zo dat sommige mensen bij de huidige Holsteins slecht op rauwe melk reageren. Holsteins geven magere melk met veel suikers, wat bekend staat als A1-melk.

Door de voortdurende selectie is de samenstelling van de eiwitten in de melk namelijk anders geworden. Die mensen reageren wel goed op de rauwe melk van de oud-Hollandse rassen of Jersey-koeien, oftewel A2-melk. Het A1-type is gemoderniseerd, het A2-type vormt de blauwdruk."

Keltisch zeezout

Als vertegenwoordiger van de Weston A. Price Foundation geeft Donkers lezingen in het land. Hij kwam daardoor met enkele melkveehouders in contact, welke hij tegenwoordig adviseert. „Boeren die op zoek zijn naar een zo compleet mogelijk mineralensysteem, kunnen het beste terecht bij de zee. Zeemineraleen zijn weggelekt van het land in de zee en kunnen daarom heel goed geherintroduceerd worden op het land. Keltisch zeezout is spotgoedkoop, telt 84 mineralen en is compleet." Veehouder Rijkert Blokhuis uit Zeewolde voert zijn koeien inmiddels naar grote tevredenheid Keltisch zeezout (zie kader) en biologisch Jersey-boer en kaasmaker Jan Dirk van der Voort uit Lunteren gebruikt het als pekkel voor de kaas, als mineralencomplex voor de koeien en als aanvullende bemesting voor de bodem. ■

Geen antibiotica meer

Rijkert Blokhuis heeft in Zeewolde (Fl.) een gangbaar, gemengd bedrijf. „Donkers gaf een cursus Engels hier in de buurt en de jongen die hier aardappels rijdt, kreeg les. Zo ben ik met hem in contact gekomen." Blokhuis' koeien zijn hoogproductief en hadden geregeld last van mastitis. De veehouder schat zo'n vijftig voorkomende gevallen per jaar. Op advies van Donkers is Blokhuis Keltisch zeezout gaan voeren. Elke dag gaat er 50

tot 60 gram per koe in het gemengde rantsoen. „In twee jaar tijd hebben we het antibioticumgebruik er met 96 procent door weten terug te brengen. En dat is de enige wijziging die we hebben doorgevoerd. Kennelijk worden alle tekorten zo op een natuurlijke manier aangevuld." Blokhuis krijgt het zout rechtstreeks uit Bretagne aangeleverd. „Het is belangrijk dat het zout niet wordt geraffineerd of uitspoelt, dan verdwijnen de

mineralen", stelt de veehouder. „Ik heb er ook een veehouder uit de buurt van Assen mee kunnen helpen. Hij had veel problemen en die verdwenen als gevolg van het zout. Hij gebruikt het nu nog steeds." Blokhuis vindt de werkwijze voor zijn gevoel haast te simpel, maar geeft aan dat het toch wel weerstandverhogend moet werken. „We voeren het nu een jaar of vijf en sindsdien hebben we eigenlijk geen antibiotica meer nodig gehad."