

- p. 25: Wereldwijd heeft bijna een op de tien volwassenen diabetes: www.who.int/features/factfiles/global_burden/facts/en/index8.html
- p. 25: een cijfers dat in Amerika stijgt: www.cdc.gov/chronicdisease/resources/publications/AAG/ddt.htm
- p. 25: Was in 1890 3,4 procent: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/04/20/sugar-dangers.aspx>
- p. 25: in 2030 heeft naar verwachting 86 procent: www.sciencedaily.com/releases/2008/07/080728192936.htm
- p. 25: In 2010 riepen voormalig leden: www.washingtonpost.com/wp-dyn/content/article/2010/04/29/AR2010042903669.html
- p. 26: *The Guardian* kopt in 2014: www.theguardian.com/society/2014/nov/20/obesity-bigger-cost-than-war-and-terror?CMP=tw_t_gu
- p. 26: Mexico staat vooralsnog op nummer één: www.fao.org/docrep/018/i3300e/i3300e.pdf
- p. 26: van dikste grote landen: www.theepochtimes.com/n3/168898-us-no-longer-fattest-country-mexico-now-no-1/
- p. 26: waar de meeste frisdrank wordt gedronken: www.afp.com/en/news/topstories/coca-cola-slams-mexicos-soda-tax-plan/
- p. 26: belasting op *refrescos*: www.csmonitor.com/World/Americas/Latin-America-Monitor/2013/0321/Study-Mexico-pays-price-for-being-soda-king
- p. 26: kritisch ontvangen door Coca-Cola: www.afp.com/en/news/topstories/coca-cola-slams-mexicos-soda-tax-plan/
- p. 26: Desondanks wordt een jaar later een suikerbelasting ingevoerd: www.theguardian.com/world/2014/jan/16/mexico-soda-tax-sugar-obesity-health
- p. 26: wordt Mexico voorbijgestreefd: www.theepochtimes.com/n3/168898-us-no-longer-fattest-country-mexico-now-no-1/
- p. 26: Lang werd gedacht dat: www.telegraph.co.uk/news/science/science-news/11064022/British-made-Pacific-islanders-fat-by-civilising-them-with-fried-food.html
- p. 26: onderzoek van de universiteit van Oxford: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9336735&fileId=S136898001400175X>
- p. 26: dat het de westerse invloeden waren: www.medicaldaily.com/colonists-injected-unhealthy-food-habits-pacific-island-culture-making-islanders-4-times-304180
- p. 26: Ruim een derde van de wereldbevolking: <http://visual.ly/future-diets-obesity-rise-globally>
- p. 26: Ruim een derde van de wereldbevolking: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/abstract)
- p. 26: Een blik in de toekomst door de Wereldgezondheidsorganisatie: <http://nhfshare.heartforum.org.uk/RMAssets/NHFMediaReleases/2015/ECO2015WEDSPRESSWHO4.pdf>
- p. 26: In Ierland zullen dan 'bijna alle volwassenen': www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/three-in-every-four-british-men-will-be-obese-by-2030-says-the-world-health-organisation-10227099.html
- p. 26: Nederland springt er relatief goed uit: www.theguardian.com/society/2015/may/05/obesity-crisis-projections-uk-2030-men-women
- p. 26: Wereldwijd is van 1980 tot 2008: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)60460-8/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)60460-8/abstract)
- p. 27: BBC News wijdt er een artikel aan: www.bbc.co.uk/news/health-25576400
- p. 27: In Nederland is de helft van de volwassenen te dik: <http://nos.nl/artikel/33559-meer-dan-helft-nederlanders-te-dik.html>
- p. 27: blijkt uit onderzoek in 2009: www.theguardian.com/society/2014/jun/21/how-britain-got-so-fat-obese
- p. 27: gepubliceerd in het medische tijdschrift *The Lancet*: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(09\)60318-4/fulltext?version=printerFriendly](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(09)60318-4/fulltext?version=printerFriendly)
- p. 27: zegt de Britse professor Terry Wilkin: *The Men Who Made Us Fat* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=owekbSp-7wUo#t=2485
- p. 27: nadat hij driehonderd kinderen twaalf jaar lang volgde: www.bbc.co.uk/news/uk-england-18434316
- p. 27: Gary Taubes denkt er net zo over en zegt: www.foodlog.nl/artikel/melchior_meijer_over_5_actuele/
- p. 28: zegt hoogleraar neuropsychologie Erik Scherder: www.volkskrant.nl/vk/nl/2672/Wetenschap-Gezondheid/article/detail/3238115/2012/04/10/Vroege-dementie-groeit-door-ongezonde-leefstijl.dhtml
- p. 28: Ook de Wereldgezondheidsorganisatie (World Health Organization, WHO) voorziet meer dementerenden: www.who.int/mental_health/neurology/chapter_3_a_neuro_disorders_public_h_challenges.pdf
- p. 28: Ook berekent de WHO: [www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045\(14\)71123-4/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lanonc/article/PIIS1470-2045(14)71123-4/abstract)
- p. 28: een half miljoen kankergevallen veroorzaakt: www.medicalnewstoday.com/articles/286031.php
- p. 28: Terwijl die maatschappelijke kosten nu al aanzienlijk zijn: www.rijksoverheid.nl/documenten-en-publicaties/notas/2009/03/23/nota-over-gewicht.html
- p. 28: de Amerikaanse kinderarts dr. Harvey Karp: www.happiestbaby.com/about-dr-karp/
- p. 28: 'Als een buitenlandse mogendheid: Documentaire (2014) *Fed Up*, 39'00, Harvey Karp
- p. 28: is volgens haar de macht van de voedingsindustrie: www.who.int/dg/speeches/2013/health_promotion_20130610/en/

- p. 29: Marion Nestle ziet een diepere laag: documentaire *Fed Up* (2014), 1uur25, Marion Nestle
- p. 29: dat zorgverzekeringen aandelen hebben: http://abcnews.go.com/Health/w_DietAndFitness/health-insurance-companies-invest-billions-fast-food-stock/story?id=10392603&singlePage=true
- p. 29: een ontwikkeling die de fabrikanten niet is ontgaan: <http://snick.be/index.php?page=-wild&hl=nl>
- p. 29: Uit onderzoek blijkt dat het bij de consument: www.ift.org/food-technology/past-issues/2011/december/features/cleaning-up-processed-foods.aspx?page=viewall
- p. 29: Of zelfs door ingrediënten niet op het label te zetten: [www.foodwatch.org/fileadmin/food-watch.nl/Onze_campagnes/Misleidende_Marketing/algemeen/foodwatch - EU-verordening voedselinformatie - geen bescherming tegen misleiding - met bronnen.pdf](http://www.foodwatch.org/fileadmin/food-watch.nl/Onze_campagnes/Misleidende_Marketing/algemeen/foodwatch_-_EU-verordening_voedselinformatie_-_geen_bescherming_tegen_misleiding_-_met_bronnen.pdf)
- p. 29: Of zelfs door ingrediënten niet op het label te zetten: www.rtlnieuws.nl/nieuws/binnenland/etiketten-op-producten-kloppen-bijna-nooit?
- p. 29: Er zijn namelijk ook nog de ‘verborgen dieren’: www.foodwatch.org/nl/onze-campagnes/onderwerpen/verborgen-dieren/meer-informatie/
- p. 30: Wat ook kan, vertelt Foodwatch: Interview met Foodwatch op 6 maart 2015
- p. 30: Dat de supermarkt weigert: www.ftm.nl/exclusive/supermarktconcerns-too-big-to-fail/
- p. 30: Joanna Blythman beschrijft: www.theguardian.com/lifeandstyle/2015/feb/21/a-feast-of-engineering-whats-really-in-your-food
- p. 31: In medisch tijdschrift *The Lancet* schrijft The Lancet NCD Action Group: www.fsp.usp.br/site/dcms/fck/Monteiro_Lancet_Profits_and_Pandemics-1.pdf en www.ncdalliance.org/sites/default/files/resource_files/Lancet_and_NCD_Alliance_Priority_NCD_Interventions.pdf
- p. 31: zoals hart- en vaatziekten: www.who.int/mediacentre/factsheets/fs355/en/
- p. 31: ‘zeer interessant’, zegt Lisa Beauvilain in 2015 tijdens een masterclass: www.ftm.nl/exclusive/stranded-assets-voedingsindustrie/
- p. 31: ‘zeer interessant’, zegt Lisa Beauvilain in 2015 tijdens een masterclass: www.fondsnieuws.nl/nieuws/duurzaam-voedselbedrijf-geeft-superieure-return
- p. 31: Tegelijk zien de experts van het Britse *Forum for the Future*: www.forumforthefuture.org/sites/default/files/Stranded_assets_report.pdf
- p. 32: professor Anthony Sclafani: www.brooklyn.cuny.edu/web/academics/faculty/faculty_profile.jsp?faculty=376
- p. 32: Hij deed onderzoek naar snelle gewichtstoename: *The Men Who Made Us Fat* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=owekbSp7wUo#t=746
- p. 32: gezoete, gecondenseerde melk: www.amazon.com/Salt-Sugar-Fat-Giants-Hooked/dp/product-description/1400069807
- p. 32: de enorme overvloed: *The Men Who Made Us Fat* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=owekbSp7wUo#t=795
- p. 32: zegt onderzoeksauteur Gary Taubes tegen medisch journalist Melchior Meijer: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/05/31/chirurg-slotervaart-verdedigt-taubes-in-volkskrant/>
- p. 33: samengevat in de Schijf van Vijf: www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx
- p. 33: in 1953 in Nederland ontwikkeld: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/voedselzandloper.aspx
- p. 33: het Amerikaanse MijnBord: www.choosemyplate.gov/
- p. 33: Dat werd in 2011 onthuld: www.nytimes.com/2011/06/03/business/03plate.html?_r=0
- p. 33: de Voedselpiramide uit 1992: <https://fnic.nal.usda.gov/dietary-guidance/myplate-and-historical-food-pyramid-resources/past-food-pyramid-materials>
- p. 33: *Time* schrijft naar aanleiding van: <http://healthland.time.com/2011/06/02/the-usda-ditches-the-food-pyramid-and-offers-a-plate/>
- p. 33: het feit dat het ontwerp was aangepast om: www.todayifoundout.com/index.php/2013/09/invented-food-pyramid/
- p. 33: Ons wordt geadviseerd zes à zeven: www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/schijf.aspx?schijf=2
- p. 34: de Britse obesitasprofessor David Haslam: www.h4hinitiative.com/about/expert-working-group/prof-david-haslam
- p. 34: suikerrijke yoghurts, zegt hij: Professor David Haslam – *Sugar, Fat and the Public Health Crisis*: www.youtube.com/watch?v=bFf-wVPLs4#t=71
- p. 34: maar zal die in 2016 wel anders worden ingevuld: www.voedingscentrum.nl/professionals/schijf-van-vijf/vernieuwingen-schijf-van-vijf-en-richtlijnen.aspx
- p. 34: maar zal die in 2016 wel anders worden ingevuld: www.gelderlander.nl/algemeen/binnenland/schijf-van-vijf-op-de-schop-bonen-ter-discussie-1.4339624
- p. 34: Vooruitlopend op de nieuwe richtlijnen spreekt hij: www.gezondheidsraad.nl/nl/Richtlijnen-Goede-Voeding
- p. 34: ze bezitten meer DNA en meer cellen dan jij: www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140815192240.htm
- p. 34: honderd miljoen zenuwcellen: www.ucsf.edu/news/2014/08/116526/do-gut-bacteria-rule-our-minds
- p. 34: Als het moet veranderen ze je smaak: www.ucsf.edu/news/2014/08/116526/do-gut-bacteria-rule-our-minds

- p. 35: Dat is in het kort de theorie: www.torontosun.com/2014/08/18/scientists-suggest-gut-bacteria-rules-our-minds-affecting-eating-habits
- p. 35: Dat is in het kort de theorie: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bies.201400071/abstract>
- p. 35: die een aantal wetenschappers: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3791857/
- p. 35: die een aantal wetenschappers: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21303428
- p. 35: die een aantal wetenschappers: www.sciencedaily.com/releases/2012/12/121219142301.htm
- p. 35: wetenschappers aan onder meer de universiteit van Californië: www.ucsf.edu/news/2014/08/116526/do-gut-bacteria-rule-our-minds
- p. 35: wetenschappers aan onder meer de universiteit van Californië: www.medicaldaily.com/gut-bacteria-may-shape-human-social-behavior-do-strong-social-bonds-suggest-similar-microbiota
- p. 35: zegt dr. Carlo Maley: www.ucsf.edu/news/2014/08/116526/do-gut-bacteria-rule-our-minds
- p. 35: een van de wetenschappers die onderzoek doet: <https://ucsf.box.com/shared/static/pdz2z4b5fdvwlpqhfdh.pdf>
- p. 35: zoals de onderzoekers onze bacteriën noemen: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bies.201400071/pdf>
- p. 35: Want als we ze niet meer voeden: www.sciencedaily.com/releases/2014/08/140815192240.htm
- p. 35: wordt de diversiteit groter: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/bies.201400071/pdf>
- p. 35: wordt de diversiteit groter: <http://advances.sciencemag.org/content/1/3/e1500183>
- p. 36: Gary Taubes in een interview met: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/05/31/chirurg-slotervaart-verdedigt-taubes-in-volkskrant/>
- p. 36: Chirurg Maurits de Brauw: www.volkskrant.nl/vk/nl/3184/opinie/article/detail/3263869/2012/05/31/Wij-eten-te-veel-omdat-wij-dik-zijn.dhtml
- p. 36: verwijderd worden, volgt gewichtstoename: www.knack.be/nieuws/gezondheid/de-overgang-zonder-verdikken/article-normal-108943.html
- p. 36: Taubes: 'Dikke mensen hebben bij wijze van spreken: www.foodlog.nl/artikel/melchior-meijer-over-5-actuele/
- p. 37: Harvardprofessor David Ludwig legt het in 2014: www.nytimes.com/2014/05/18/opinion/sunday/always-hungry-heres-why.html?_r=1
- p. 37: Een jaar later wordt in dezelfde krant onderzoek na onderzoek aangehaald: www.nytimes.com/2015/06/16/upshot/to-lose-weight-eating-less-is-far-more-important-than-exercising-more.html?abt=0002&abg=0
- p. 37: door professor Aaron Carroll, iemand die veel publiceert over gezondheid en beleid: <http://theincidentaleconomist.com/about/about-aaron/>
- p. 37: Sterker, door al het sporten krijg je trek: www.nytimes.com/2015/06/16/upshot/to-lose-weight-eating-less-is-far-more-important-than-exercising-more.html?abt=0002&abg=0
- p. 37: Taubes: 'Een studie onder 13.000: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/05/31/chirurg-slotervaart-verdedigt-taubes-in-volkskrant/>
- p. 38: een citaat van Willem van Mechelen: Meer bewegen en toch meer wegen, *de Volkskrant*, Sir Edmund, Ten Eerste, 3 januari 2015
- p. 38: de eyeopener van Jeff Dunn: www.nytimes.com/2013/02/24/magazine/the-extraordinary-science-of-junk-food.html?_r=0&pagewanted=all
- p. 38: de eyeopener van Jeff Dunn: www.linkedin.com/in/dunnbolthouse
- p. 38: Nu probeert hij samen met Putman: www.washingtonpost.com/national/health-science/former-coke-executive-slams-share-of-stomach-marketing-campaign/2012/06/07/gJQAKwgKMV_story.html
- p. 40: er zijn aanwijzingen dat voorkeuren voor voeding al ontstaan in de moederschoot: www.theguardian.com/lifeandstyle/wordofmouth/2014/apr/08/child-food-preferences-womb-pregnancy-foetus-taste-flavours
- p. 40: er zijn aanwijzingen dat voorkeuren voor voeding al ontstaan in de moederschoot: <http://everydaylife.globalpost.com/pregnancy-cravings-food-preferences-children-16417.html>
- p. 40: Emeritus professor Tim Noakes, iemand die uitgebreid onderzoek heeft gedaan: documentaire *Carb-Loaded – A culture dying to eat*, 50'30

HOOFDSTUK 2 WESTON A. PRICE

- p. 44: Het zijn de jaren dertig, enkele tientallen jaren na de opkomst: <http://cargocollective.com/mockbox/The-Modern-Food-Industry>
- p. 45: In een periode van ruim tien jaar: www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/the-right-price/
- p. 45: gaat zijn aandacht vaak als eerste uit naar de staat van het gebit: The Price-Pottenger Story: www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=XPCOGSnjP5w#t=115
- p. 45: In zijn laboratorium analyseert Price: www.youtube.com/watch?feature=player_embedded&v=ky8AqruiyPU
- p. 45: En het een heeft met het ander te maken: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 261
- p. 45: Het is dus van belang beide in combinatie met elkaar te eten: www.westonaprice.org/basics/the-right-price

- p. 46: Ons lichaam neemt slechts een deel op van het aanbod aan vitaminen en mineralen, legt Price uit: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 245
- p. 46: tenminste viermaal de minimumbehoefte bevatten, [schrijft hij: http://gutenberg.net.au/ebookso2/0200251h.html](http://gutenberg.net.au/ebookso2/0200251h.html)
- p. 46: Wat blijkt: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 167
- p. 46: Van magnesium, een mineraal dat helpt bij: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 182
- p. 46: Over vitamine E is bekend: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 177
- p. 46: hadden bijna 60 procent minder kans: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 178
- p. 46: Over vitamine D, door je lichaam onder meer ingezet om sterke botten te maken: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vitamine-d.aspx
- p. 46: schrijft dr. Remko Kuipers: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina's 168 en 281
- p. 47: De bindende factor bij al de mensen die Price bezocht: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, proloog
- p. 47: Uit het onderzoek van Price bleek: <http://ppnf.org/about/about-price-and-pottenger/dr-price/prices-research/>
- p. 47: A, D en K zijn alleen uit dierlijke bron te verkrijgen, zoals vis, melk, eieren, schaaldieren en vlees: www.westonaprice.org/basics/principles-of-healthy-diets
- p. 48: Price in zijn boek: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 248
- p. 48: Wat Weston Price opviel: www.westonaprice.org/basics/principles-of-healthy-diet
- p. 48: dat ze omega 6 en 3: www.efamol.nl/wat-zijn-vetten/meervoudig-onverzadigde-vetzuren
- p. 48: bij voorkeur snel groeiend: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 383
- p. 48: is nodig voor de aanmaak in het dier: www.westonaprice.org/basics/principles-of-healthy-diets
- p. 49: 'Overall waar mensen: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 163
- p. 49: Op de eilanden: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 231
- p. 49: Ook was bij kustbewoners zeewier: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 235
- p. 49: In het Zwitserse Lötschental: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 229
- p. 49: zo gezond dat de vallei leden mag [leveren](http://www.valais.ch/en/Activities-and-experiences/Castles-fortresses/Museum-Swiss-Guards-Military-Fortress.html) voor de Zwitserse Garde van het Vaticaan: www.valais.ch/en/Activities-and-experiences/Castles-fortresses/Museum-Swiss-Guards-Military-Fortress.html
- p. 50: pudding van insecten: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 231
- p. 50: Peruaanse indianen eten volgens Price: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 225
- p. 50: terwijl de Amazone-indianen: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 238
- p. 50: op hun vetst: www.westonaprice.org/traditional-diets/nasty-brutish-short
- p. 50: Maori-schoolkinderen: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, 232
- p. 50: Op zijn reizen ontdekt Price: www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=b79YOawBg-U#t=496
- p. 50: De Balubakannibalen in Congo: http://books.google.ch/books?id=mCqtpPyZPZoC&lpg=PA306&pg=PA306&redir_esc=y#v=onepage&q=balubas&f=false
- p. 50: om op die manier hun kracht over te nemen: <http://robertlindsay.wordpress.com/2011/01/07/there-be-cannibals/>
- p. 50: Bij de Masai stond stierenbloed het hoogst aangeschreven: Weston Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 118
- p. 50: de voedende kracht van viseitjes: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 234
- p. 51: Neem de Keniaanse Kikuyustam: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 120
- p. 51: Bij de Masai moeten meisjes: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 456
- p. 51: zodat zij melk kunnen drinken: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 360
- p. 51: Op de Zuidpool ziet Price: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 469
- p. 51: Hij voerde een keer zes zeugen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 435
- p. 51: Voorlopig onderzoek: www.telegraph.co.uk/science/10369861/Epigenetics-How-to-alter-your-genes.html
- p. 52: Nederlands onderzoek van de Erasmusuniversiteit: <http://press.psprings.co.uk/bmj/january/growth.pdf>
- p. 52: Het toont aan dat de gezondheid: www.bbc.co.uk/news/health-25850664
- p. 52: ander Nederlands onderzoek: www.volkskrant.nl/vk/nl/2672/Wetenschap-Gezondheid/article/detail/3619121/2014/03/20/Voeding-van-de-moeder-bepaalt-levenslang-sterkte-van-afweer-kind.dhtml
- p. 52: gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature*: www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/abs/nature13158.html
- p. 52: Het gaat over het effect op het kind van een tekort aan vitamine A bij de moeder tijdens de zwangerschap: www.gezondheidsnet.nl/vitamines-en-mineralen/vitamine-a-in-dieet-zwangere-bepaalt-afweer-kind

- p. 52: in hetzelfde tijdschrift *Nature* verschijnt een ander onderzoek: www.nature.com/ncomms/2014/140429/ncomms4746/full/ncomms4746.html
- p. 52: Dat blijkt als na de geboorte 160 kinderen worden onderzocht: www.lshtm.ac.uk/newsevents/news/2014/mothers_diet.html
- p. 52: 'Ons doel is om een optimaal dieet samen te stellen: www.independent.co.uk/life-style/health-and-families/health-news/mothers-diets-before-pregnancy-could-have-lifelong-effects-on-babies-health-says-study-9303210.html
- p. 52: Weston Price maakt veel foto's van ouders en kinderen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, pagina 276
- p. 52: gedragsstoornissen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 311
- p. 52: problemen ondervindt bij het bevallen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 305
- p. 52: zoals droogte of slechte economische omstandigheden: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 285
- p. 52/53: Pagina na pagina: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, hoofdstuk 18
- p. 53: 'Het algemene ontwerp van het lichaam: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 317
- p. 53: En gebrekkige voeding van moeder of vader: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 371
- p. 53: voegt hij nog toe: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 357
- p. 53: In 2013 laat onderzoek, gepubliceerd in: <http://pss.sagepub.com/content/early/2014/01/23/0956797613511823.abstract>
- p. 53: wordt door Price geciteerd: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 290
- p. 53/54: In andere culturen, zoals: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 360
- p. 54: 'een heel eenvoudig en snel proces: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 332
- p. 54: een vrij onbeduidende ervaring: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 361
- p. 54: Aan het eind vat hij een en ander samen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 413
- p. 54: Hij beschrijft indiaanse gemeenschappen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 69
- p. 54: en dat andere ontdekkingsreizigers: Price, 8e editie, pagina 92
- p. 54: 'Tijdens onze diverse contacten: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 53
- p. 55: de hoge moraal van de Aboriginals: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 147
- p. 56: 'De laatste jaren, zegt de Australische onderzoeker dr. Jerome Sarris in 2015: <http://newsroom.melbourne.edu/news/diet-and-nutrition-essential-mental-health>
- p. 56: Echt gezond eten gebeurt nu vaak structureel te weinig, menen de auteurs: [www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366\(14\)00051-0/abstract](http://www.thelancet.com/journals/lanpsy/article/PIIS2215-0366(14)00051-0/abstract)
- p. 57: Hij beschrijft bijvoorbeeld: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 41
- p. 57: Steevast zijn de gebitten van hen die de overgang hebben gemaakt: <https://thedentalesentials.wordpress.com/2010/06/11/paying-for-his-civilization-with-his-teeth/>
- p. 57: 'Het leed toegebracht door cariës: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 69
- p. 57: Later op zijn reis in het noorden komt hij een arts tegen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 79
- p. 58: bijvoorbeeld in Australië: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 154
- p. 58: Price illustreert het verslag van zijn bezoek: http://journeytoforever.org/farm_library/price/price10.html
- p. 58: terwijl zij zich bewust zijn van: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 156
- p. 58: ernstig zieke kinderen die lijden aan reuma: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 241
- p. 58: 'Wij zouden het als een groot ongeluk beschouwen als: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 342
- p. 58: Ter illustratie beschrijft Price: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 343
- p. 59: Het is precies wat koeien doen met hun hoorns: www.dansenmetgehoorndedames.nl/
- p. 59: Price laat in zijn boek twee foto's zien van een koe: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 443
- p. 59: In z'n complete vorm kan voeding het lichaam voeden: *Nourishing Traditions*, 8e editie, pagina 21
- p. 59: 'Deze groep bewijst de efficiëntie: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 162
- p. 60: Weston Price over het belang van natuurlijke voeding die rijk is aan bouwstoffen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, pagina 2
- p. 60: Weston Price over het belang van natuurlijke voeding die rijk is aan bouwstoffen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 418
- p. 60: adviezen van onze overheden: www.voedingscentrum.nl/nl/schijf-van-vijf/eet-gevarieerd/hoe-kies-ik-gezond-keuzetabel.aspx

- p. 60: schreef Price een brief aan zijn familie: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 483
- p. 61: Het belangrijkste is om aan je dagelijkse behoefte: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 485
- p. 61: Dit omdat '[...] het niet mogelijk is: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 229
- p. 61: zegt hoogleraar voedingsleer aan de universiteit van Harvard: <http://well.blogs.nytimes.com/2014/03/17/study-questions-fat-and-heart-disease-link/>
- p. 61: Er zijn ook supplementen die: *Nourishing Traditions*, pagina 34
- p. 62: ontdekte voedingsjournalist Gary Taubes en in 2012 schreef hij erover in *The New York Times*: www.nytimes.com/2012/06/03/opinion/sunday/we-only-think-we-know-the-truth-about-salt.html?_r=0
- p. 62: schrijven onderzoekers dat het verstandig zou zijn om het advies: <http://qjmed.oxfordjournals.org/content/104/12/1103>
- p. 62: Soortgelijke geluiden zijn te horen in het zwaarwegende advies: www.eatrightpro.org/resource/advocacy/take-action/regulatory-comments/dgac-scientific-report
- p. 63: Andere voorbeelden van natuurlijke supplementen: www.functionalps.com/blog/2012/04/15/source-of-dietary-calcium-chicken-egg-shell-powder/
- p. 63: Andere voorbeelden van natuurlijke supplementen: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15018022
- p. 63: Andere voorbeelden van natuurlijke supplementen: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN87_03%2FS0007114502000570a.pdf&code=ea81c38306f5c3bfec9cdaa4de02bcf5
- p. 63: Andere voorbeelden van natuurlijke supplementen: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11281164
- p. 63: verpulverde eierschalen, voor calcium: <http://nourishedmagazine.com.au/blog/articles/how-to-make-calcium-using-egg-shells>
- p. 63: verpulverde eierschalen, voor calcium: [http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/\(SICI\)1097-0010\(199909\)79:12%3C1596::AID-JSFA406%3E3.O.CO;2-A/abstract](http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/(SICI)1097-0010(199909)79:12%3C1596::AID-JSFA406%3E3.O.CO;2-A/abstract)
- p. 63: verpulverde eierschalen, voor calcium: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/23607686
- p. 63: Het is volgens zoutexpert Jeroen van Wieren: Gesprek met Jeroen van Wieren op 25 juni 2015 – www.salsamentum.nl/products/Wie-ben-ik%3F.html
- p. 63: en is rijk aan mineralen en spoorelementen www.foodlog.nl/artikel/the-war-on-salt/
- p. 63: Sinds boer Rijkert Blokhuis zeezout door het voer van zijn koeien mengt: NTR – 10xbeter over zout – www.npo.nl:10xbeter:10-01-2012:N-PS_1196854
- p. 63: Sinds boer Rijkert Blokhuis zeezout door het voer van zijn koeien mengt: www.melkvee.nl/nieuws/2970/video-blokhuis-voert-keltisch-zee-zout
- p. 63: gaat volledig tegen het ontwerp van de natuur in, schrijft Price: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 375
- p. 63: 'Na vele jaren van klinisch onderzoek: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina XLI
- p. 64: blijkt dat slechts een kwart van de bevolking: www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2015/nederland-eet-onvoldoende-groente-fruit-en-vis.htm
- p. 64: zegt een woordvoerder van de Gezondheidsraad in 2015: www.volkskrant.nl/binnenland/driekwart-nederlanders-eet-niet-gezond-doch-zorgen-baart-dat-niet~a3976408/
- p. 64: Alleen al in Afrika bezocht hij dertig stammen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 113
- p. 64: Hij noteerde nauwkeurig wat hij aantrof en: www.westonaprice.org/basics/the-right-price
- p. 65: zijn grote enthousiasme dat van de pagina's afspat: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 80
- p. 65: 'Figuur 22: www.lacariesdental.com/img/skulls_no_cavities2.jpg
- p. 65: Dit gehalte van volmaaktheid: www.lacariesdental.com/img/skulls_no_cavities.jpg
- p. 65: Uit de foto's blijkt zelfs: http://journeytoforever.org/farm_library/price/price6.html
- p. 65: Nog een voorbeeld van een beschrijving: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 125
- p. 65: een van de ongeveer 19.000 foto's die hij maakte: https://en.wikipedia.org/wiki/Weston_Price
- p. 65: een van de ongeveer 19.000 foto's die hij maakte: http://journeytoforever.org/farm_library/price/price9.html
- p. 66: Een ander onderdeel van het onderzoek van Price: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 254
- p. 66: in totaal ruim 20.000: www.westonaprice.org/health-topics/abcs-of-nutrition/the-right-price/
- p. 66: Mike Donkers vertaalde het boek: www.youtube.com/watch?v=ky8AqruiyPU
- p. 66: en de andere stamleden, zegt Donkers: www.westonprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 67: Sterker: 'Het is van belang dat: www.westonprice.nl/topic/weston-price-in-zijn-eigen-woorden
- p. 67: goed verklaarbaar volgens Mike Donkers: www.youtube.com/watch?v=ky8AqruiyPU
- p. 68: Hij legt uit dat in de loop van de tijd: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 59

- p. 68: waaronder ook vlees, vis, gevogelte en eieren: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 68
- p. 68: gaat dr. Kuipers ervan uit dat: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 68
- p. 68: 'Vis en schelpdieren: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 72
- p. 68: Wie goed kijkt naar onze voorouders: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 73
- p. 69: op te passen met AGE's: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 249
- p. 69: vergeet het onzichtbare zwart ook niet, de pak's: Denise Minger, *Death by Food Pyramid*, pagina 360 – paragraaf Modern Cooking Methods
- p. 69: Zo was er bijvoorbeeld de Britse legerarts Robert McCarrison: www.westonprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 69: Hij bestudeerde in de jaren tien, twintig en dertig: http://journeytoforever.org/farm_library/medtest/medtest_yelsl2.html
- p. 70: Deel van zijn onderzoek was dat hij ratten liet eten wat hij de bevolkingsgroepen zag eten die hij bestudeerde: [www.journeytoforever.org/farm_library/medtest/medtest_mccarrison1.html](http://journeytoforever.org/farm_library/medtest/medtest_mccarrison1.html)
- p. 70: De ratten van McCarrison bleken de gezondheid of juist de ongezondheid en de bijbehorende gebreken te spiegelen van de onderzochte bevolkingsgroepen: www.healthy.net/Health/Article/Diet_Fasting_and_Reduction_of_Disease/1657
- p. 70: De ratten van McCarrison bleken de gezondheid of juist de ongezondheid en de bijbehorende gebreken te spiegelen van de onderzochte bevolkingsgroepen: http://journeytoforever.org/farm_library/McC/McC4.jpg
- p. 70: Een van de groepen die hij bestudeerde door zeven jaar met hen te leven waren de Hunza's: *Nourishing Traditions*, pagina 501
- p. 70: Een van de groepen die hij bestudeerde door zeven jaar met hen te leven waren de Hunza's: http://journeytoforever.org/farm_library/McC/McC4.html
- p. 70: Een van de groepen die hij bestudeerde door zeven jaar met hen te leven waren de Hunza's: www.soilandhealth.org/02/0203cat/020302rodale/02030201.html
- p. 70: Een andere groep was de Madrasi: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2889456/
- p. 70: Hun dieet bestond uit weinig melk en melkproducten: http://journeytoforever.org/farm_library/McC/McC1.html
- p. 70: De Hunza's aten flink wat groenten, vlees aten ze eenmaal in de week of maand: www.soilandhealth.org/02/0203cat/020302rodale/02030214.html
- p. 70: De Hunza's aten flink wat groenten, vlees aten ze eenmaal in de week of maand: http://journeytoforever.org/farm_library/McC/McC2.jpg
- p. 70: De Hunza's aten flink wat groenten, vlees aten ze eenmaal in de week of maand: http://journeytoforever.org/farm_library/Wrench_WoH/WoH6.html
- p. 70: De Hunza's aten flink wat groenten, vlees aten ze eenmaal in de week of maand: www.soilandhealth.org/02/0203cat/020302rodale/02030214.html
- p. 70: Er zijn berichten dat ze minder of juist meer vlees aten: <http://biblelife.org/Hunza%20-%20Lost%20Kingdom%20of%20the%20Himalayas.pdf>
- p. 70: maar het punt is dat McCarrison, net als Price, spreekt van: http://journeytoforever.org/farm_library/McC/McC4.html
- p. 70: maar het punt is dat McCarrison, net als Price, spreekt van: www.journeytoforever.org/farm_library/medtest/medtest_speeches.html
- p. 70: van een voedingspatroon dat rijk is aan vitamines en mineralen en vetten: www.journeytoforever.org/farm_library/medtest/medtest_mccarrison1.html
- p. 70: McCarrison: 'De belangrijkste factor bij: www.soilandhealth.org/02/0203cat/020306carison/mccarrison.html
- p. 70: Vilhjalmur Stefansson was een wetenschapper die: www.britannica.com/EBchecked/topic/564880/Vilhjalmur-Stefansson
- p. 70: die in 1906 naar de Noordpool vertrok: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf> Pagina 40
- p. 70: die in 1906 naar de Noordpool vertrok, daar elf jaar leefde met de Inuit: www.drbaass.com/stefansson2.html
- p. 70: De Canadees met IJslandse ouders: www.thecanadianencyclopedia.com/en/article/vilhjalmur-stefansson/
- p. 70: at er uitsluitend vlees en vis: www.drbaass.com/stefansson1.html
- p. 70: en toonde daarbij aan heel gezond te blijven: www.drbaass.com/stefansson2.html en <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf>
- p. 70: merkten zij al snel: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf> Pagina xvi
- p. 70: dat tot dan toe cariësvrij was geweest: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf> Pagina 91
- p. 70: Hij verwijst naar een IJslandse periode: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf> Pagina xviii
- p. 70: schrijft hij in 1956 een boek met de titel: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf>
- p. 70: Hij kiest voor dit zinsdeel: www.phrases.org.uk/meanings/235000.html
- p. 71: 1916 en spreekt over een dieet van: Gary Taubes – *Good Calories, Bad Calories*, pagina 148
- p. 71: Hij geeft er meteen een voorbeeld bij: www.drbaass.com/stefansson1.html
- p. 71: Afsluitend schrijft hij: www.drbaass.com/stefansson1.html
- p. 72: Frances Pottenger bleef thuis in Amerika: www.westonaprice.org/nutrition-greats/francis-pottenger

- p. 72: negenhonderd katten: https://en.wikipedia.org/wiki/Francis_M._Pottenger,_Jr.
- p. 72: perverse, zegt Mike Donkers: www.westonprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 72: verging het prima en andersom: www.westonprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 72: Donkers: 'Pottenger toonde: www.westonprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 72: Ondanks dat katten vleeseters zijn: www.beyondveg.com/tu-j-l/raw-cooked/raw-cooked-1h.shtml
- p. 72: David Getoff is de vicevoorzitter: www.naturopath4you.com/licenses.htm
- p. 72: Hij zegt dat: <http://oneradionetwork.com/diet-and-nutrition/david-getoff-weston-price-dds-francis-pottenger-md-nutrition-physical-degeneration-01-18-10/>
- p. 72: Denise Minger beschrijft in haar boek: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 27
- p. 73: Gelatine ontstaat bij het maken van een beenderbouillon: www.traditional-foods.com/bone-broth/
- p. 73: Gelatine is in de Franse keuken een belangrijk element: www.psychologytoday.com/blog/naughty-nutrition/201202/taking-stock-soup-healing-body-mind-mood-and-soul
- p. 73: toen man en paard werden genoemd: <http://grootdictee.ntr.nl/page/uitzending?jaar=1990>
- p. 73: In de herfst, schrijft hij: www.westonaprice.org/in-his-footsteps/diet-of-mongolia?-qh=YToxOntpOjA7czoxMDoicHJ6ZXdhbHN-raSl7fQ%3D%3D
- p. 73: Przewalski beschrijft hoe Mongolen: https://archive.org/stream/mongoliatangutcoo1przh/mongoliatangutcoo1przh_djvu.txt
- p. 73: een mobiel laboratorium: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 16
- p. 73: een volk dat bekend staat om: www.nbcnews.com/id/22116724/ns/health-diet_and_nutrition/t/what-if-bad-fat-isnt-so-bad/
- p. 73: zijn vette dieet, vol melk: www.westonaprice.org/blogs/masterjohn/2011/09/13/the-Masai-part-ii-a-glimpse-of-the-Masai-diet-at-the-turn-of-the-20th-century-a-land-of-milk-and-honey-bananas-from-afar/
- p. 73/74: Hij onderzocht ze en ontdekte dat ze: <http://aje.oxfordjournals.org/content/95/1/26.abstract>
- p. 74: Het ging mis toen leden van de stam: Anthony Colpo – *The Great Cholesterol Con*, 2e editie, pagina 46
- p. 74: waarop hun cholesterolgehalte met een kwart steeg: www.wpi.edu/Pubs/E-project/Available/E-project-050508-202532/unrestricted/Mythbusters_Cholesterol_IQP.pdf
- p. 74: terwijl ze beduidend minder verzadigd vet tot zich namen: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 159
- p. 74: Op basis van zijn onderzoek concludeerde Mann: www.amazon.com/Coronary-Heart-Disease-Dietary-Nonsense/dp/1857560728
- p. 74: Eerder dan Mann had onderzoeker: Anthony Colpo – *The Great Cholesterol Con*, 2e editie, pagina 47
- p. 74: blijkt uit onderzoek in 2008: <http://weight-of-theevidence.blogspot.ch/2008/06/dogmatic-conclusions-to-make-your-head.html>
- p. 74: blijkt uit onderzoek in 2008: <http://bjsm.bmj.com/content/44/2/121>
- p. 74: dezelfde resultaten te zien: www.kennislink.nl/publicaties/van-polygamie-werden-we-oud
- p. 74: onderzoek van de Nederlandse arts-onderzoeker: www.leydenacademy.nl/Publicaties_David_van_Bodegom
- p. 74: Overigens heeft de fysieke activiteit: Anthony Colpo – *The Great Cholesterol Con*, 2e editie, pagina 47
- p. 74: is net als Mann ook in Tanzania geweest: www.stone-age-experience.com/tribes
- p. 74: 'Tien jaar lang reisde ik door de binnenlanden: http://uitgeverijprometheus.nl/index.php?option=com_content&view=article&id=1581:groot-interview-met-remko-kuipers-in-reformatorisch-dagblad&catid=4:nieuws&Itemid=44
- p. 74: en publiceerde in 2014 een boek: www.volkskrant.nl/wca_item/boeken_detail/453/263101/Het-Oerdieet.html
- p. 74: maar ook die aten ze, zegt Kuipers: www.radio1.nl/item/175708-%E2%80%98Oerdieet voorkomt welvaartsziekten%E2%80%99.html
- p. 74: Hij waarschuwt tegen het eten van te veel granen: Gezond worden met eten uit de Steentijd – www.youtube.com/watch?v=u-DogvITAJE
- p. 74: Maar hij is niet dogmatisch: www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko_Kuipers_in_RD.pdf
- p. 75: 'Bij veel ziekten zien we dat: www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko_Kuipers_in_RD.pdf
- p. 75: zegt hij dat uit onderzoek blijkt: www.radio1.nl/item/175708-%E2%80%98Oerdieet voorkomt welvaartsziekten%E2%80%99.html

HOOFDSTUK 3 EET JEZELF SLANK EN GEZOND MET VET

- p. 78: De campagne waarschuwt ons voor de gevaren van vet: <http://vettest.voedingscentrum.nl>
- p. 78: oppert een parlements lid in 2011: www.gva.be/nieuws/binnenland/aid1081982/marleen-temmerman-sp-a-wil-deense-vettaks-bestuderen.aspx
- p. 78: zoals die in Denemarken heeft bestaan: <http://nos.nl/artikel/439214-denemarken-schaft-vettaks-weer-af.html>
- p. 78: In België is ruim de helft: www.standaard.be/cnt/dmf20130715_00658971

- p. 79: Nederland laat soortgelijke cijfers zien: www.nationaalkompas.nl/gezondheidsdeterminanten/persoonsgebonden/overgewicht/hoeveel-mensen-hebben-overgewicht/
- p. 79: waarbij het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) nog even meldt dat: www.cbs.nl/nl-NL/menu/themas/gezondheid-welzijn/publicaties/artikelen/archief/2012/2012-3651-wm.htm
- p. 79: meer dan de helft van de Nederlanders is nu te zwaar: <http://nos.nl/artikel/335559-meer-dan-helft-nederlanders-te-dik.html>
- p. 79: onder toezicht van Jeugdzorg gesteld: www.nrc.nl/nieuws/2012/06/08/jeugd-zorg-stelt-te-dikke-kinderen-onder-toezicht/
- p. 79: onder toezicht van Jeugdzorg gesteld: <http://uitspraken.rechtspraak.nl/inziendocument?id=ECLI:NL:GHARN:2012:BW5429>
- p. 79: kwark light, mager spek: <http://keuringsdienst-vanwaarde.kro.nl/seizoenen/2011/afleveringen/20-10-2011>
- p. 79: de vetvrije kaas kees: <http://keesmakers.nl/content/gezond/gezonde-keuze>
- p. 79: zegt professor Gerard Hornstra: www.voeding-nu.nl/verzadigd-vet-in-de-voeding-te-langzaam.187759.lynkx
- p. 79: de presentatie van de Kies Gezond Vetwijzer: www.kiesgezondvet.nl/
- p. 80: In het *peer-reviewed* tijdschrift *Nutrition*: www.nutritionjrnal.com/
- p. 80: zijn de resultaten van deze toets gepubliceerd: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22208554
- p. 80: Zijn naam is Robert Hoenselaar en hij is diëtist: <http://voedingengezondheid.com/robert-hoenselaar.html>
- p. 80: Zijn naam is Robert Hoenselaar en hij is diëtist: www.roberthoenselaardiëtist.nl/
- p. 80: Hoenselaar bekeek de wetenschappelijke bronnen: <http://roberthoenselaar.blogspot.ch/>
- p. 80: Hij schreef er een uitgebreid rapport over met 41 voetnoten: [www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007\(11\)00314-5/fulltext](http://www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007(11)00314-5/fulltext)
- p. 80: Hij schreef er een uitgebreid rapport over met 41 voetnoten: [www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007\(11\)00314-5/references](http://www.nutritionjrnal.com/article/S0899-9007(11)00314-5/references)
- p. 81: bij de adviezen die we krijgen en is duidelijk: www.foodlog.nl/artikel/remko-kuipers-nederlandse-voedingsdeskundigen-zouden-hun-excuses-moeten-aan/
- p. 81: 'Keys besloot dat verzadigd vet wel de oorzaak moest zijn: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=4&r=1
- p. 81: zegt de Amerikaanse dr. Robert Lustig: *The Men Who Made Us Fat* – www.youtube.com/watch?v=E6nGILUBkOQ&feature=player_detailpage#t=1914
- p. 81: zegt de Amerikaanse dr. Robert Lustig: <http://profiles.ucsf.edu/robert.lustig>
- p. 81: Als je je wel eens afvraagt hoe kan dat we tegenwoordig 37 kilo suiker [http://online](http://online.fliphtml5.com/akpq/panp/#p=10)
- [fliphtml5.com/akpq/panp/#p=10](http://online.fliphtml5.com/akpq/panp/#p=10)
- p. 82: Hij doet er twee, de eerste in 1953: www.epi.umn.edu/cvdepi/pdfs/Keys_Atherosclerosis_A_Problem_in_Newer_Public_Health.pdf
- p. 82: en laat een duidelijk verband zien tussen: <http://thehealthycow.blogspot.ch/2011/03/historical-context-part-3-ancel-keys.html>
- p. 82: selecteerde uit een lijst van 22 landen: <http://thehealthycow.blogspot.ch/2011/03/historical-context-part-3-ancel-keys.html>
- p. 82: laten een minder indrukwekkend plaatje zien: <http://rawfoodsos.com/2011/12/22/the-truth-about-ancel-keys-weve-all-got-it-wrong/>
- p. 82: Inmiddels is duidelijk dat de zeslandenstudie van Ancel Keys meerdere cruciale gebreken vertoont: <http://rawfoodsos.com/2011/12/22/the-truth-about-ancel-keys-weve-all-got-it-wrong/>
- p. 82: Inmiddels is duidelijk dat de zeslandenstudie van Ancel Keys meerdere cruciale gebreken vertoont: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina's 9 en 15 (FOA-gegevens niet over inname, maar over beschikbaarheid)
- p. 82: De Amerikaanse Hartstichting doet al in 1957: Gary Taubes – *Good Calories, Bad Calories*, pagina 25
- p. 83: op de voorpagina van tijdschrift *Time*: <http://thehealthycow.blogspot.ch/2011/03/historical-context-part-3-ancel-keys.html>
- p. 83: Inmiddels is Keys begonnen aan een tweede studie, de Zevenlandenstudie: <http://thehealthycow.blogspot.ch/2011/03/historical-context-part-3-ancel-keys.html>
- p. 83: Inmiddels is Keys begonnen aan een tweede studie, de Zevenlandenstudie: www.legacy.library.ucsf.edu/documentStore/n/o/z/noz55doo/Snoz55doo.pdf
- p. 83: Die wordt gepubliceerd in 1980 en gaat specifiek over: www.legacy.library.ucsf.edu/documentStore/n/o/z/noz55doo/Snoz55doo.pdf
- p. 83: Voedingsjournalist Gary Taubes: Gary Taubes – *Good calories, bad calories*, pagina 30
- p. 83: volkomen gemankeerd, net als z'n voorganger: Dr. Uffe Ravnskov, *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 22
- p. 83: ondanks dat al in de jaren zestig en zeventig: www.youtube.com/watch?v=rDVf-oow5gk#t=438
- p. 83: aantoonde dat hij ongelijk had: Gary Taubes – *Good calories, bad calories*, pagina 28
- p. 83: Rudolf Virchow, die de lipidehypothese ontwikkelde: https://en.wikipedia.org/wiki/Lipid_hypothesis
- p. 83: omdat hij een verband denkt te zien tussen: www.youtube.com/watch?v=wjeVg969eCLM&list=PLoBo4CF1AF19259DF#t=83
- p. 83: Mede door Keys schuift het geloof iets op: <http://paleodietlifestyle.com/fear-of-saturated-fat-and-cholesterol/>
- p. 83: de Amerikaanse dokter Basil Rifkind: www.boston.com/bostonglobe/obituaries/articles/2008/07/01/basil_rifkind_73_linked_cholesterol_and_heart_disease/

- p. 83: Er verschijnt een groot artikel in *Time Magazine*: Gary Taubes – *Good calories, bad calories*, pagina 41
- p. 83: met op de voorkant een pruilend gezicht: http://img.timeinc.net/time/magazine/archive/covers/1984/1101840326_400.jpg
- p. 83: Cholesterol is echt een *killer*? kopt het tijdschrift: <http://content.time.com/time/magazine/article/0,9171,949956,00.html>
- p. 84: de man die eerder voor de *National Institutes of Health*: Gary Taubes – *Good calories, bad calories*, pagina 31
- p. 84: LRC-CPPT voor de kenners: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/6361299
- p. 84: de inmiddels beroemde documentaire *Supersize Me*: www.imdb.com/title/tt0390521/
- p. 84: in *Supersize Me* figureert de maker: https://nl.wikipedia.org/wiki/Super_Size_Me
- p. 84: Maker Morgan Spurlock: <http://morganspurlock.com>
- p. 84: de documentaire *Fat Head*: www.fathead-movie.com/
- p. 86: 'bevat 10 gram verzadigd vet': https://en.wikipedia.org/wiki/Big_Mac
- p. 86: Het geeft een bevredigd gevoel: http://well.blogs.nytimes.com/2013/12/13/in-food-cravings-sugar-trumps-fat/?_r=0
- p. 86: maar minder dan suiker: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24132980
- p. 86: verbeeld op de cover met een mooi uitgelichte krul: <https://timedotcom.files.wordpress.com/2014/06/fat-cover.jpg?w=560>
- p. 86: begeleid door een videoreportage: <http://time.com/2861540/fat-and-carbs-diet-guidelines/>
- p. 86: is de tekst onder de kop: <http://time.com/2863227/ending-the-war-on-fat/>
- p. 87: citeert het hoofdartikel: [https://dl.dropboxusercontent.com/u/35825844/Ending the War on Fat.pdf](https://dl.dropboxusercontent.com/u/35825844/Ending%20the%20War%20on%20Fat.pdf)
- p. 87: onderzoeker dr. Eric Westman: www.dukemedicine.org/find-doctors-physicians/#!/eric-c-westman-md-mhs
- p. 87: uiteindelijk week de Amerikaan uit naar: [https://dl.dropboxusercontent.com/u/35825844/Ending the War on Fat.pdf](https://dl.dropboxusercontent.com/u/35825844/Ending%20the%20War%20on%20Fat.pdf)
- p. 87: zegt de Zweedse professor Fredrik Nyström: www.dietdoctor.com/fat-trims-waistline
- p. 87: zegt de Zweedse professor Fredrik Nyström: www.imh.liu.se/kardiovaskular-medicin/staff/fredrik-nystrom?l=en
- p. 88: Hij merkte dat zij meer tijd doorbrengen: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 55
- p. 88: een 'mismatch tussen onze oeroude genen': Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 22
- p. 88: het Nederlands Huisartsen Genootschap meldt: www.thuisarts.nl/hart-en-vaatziekten/ik-wil-hart-en-vaatziekten-voorkomen-door-betere-voeding#eet-minder-verzadigd-vet
- p. 88: Het Voedingscentrum helpt: www.voedingscentrum.nl/nl/service/veelgestelde-vragen/veilig-eten/welke-vetten-zijn-ongezond-.aspx
- p. 88: Met enig gevoel voor humor schrijft dr. Kuipers: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 88: Dus niet slecht of neutraal, maar gezond: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 89: vraag je je misschien af: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 89: Zij wijzen begin 2014: [www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(13\)01004-5/fulltext](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(13)01004-5/fulltext)
- p. 89: Zij wijzen begin 2014: www.bmj.com/content/348/bmj.g2272/rr/695803
- p. 89: In 2010 publiceren: www.who.int/nutrition/publications/nutrientrequirements/fatsandfattyacids_humannutrition/en/
- p. 89: van de VN een rapport met de titel: <http://foris.fao.org/preview/25553-oece4cb94ac52f9a25af77ca5cfba7a8c.pdf>
- p. 90: deze opsomming van het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx
- p. 90: margarine in een adem noemt met roomboter: [www.hartstichting.nl/9800/13341/15250/brochure te hoog cholesterol](http://www.hartstichting.nl/9800/13341/15250/brochure-te%20hoog%20cholesterol)
- p. 90: een kleine hoeveelheid transvetten: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/transvet.aspx
- p. 90: stelt in een advies aan de minister: www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/o119nR2.pdf
- p. 90: kijkt naar de feiten en zegt: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 90: als hij samenvattend zegt dat: www.npr.org/blogs/thesalt/2014/03/31/295719579/rethinking-fat-the-case-for-adding-some-into-your-diet
- p. 91: komt met een opzienbarend artikel van: www.bmj.com/content/347/bmj.f6340
- p. 91: het Nederlandse eetpatroon, schrijft het Voedingscentrum: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verzadigd-vet.aspx
- p. 91: De Hartstichting schrijft: www.hartstichting.nl/gezond-leven/vetten
- p. 92: Die laatste bevatten vitamines: www.diabetes-suikerziekte.nl/2011/01/melkvet-verlaagt-risico-suikerziekte/
- p. 92: fosfor en trans-palmitoleïnezuur: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21173413?dopt=Abstract&access_num=21173413&link_type=MED
- p. 92: een gezond transvetzuur: [http://files.meetup.com/1463924/1st Raw Mik Conference Report, Prague.pdf](http://files.meetup.com/1463924/1st%20Raw%20Mik%20Conference%20Report,%20Prague.pdf)
- p. 92: een gezond transvetzuur: www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=134&store=vm_artikel_detail&artikelen.id=1133
- p. 92: weet dat niet iedere calorie gelijk is: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC506782/
- p. 92: toen in het wetenschappelijke tijdschrift *The Lancet* de resultaten bekend werden: www.scribd.com/doc/28131415/Kekwick-Pawan-1956-Lancet

- p. 92: ze zorgen voor energie: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 162
- p. 92: een eiwitmaximum van 35 tot 40 procent: <http://discovermagazine.com/2004/oct/inuit-paradox>
- p. 93: uit talloze voorbeelden blijkt: www.dietdoctor.com/category/weight-loss/weight-loss-stories
- p. 93: vervang je de hoogglykemische koolhydraten in je voeding door verzadigd vet: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 161
- p. 93: verschijnt een artikel in *de Volkskrant*: *De Schietschijf van Vijf* – Tonie Mudde, 26 oktober 2013 – *de Volkskrant*
- p. 93: Volgens Stephan Peters: www.nzo.nl/nieuws/stephan-peters-gaat-nieuwe-uitdaging-aan-bij-de-nzo
- p. 93: onderzoek van de universiteit van Cambridge: <http://annals.org/article.aspx?articleid=1846638&resultClick=3>
- p. 93: kopt de Britse krant *The Telegraph*: www.telegraph.co.uk/journalists/sarah-knapton/10703970/No-link-found-between-saturated-fat-and-heart-disease.html
- p. 93: Volgens de onderzoekers kloppen: <http://news.sciencemag.org/health/2014/03/scientists-fix-errors-controversial-paper-about-saturated-fats>
- p. 94: Hij hoopt dat mensen weer 'echt voedsel' gaan eten: www.medicalnewstoday.com/articles/273528.php
- p. 94: dr. Malhotra haakt daar in de *Daily Mail* op in: www.dailymail.co.uk/health/article-2582867/Saturated-fat-DOESNT-cause-heart-disease-all.html
- p. 94: In het tijdschrift van het college schrijft Weinberg: <http://content.onlinejacc.org/article.aspx?articleid=1133027>
- p. 94: Het adviseert in de nieuwe richtlijn niet langer te benadrukken dat: www.eatrightpro.org/resource/advocacy/take-action/regulatory-comments/dgac-scientific-report
- p. 94/95: Hij begon ermee na ervaringen: www.stuff.co.nz/life-style/wellbeing/9327862/Fighting-fat-with-fat
- p. 96: Mijn motto is: www.stuff.co.nz/life-style/wellbeing/9331625/Eat-fat-to-get-thin-scientist
- p. 96: Het dieet van Schofield is ook geschikt voor sportieve topprestaties: www.foodlog.nl/artikel/rode-hoed-i-kraakt-het-eetsysteem-of-het-denken-daarover/#comment-41869
- p. 96: 'ironman' Bevan McKinnon: www.fitter.co.nz/m-e-coaching.htm
- p. 97: Een van de artsen die op basis van voortschrijdend inzicht tegenwoordig andere adviezen geeft is de Amerikaanse arts dr. David Perlmutter: www.drperlmutter.com/
- p. 97: Hij is de auteur van het boek *Grain Brain*, dat ook in Nederland is uitgebracht: www.nytimes.com/best-sellers-books/2013-11-24/dining/list.html?date=2013-11-24&category=dining&pagewanted=print
- p. 97: Wie in 2013 een dergelijke show zag, hoorde hem zeggen: www.doctoroz.com/episode/do-carbs-cause-alzheimers?video_id=2753218220001
- p. 97: natuurvolken, aangezien die graag langzame: <http://freetheanimal.com/2014/03/disrupting-Masai-carbs-prebiotics.html>
- p. 97: natuurvolken, aangezien die graag langzame koolhydraten aten uit www.jstor.org/stable/info/10.1086/682587
- p. 97: Perlmutter legt aan zijn publiek uit dat: www.doctoroz.com/episode/do-carbs-cause-alzheimers?video_id=2753168671001
- p. 98: Welke is het beste, het meest gezond?: <http://authoritynutrition.com/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets/>
- p. 98: naar die vraag is onderzoek gedaan: http://med.stanford.edu/news_releases/2007/march/diet.html
- p. 98: In 2007 nemen ruim driehonderd vrouwen: <http://vimeo.com/45485034>
- p. 98: een onderzoek onder leiding van professor Gardner: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17341711
- p. 98: een onderzoek onder leiding van professor Gardner: www.google.com/url?q=https://med.stanford.edu/profiles/christopher-gardner&sa=U&ei=wA5FU72nNcPatAaDjoDgAw&ved=-oCAUQFjAA&client=internal-uds-cse&us-g=AFOjCNHSRQk7UBgSjyWsiqWqb98LB-JBrg
- p. 98: Vier verschillende diëten spelen de hoofdrol: http://med.stanford.edu/news_releases/2007/march/diet.html
- p. 98: en na een jaar worden de resultaten genoteerd: [www.dairyaustralia.com.au/~media/Documents/Health and Nutrition/Health-Professional/News-and-Events/Gary Taubes slides Nov 2010 reduced.pdf#page=104&zoom=auto,0,534](http://www.dairyaustralia.com.au/~media/Documents/Health%20and%20Nutrition/Health-Professional/News-and-Events/Gary%20Taubes%20slides%20Nov%202010%20reduced.pdf#page=104&zoom=auto,0,534)
- p. 98: kan z'n ogen bijna niet geloven: <http://vimeo.com/45485034> – 56'00
- p. 98: De Atkins-groep scoort duidelijk het beste: www.reuters.com/article/2007/03/07/us-diets-atkins-idUSN0639062620070307
- p. 98: het Workplace Diet-onderzoek: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoao708681
- p. 98: Daarin scoort voor dikke mannen: <http://vimeo.com/45485034>
- p. 98: Daarin scoort voor dikke mannen: www.eurekalert.org/pub_releases/2008-07/aabu-ndno71108.php
- p. 98: na twee en vier jaar goed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18635428
- p. 98: na twee en vier jaar goed: <http://sys.91sqs.com/mobilenews/pdfs/%E6%8C%81%E7%BB%AD%E4%B8%A4%E5%B9%B4%E7%9A%84%E9%A5%AE%E9%A3%9F%E5%B9%B2%E9%A2%84%E9%99%8D%E8%A1%80%E8%84%82%E6%95%88%E6%9E%9C%E5%8F%AF%E9%95%BF%E6%9C%9F%E4%BF%9D%E6%8C%81.pdf>
- p. 99: Gronings onderzoek uit 2012 van onder anderen dr. Remko Kuipers: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf

- p. 99: Kuipers en de andere onderzoekers laten zien dat www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/21978979
- p. 99: Dat blijkt in 2012 uit onderzoek onder leiding van dr. Cara Ebbeling: <http://eatingacademy.com/books-and-articles/good-science-bad-interpretation>
- p. 99: Dat blijkt in 2012 uit onderzoek onder leiding van dr. Cara Ebbeling: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22735432
- p. 99: Dat blijkt in 2012 uit onderzoek onder leiding van dr. Cara Ebbeling: [hildrens-hospital-study/boston-childrens-hospital-scientists/](http://nusi.org/the-science/current-science-in-progress/boston-childrens-hospital-study/boston-childrens-hospital-scientists/)
- p. 100: Voeding waar verzadigd vet dus niet bij hoort, en wel, menen de auteurs: <https://jama.jamanet-work.com/article.aspx?articleID=2338262>
- p. 100: En dat een gedeelte uit de Chinese tekst Huangdi Neijing: <http://ojs.stanford.edu/ojs/index.php/a2k/article/download/383/209>
- p. 100: *De Volkskrant* wijdt er een artikel aan: www.volkskrant.nl/wetenschap/kan-eeen-vetrijkdieet-diabetes-genezen~a4024164/

HOOFDSTUK 4 CHOLESTEROL IS ALS DE BRANDWEER

- p. 104: bleken vol te zitten met plaque: www.hartwijzer.nl/Hartinfarct.php
- p. 104: een dikke drab van vetten en cholesterol: www.radboudumc.nl/Zorg/Ziektebeelden/Pages/Aderverkalking.aspx
- p. 104: verkondigt al jaren de boodschap: www.npogezond.nl/tv-uitzending/NPS_1237516/Cholesterol-en-Het-vet-van-vroeger
- p. 104: Hij heeft het onderwerp cholesterol tot in detail bestudeerd, heeft er gedegen over gepubliceerd en laat aan duidelijkheid niets te wensen over: Dr Peter Attia – *The Straight Dope on Cholesterol and Diet* – <https://youtu.be/dAWdHYSrh7M?t=190>
- p. 105: is inmiddels met pensioen en kijkt terug: www.amazon.com/Ernest-N.-Curtis-M.D./e/Boo4R89XUO
- p. 105: Hij vertelt hoe hem tijdens zijn medische opleiding: <https://vimeo.com/77730824> – 3'10 – Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 105: Tal van onderzoeken toonden zijn ongelijk aan: <https://vimeo.com/77730824> – 10'10 Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 105: de in Amerika uitgevoerde Multiple Risk Factor Intervention Trial: <http://jama.jamanet-work.com/article.aspx?articleid=343904#Abstract>
- p. 105: Onderzoeksjournalist Gary Taubes legt uit dat: <https://vimeo.com/77730824> – 9'05 – Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 106: De Amerikaanse cardioloog dr. Stephen Sinatra: www.drsinatra.com/about-dr-sinatra/
- p. 106: zegt nu dat hij het bij het verkeerde eind had: <https://vimeo.com/77730824> – 4'05 – Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 106: Onderzoek wijst uit dat dit niet zo is: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 112
- p. 106: maar er zijn tal van dit soort voorbeelden: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 141
- p. 106: Op hun pagina getiteld 'Let op verborgen vet' staat: www.gezondheidsnet.nl/hart-voor-je-hart/artikelen/12348/let-op-verborgen-vet
- p. 107: , maar toch al bekend is sinds 1925: www.spacedoc.com/cholesterol_delusion
- p. 107: Volgens dr. Curtis heeft het dan ook niet veel zin: *Heart of the Matter Part 1 Dietary Villains*: www.youtube.com/watch?v=sGIGXfDaJo#t=668
- p. 107: Volgens dr. Curtis heeft het dan ook niet veel zin: S. Sinatra en J. Bowden – *The Cholesterol Myth*, pagina 18
- p. 107: het cholesterolniveau te willen beïnvloeden met voeding: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2013/02/23/beknopt-lesje-cholesterol-door-dr-uffe-ravnskov/>
- p. 107: produceren we zo'n drie- tot vijfmaal zoveel cholesterol: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 42
- p. 107: Minder eieren eten heeft dan ook geen zin: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJM199103283241306
- p. 107: experimenteert op zichzelf: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 31
- p. 108: Sterker, eieren bevatten voedingsstoffen: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2013/10/25/maryanne-demasi-kalende-oude-mannen-en-cholesterol/>
- p. 108: Sterker, eieren bevatten voedingsstoffen: www.bmj.com/content/346/bmj.e8539
- p. 108: waarschuwt tegen te lage cholesterolniveaus: <http://preventdisease.com/home/tips87.shtml>
- p. 108: Dr. Sinatra: 'Cholesterol is van vitaal belang: www.doctoroz.com/videos/everything-you-know-about-cholesterol-wrong-pt-1
- p. 108: de hersenvaten en de neurotransmitters: www.nfu.nl/trf/index.php?id=9&hoofdstuk=6&trf=500
- p. 108: Barry Groves spring bij door te vertellen dat: *Statin Nation* – 15'50
- p. 108: Over hormonen zegt Rosedale: www.naturalnews.com/035375_cholesterol_myths_heart_disease.html
- p. 108: hoe minder hersenbloedingen: www.stroke.org/site/PageServer?pagename=TYPE

- p. 108: Sterker, zegt Sinatra: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 29
- p. 108: Ook haalt hij een onderzoek aan: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 30
- p. 108: Ook haalt hij een onderzoek aan: <http://ije.oxfordjournals.org/content/26/6/1191.abstract>
- p. 108: Na vijftien jaar bleek dat deelnemers: www.westonaprice.org/modern-diseases/the-benefits-of-high-cholesterol/
- p. 109: De Multiple Risk Intervention Trial: <http://clinicaltrials.gov/ct2/show/NCT00000487>
- p. 109: Het onderzoek, dat 12.000 mannen volgde, laat zien dat: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/3802847
- p. 109: Het onderzoek, dat 12.000 mannen volgde, laat zien dat: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2002/08/17/saturated-fat1.aspx>
- p. 109, alleen was de daling niet significant: www.spacedoc.com/cholesterol_delusion
- p. 109: als conclusie van een methodologische studie: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1365-2796.1995.tb00877.x/abstract>
- p. 109: Statisticus dr. David Freedman concludeert: www.nytimes.com/2006/02/07/health/07cnd-fat.html?_r=0&ei=5070&en=17b697b665ef-399b&ex=1141448400&pagewanted=all
- p. 109: haar tv-reportage in 2013 over cholesterol: <https://vimeo.com/77730824> Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 109: De reactie van de stichting: www.sott.net/article/267956-Heart-of-the-Matter-Dietary-Villains Transcript van Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 109: Een bekende studie is het Framingham Hartonderzoek: www.framinghamheartstudy.org/
- p. 109: Wat bijvoorbeeld bleek was dat: <http://vimeo.com/77730824-14'07>
- p. 109: niet uitmaakte wat het niveau van je cholesterol was: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 43
- p. 109: schrijft in 1992 in de *Archives of Internal Medicine*: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=616375>
- p. 110: een van de mensen die aan de basis stond van de Framinghamstudie: <http://projecteuclid.org/euclid.ss/1029963428>
- p. 110: Gordon schrijft een rapport op basis van: www.proteinpower.com/drmike/cardiovascular-disease/framingham-follies/ Dokter Michael Eades koopt voor tachtig dollar een kopie van een rapport over de Framinghamstudie waaruit hij Tavia Gordon citeert.
- p. 110: In 1997 komt Framingham weer in het nieuws: www.nytimes.com/1997/12/24/us/high-fat-diet-for-men-is-linked-to-fewer-strokes.html
- p. 110: In 2005 zorgt Framingham opnieuw voor nieuws: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 291
- p. 110: als bekend wordt dat: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15673620
- p. 110: een laag cholesterol leidt tot minder goede prestaties: <http://drperlmutter.com/wp-content/uploads/2013/07/5-Elias-et-al-FRAM-CHOLESTEROL.pdf>
- p. 110: Het roept gedachten op aan de publicatie van Italiaans onderzoek: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12834520
- p. 110: Ander onderzoek, uit 2004: http://ajcn.nutrition.org/content/80/5/1175.abstract?ijkey=6f0b7d9fbbf501ff2f16776c8c3745870fa45394&key-type=tf_ipsecsha
- p. 110: Tevens stijgt volgens het onderzoek dan de kans: www.doctoroz.com/videos/cholesterol-facts-vs-myths?page=4
- p. 111: verzadigde vetten kunnen om die reden: www.veganbaking.net/tools/fat-and-oil-melt-point-temperatures
- p. 111: Het advies van de Hartstichting over cholesterol: www.hartstichting.nl/risicofactoren/hog cholesterol/
- p. 111: In de eerste zin van zijn onderzoeksverslag schrijft hij: www.njmonline.nl/getpdf.php?id=10000756
- p. 111: Over nu naar uitgebreid onderzoek uit Amerika: [www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(01\)05553-2/fulltext](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(01)05553-2/fulltext)
- p. 111: aangehaald door de Britse dr. Malcolm Kendrick: *Statin Nation*, 16'30
- p. 111: blijkt uit weer ander onderzoek, gedaan in Oostenrijk: <http://online.liebertpub.com/doi/abs/10.1089/154099904322836447>
- p. 111: Met deze feiten in het achterhoofd is het dan ook bijna logisch om te zien wat: www.bhf.org.uk/publications/statistics/coronary-heart-disease-statistics-2010
- p. 111: wat er in 2010 in Engeland wordt geconstateerd: https://static.squarespace.com/static/5264f4ade4b01acd1ac81719/5265a210e4b07abefiac5c93/5265a210e4b07abefiac5c95/1363275085000/STATIN_NATION_FactSheet1.pdf
- p. 112: Ook als je de wereldwijde cijfers erbij pakt: www.thl.fi/monica/
- p. 112: Bijvoorbeeld in een van de WHO-grafieken: https://static.squarespace.com/static/5264f4ade4b01acd1ac81719/5265a210e4b07abefiac5c93/5265a210e4b07abefiac5c95/1363275085000/STATIN_NATION_FactSheet1.pdf
- p. 112: In aanvulling hierop wijst Malcolm Kendrick: Part 1: Cholesterol (BMA Leeds) – www.youtube.com/watch?v=XPPYaVcXoI#t=172
- p. 112: interessant onderzoek onder een miljoen mensen uit 1992: <http://circ.ahajournals.org/content/86/3/1046.long>
- p. 112: Daarin is duidelijk te zien hoe bijvoorbeeld: www.fathead-movie.com/index.php/2009/09/07/jimmy-and-monica-a-tale-from-the-heart/
- p. 112: Als er al een patroon is waar te nemen: www.fathead-movie.com/index.php/2009/09/07/jimmy-and-monica-a-tale-from-the-heart/

- p. 112: en dat is er eigenlijk niet: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 167
- p. 113: Ook de Amerikaanse dr. Ron Rosedale ziet op basis van onderzoek: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2005/05/28/cholesterol-heart.aspx>
- p. 113: Al filerend laat hij op die manier zien dat: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina's 106 en 149
- p. 113: Al filerend laat hij op die manier zien dat: www.ravnskov.nu/dumyte1.htm
- p. 113: dat er geen verband bestaat tussen het cholesterolgehalte en de mate van aderverkalking: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina's 39 en 171
- p. 113: en dat tal van studies zelfs hebben aangetoond dat: www.ravnskov.nu/dumyte7.htm#litt
- p. 113: en met hem steeds meer wetenschappers: www.dietdoctor.com/real-cause-heart-disease
- p. 114: hulptroepen in de vorm van afweercellen: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 32
- p. 114: hoge bloeddruk, die grote druk op de wanden van de aderen veroorzaakt: www.dietdoctor.com/real-cause-heart-disease
- p. 114: irritatie als gevolg van stoffen afkomstig door roken en fijnstof: www.hartwijzer.nl/Roken.php
- p. 114: irritatie als gevolg van stoffen afkomstig door roken en fijnstof: Een aanvulling van dr. Remko Kuipers nadat hij een vroege versie van dit hoofdstuk in *Weet wat je eet* las, juli 2014
- p. 114: al dan niet door roken beschadigde deeltjes LDL-cholesterol: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina's 78 en 80
- p. 114: transvetten, zoals geharde plantaardige olie: http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/10/making-sense-of-your-cholesterol-numbers.aspx#_edn4
- p. 114: transvetten, zoals geharde plantaardige olie: www.goedgeweten.be/ingredienten/gehard-plantaardig_vet/
- p. 114: voortdurende activering van het immuunsysteem: Remko Kuipers, auteur van *Het Oerdieet* en cardioloog-in-opleiding bij het OLVG-ziekenhuis
- p. 114/115: te helpen bij het vervangen van beschadigde cellen: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/08/10/making-sense-of-your-cholesterol-numbers.aspx>
- p. 115: 'Cholesterol wordt gezien op de plaats delict: <https://vimeo.com/77730824> – 20:50 – Catalyst, with dr. Maryanne Demasi – *Heart of the Matter* – Part one
- p. 115: Wat betreft de voeding concluderen zij: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 15
- p. 115: minder suikers en transvetten: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 115: Ontstekingen in de aderen zijn een cruciaal deel van het probleem: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 80
- p. 115: sterker, een normaal insulineniveau is juist ontstekingsremmend: Citaat van Jeff Volek in het boek *Sugar Nation*, pagina 141
- p. 116: De reden, zo vermoedt Sinatra waarschijnlijk terecht: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 34
- p. 116: maar een consensus die achterhaald is door de feiten: Dr. Uffe Ravnskov – *Feiten en fabels over cholesterol*, 2e druk, pagina 139
- p. 116: De leider van de Lyonstudie, dr. Michel de Lorgeril: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2013/03/10/martijn-katan-bungelt-maar-weigert-te-peigeren/>
- p. 117: de voedingsrichtlijnen voor 2015: www.health.gov/dietaryguidelines/2015-BINDER/meeting7/docs/DGAC-Meeting-7-SC-1.pdf
- p. 117: In heldere ambtenarenstijl staat er: www.forbes.com/sites/larryhusten/2015/02/10/new-us-guidelines-will-lift-limits-on-dietary-cholesterol/
- p. 117: Medio 2015 wordt duidelijk dat de richtlijnen worden overgenomen en artsen reageren in de media: www.dailymail.co.uk/health/article-3096634/Why-butter-eggs-won-t-kill-Flawed-science-triggers-U-turn-cholesterol-fears.html
- p. 117: De Britse wetenschapsauteur en politicus Matt Ridley noemt: www.thetimes.co.uk/tto/opinion/columnists/article4449967.ece?shareToken=7dba4f3ccd918bfcc1a900e04c14f6bb
- p. 118: nieuws verschijnt over de onderzoek naar de wetenschap: http://openheart.bmj.com/content/suppl/2015/02/06/openhrt-2014-000196.DC1/openhrt-2014-000196_PRESS_RELEASE.pdf
- p. 118: nieuws verschijnt over de onderzoek naar de wetenschap: <http://openheart.bmj.com/content/2/1/e000196.full>
- p. 118: Blijkt dat voor die adviezen het wetenschappelijk bewijs ontbrak: www.youtube.com/watch?v=zIV8yJhrUGc – Zoe Harcombe Explains Why We Got It Wrong When It Comes To Sat Fat, Cholesterol & Heart Disease
- p. 118: Een van hen zegt tegen de BBC: 'Eet echt voedsel: www.youtube.com/watch?v=Z8zNbj9MI – Advice On Reduction Of Fat Should Never Have Been Introduced In The 1980s With Zoe Harcombe
- p. 118: vetten die gezond zijn en ook stabiel, zoals dat heet: S. Sinatra en J. Bowden – *The Great Cholesterol Myth*, pagina 199
- p. 118: Niet alleen worden de oliën die nodig zijn bij de fabricage van margarine verhit: www.fathead-movie.com/index.php/2009/09/21/margarine-and-mother-nature/
- p. 118: Niet alleen worden de oliën die nodig zijn bij de fabricage van margarine verhit: www.bnmf.nl/main.aspx?id=127
- p. 118: ook worden ze met chemicaliën en gassen bewerkt: www.natuurdiëtisten.nl/news_article.php?cod=303

- p. 118: wordt gebleekt, ontgeurd en van kunstmatige kleur- en smaakstoffen voorzien: *Nourishing Traditions*, pagina 14
- p. 118: In 2012 onthult de Zweedse krant: www.aftonbladet.se/nyheter/article15684616.ab
- p. 119: In het artikel pleit een wetenschapper voor:

- <http://lnu.se/employee/goran.petersson?!=en>
- p. 119: dan zijn er ghee, rundervet en varkensvet
<http://theconsciouslife.com/omega-3-6-9-ratio-cooking-oils.htm>

HOOFDSTUK 5 HOE MENSAARDIG IS PLANTAARDIG?

- p. 122: dat je lichaam zelf kan aanmaken: www.avogel.be/nl/indicaties/enkelvoudige-onverzadigde-vetten.php
- p. 122: Het heet daarom ook wel een 'niet-essentieel' onverzadigd vetzuur: www.dietcetera.nl/voedingsstoffen/omega-9
- p. 122: we kunnen ze niet zelf maken en we kunnen er niet zonder: Nina Planck – *Real Food*, hoofdstuk Why I don't eat Corn
- p. 122: De bekendste is omega 3: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/omega-3.aspx
- p. 122: En omega 6, dat veel voorkomt in: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/omega-6.aspx
- p. 122: ook in bijvoorbeeld noten en zaden: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 122: en vooral kokosolie, omdat die voornamelijk bestaat uit verzadigd vet: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Kokosolie>
- p. 123: Voor de oeroude jager-verzamelaar lag de verhouding 1 op 1: www.ajcn.org/cgi/content/full/71/1/179S?ijkey=5c7af875f3dc71a303f7df78c52145e8b7c31643
- p. 123: Die verhoudingen zijn gaan schuiven: <http://chriskresser.com/how-too-much-omega-6-and-not-enough-omega-3-is-making-us-sick>
- p. 123: inmiddels consumeren we zo'n tien tot vijftig maal zoveel: https://nl.wikipedia.org/wiki/Omega_3-vetzuren#Verhouding_omega_3_2F_omega_6
- p. 123: inmiddels consumeren we zo'n tien tot vijftig maal zoveel: <http://chriskresser.com/how-too-much-omega-6-and-not-enough-omega-3-is-making-us-sick>
- p. 123: inmiddels consumeren we zo'n tien tot vijftig maal zoveel: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/12442909
- p. 123: Een mens doet het goed op verhoudingen van: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/01/12/aha-position-on-omega-6-fats.aspx>
- p. 123: Een mens doet het goed op verhoudingen van: [www.csuchico.edu/grassfedbeef/research/documents/sources/Simopoulos omega3 review 2004.pdf](http://www.csuchico.edu/grassfedbeef/research/documents/sources/Simopoulos%20omega3%20review%2004.pdf)
- p. 123: de Inuit voelen zich prima met hun 1-op-4-verhouding: <http://wholehealthsource.blogspot.ch/2008/09/practical-approach-to-omega-fats.html>
- p. 123: In Japan neigt de verhouding meer dan in het Westen: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 123: in Japan 87 procent lager is dan: <http://jama.ama-assn.org/cgi/content/full/296/15/1885>
- p. 123: dagelijks zo'n 750 milligram omega 3: <http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/S1483.abstract>
- p. 123: een hoge inname van omega 3: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3404187/
- p. 123: Het houdt met elkaar verband: www.researchgate.net/profile/Artemis_Simopoulos/publication/49796848_Evolutionary_aspects_of_diet_the_omega-6omega-3_ratio_and_the_brain/links/54c1bad30cf2dd3cb958e38c.pdf
- p. 123: Hoeveel zalm zou je moeten eten om: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, PUFA-rama
- p. 123: Bij saffloerolie, waarbij het meervoudig onverzadigd vet volledig bestaat uit: voedinggezondheid.com/linolzuur-harten-vaatziekten-voedingscentrum-becel.html
- p. 123: bijvoorbeeld door de plantaardige oliën te vermijden: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 123: maar juist voornamelijk uit verzadigd vet bestaat: <http://coconutoil.com/common-misconceptions-about-the-nutritional-value-of-coconut-oil-exposing-three-common-myths/>
- p. 124: 278 milligram omega 3: <http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/S1483.abstract>
- p. 124: dan heeft hij iedere dag 3667 milligram nodig: <http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/S1483.abstract>
- p. 124: Ofwel ruim 3100 gram zalm: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 125: Tegelijkertijd is bekend dat omega 6 al snel ontstekingsbevorderend is: Mayo Proceedings – The Questionable Benefits of Exchanging Saturated Fat With Polyunsaturated Fat – www.youtube.com/watch?v=iwGWlSkKG3Y#t=92
- p. 125: in tegenstelling tot omega 3: <http://chriskresser.com/how-too-much-omega-6-and-not-enough-omega-3-is-making-us-sick>
- p. 125: dat ook nog eens cruciaal is voor allerlei essentiële lichaamsfuncties: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/11/11/everything-you-need-to-know-about-fatty-acids.aspx>
- p. 125: en leiden tot een verhoogd cholesterolniveau: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/03/10/The-Sunny-Side-of-Eggs.aspx>
- p. 125: De Nederlandse onderzoeker dr. Remko Kuipers schrijft: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 155

- p. 125: Omega 6 verricht volgens hem prima werk: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 134
- p. 125: Als de balans ten nadele is van omega 3: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 135
- p. 125: De Amerikaanse arts dr. Joseph Hibbeln, onderzoeker bij het Nationaal Gezondheidsinstituut: <http://irp.nih.gov/pi/joseph-hibbeln>
- p. 125: De Amerikaanse arts dr. Joseph Hibbeln, onderzoeker bij het Nationaal Gezondheidsinstituut: <http://nih.gov/about/>
- p. 125: plaatst een en ander in een groter kader: <http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/S1483.full>
- p. 126: in hun top drie van voedingsrisico's en berekenden dat: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2667673/
- p. 126: het dubbele van het aantal Amerikaanse vrouwen dat: www.breastcancer.org/symptoms/understand_bc/statistics
- p. 126: Onderzoek uit 2013 liet zien dat: <http://annals.org/article.aspx?articleid=1671714>
- p. 126: Onderzoek uit 2013 liet zien dat: www.dsm.com/campaigns/talkingnutrition/en_US/talking-nutrition-dsm-com/2014/03/meta-analysis-errors_nutrition.html
- p. 126: maar bijvoorbeeld ook bij de aanpak van depressie: www.greenmedinfo.com/substance/omega-3-fatty-acids
- p. 126: maar bijvoorbeeld ook bij de aanpak van depressie: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/10/06/Can-Omega3s-Affect-Your-Heart-and-Mind.aspx>
- p. 126: Alfa-linoleenzuur is te vinden in: <http://umm.edu/health/medical/altmed/supplement/alphalinolenic-acid>
- p. 126: De Amerikaanse dr. Rudi Moerck: www.valensa.com/resources/news/Appointed-CEO.php
- p. 126: zegt dat je voldoende alfa-linoleenzuur binnen moet krijgen: Dr. Mercola Interviews Dr. Rudi Moerck on Omega 3 (Part 1 of 2) – www.youtube.com/watch?v=1EvV9kUJYk#t=310
- p. 126: maar waarschuwt tegen te veel: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/10/16/rudi-moerck-on-fish-oil.aspx>
- p. 126: Sterker, nog geen vijf procent wordt omgezet: <http://chriskresser.com/why-fish-stomps-flax-as-a-source-of-omega-3>
- p. 126: terwijl juist DHA het meest waardevolle element is: <http://chriskresser.com/how-too-much-omega-6-and-not-enough-omega-3-is-making-us-sick>
- p. 127: Een andere kwestie is die van de enzymen: <http://chriskresser.com/why-fish-stomps-flax-as-a-source-of-omega-3>
- p. 127: Krill zijn kleine garnaalachtige organismen die plankton eten: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/02/02/krill-oil-is-safe-well-tolerated-and-effective.aspx>
- p. 127: Krill zijn kleine garnaalachtige organismen die plankton eten: <http://animals.nationalgeographic.com/animals/invertebrates/krill/>
- p. 127: melk, bij voorkeur rauw, rauwmelkse boter: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/01/12/aha-position-on-omega-6-fats.aspx>
- p. 127: melk, bij voorkeur rauw, rauwmelkse boter: http://drlwilson.com/ARTICLES/OMEGA-3_OILS.htm
- p. 127: varkensvet en ei, vooral dan het rauwe eigeel: www.proteinpower.com/drmtd_blog/nutrition/lardy-lardy-when-will-they-learn/
- p. 127: varkensvet en ei, vooral dan het rauwe eigeel: https://en.wikipedia.org/wiki/Omega-3_fatty_acid
- p. 127: varkensvet en ei, vooral dan het rauwe eigeel: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/03/10/The-Sunny-Side-of-Eggs.aspx>
- p. 127: varkensvet en ei, vooral dan het rauwe eigeel: www.cholesterol-and-health.com/Egg_Yolk.html
- p. 127: een kip die geen graan of soja is gevoerd: www.canolainfo.org/quadrant/media/downloads/pdfs/ditfatpadFINAL.pdf
- p. 127: maar eet hoe ze van nature zou eten: Staffan Lindeberg – *Food and Western Disease*, pagina 47
- p. 127: omega's 6 en 3 in een verhouding van 1 op 1: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 92
- p. 127: Als het een gezonde kip betreft, moet het geen probleem zijn: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2002/11/13/eggs-part-two.aspx>
- p. 127: tweehonderd gram kip levert bijvoorbeeld bijna zes gram: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 128: Dat betekent dit dat er dan dagelijks 0,35 gram EPA en DHA: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 128: een haring weegt zo'n 75 gram: www.ad.nl/ad/nl/6646/consument/integration/nmc/frameset/varia/haringtest_2012.dhtml?plaatsnaam=Rotterdam
- p. 128: Deze organisatie adviseert op basis van: www.natuurdietisten.nl/news_article.php?cod=303
- p. 128: vooral vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven: www.nrcresearchpress.com/doi/10.1139/apnm-2014-0313
- p. 128: in een artikel met vijfenveertig voetnoten: www.natuurdietisten.nl/news_article.php?cod=303
- p. 128: waarschuwt dr. Remko Kuipers: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 143
- p. 128: Onderzoekers pleiten er dan ook voor om: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17045449
- p. 128: Onderzoekers pleiten er dan ook voor om: www.direct-ms.org/pdf/NutritionFats/SimopoulosOmegaRatio06.pdf
- p. 128: te zorgen voor optimale verhoudingen: <http://slideplayer.com/slide/2805688/>
- p. 128: zegt de Zweedse professor Uffe Ravnskov: Mayo Proceedings – The Questionable Benefits of Exchanging Saturated Fat With Polyunsaturated Fat – www.youtube.com/watch?v=iwGWIskKG3Y#t=149
- p. 128: leider van een onderzoek dat in 2014 wordt gepubliceerd: [www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196\(13\)01004-5/fulltext](http://www.mayoclinicproceedings.org/article/S0025-6196(13)01004-5/fulltext)

- p. 129: wetenschappelijk advies dat het gebruik voorstaat van omega 6: <http://circ.ahajournals.org/content/119/6/902.full.pdf>
- p. 129: is gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek: <http://authoritynutrition.com/are-vegetable-and-seed-oils-bad/>
- p. 129: dat zijn werk financieel wordt gesteund door Monsanto: <http://jn.nutrition.org/content/139/4/804S.abstract>
- p. 129: een product dat aan de basis staat van: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/01/12/aha-position-on-omega-6-fats.aspx>
- p. 129: en hij werkte aan de creatie van een sojaboon die: www.monsanto.com/newsviews/pages/pledge-award-sda-soybean-sustainable-source-omega-3.aspx
- p. 129: Ook de andere auteurs en reviewers: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, hoofdstuk PUFA-rama
- p. 129: Alleen is die uitspraak gebaseerd op één onderzoek: www.nature.com/ejcn/journal/v59/n4/full/1602112a.html
- p. 129: waar de inname van meervoudig onverzadigd vetzuur 2,9 procent: www.nature.com/ejcn/journal/v59/n4/fig_tab/1602112t2.html#figure-title
- p. 129: terwijl de Amerikaanse lezers van het advies tussen de 7 en bijna 9 procent scoren: <http://ajcn.nutrition.org/content/71/1/179S.long>
- p. 129: terwijl de Amerikaanse lezers van het advies tussen de 7 en bijna 9 procent scoren: <http://ajcn.nutrition.org/content/83/6/S1483.abstract>
- p. 129: terwijl de Amerikaanse lezers van het advies tussen de 7 en bijna 9 procent scoren: <http://chriskresser.com/how-much-omega-3-is-enough-that-depends-on-omega-6>
- p. 129: Een commentaar in het *British Journal of Nutrition*: http://journals.cambridge.org/download.php?file=%2FBJN%2FBJN104_11%2FS0007114510004253a.pdf&code=2aa4d8d47ca123fa7fc0936b8a4b398c
- p. 130: In haar boek over gezonde voeding toont Denise Minger pagina na pagina: Denise Minger – *Death By Food Pyramid*, hoofdstuk PUFA-rama
- p. 130: het Finse Psychiatrische-Ziekenhuisonderzoek: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/393644
- p. 130: de Oslo Voedsel-hartstudie: <http://circ.ahajournals.org/content/42/5/935.abstract>
- p. 130: en de Los Angeles Oorlogsveteranenstudie: <http://circ.ahajournals.org/content/40/1S2/II-1>
- p. 130: 'Omega-6 mogelijk ongezond': <http://nos.nl/artikel/471010-omega6-mogelijk-ongezond.html>
- p. 130: Het Nederlandse Voedingscentrum reageert direct: www.voedingscentrum.nl/nl/nieuws/halvarine-met-linolzuur-kan-prima-op-je-boterham.aspx
- p. 130: Diëtist Robert Hoenselaar onderzoekt: www.roberthoenselaardietist.nl/robert-hoenselaar-dietist/
- p. 130: en constateert dat het onderzoek waarop de nieuwsberichten zijn gebaseerd: <http://voedinggezondheid.com/linolzuur-harten-vaatziekten-voedingscentrum-becel.html>
- p. 130: en constateert dat het onderzoek waarop de nieuwsberichten zijn gebaseerd: www.bmj.com/highwire/filestream/629053/field_highwire_article_pdf/o/bmj.e8707
- p. 131: frituren in omega-6-rijke zonnebloemolie: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/frituurolie.aspx
- p. 131: mogen het 'verantwoord frituren'-logo voeren: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/verantwoord-frituren.aspx
- p. 132: De Britse krant *The Telegraph* vat het alvast puntig samen: www.telegraph.co.uk/journalists/sarah-knapton/10703970/No-link-found-between-saturated-fat-and-heart-disease.html
- p. 132: Plantaardige oliën worden vaak gefabriceerd door grondstoffen te verhitten: *Know your fats*, pagina 212
- p. 132: Plantaardige oliën worden vaak gefabriceerd door grondstoffen te verhitten: www2.vlaanderen.be/landbouw/downloads/plantkoolzaad_van_zaad_totolie.pdf
- p. 132: adviseert Albert Heijn bij zijn risottorecept: www.ah.nl/allerhande/recept/R-R429204/kipfilet-pesto-met-paddenstoelenrisotto
- p. 132: de meervoudig onverzadigde vetzuren in de margarine kunnen er niet goed tegen: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/onverzadigd-vet.aspx
- p. 132: de meervoudig onverzadigde vetzuren in de margarine kunnen er niet goed tegen: Mary Enig – *Eat Fat, Lose Fat*, pagina 61
- p. 132: Ze zijn, zoals dat heet, instabiel: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2011/11/11/everthing-you-need-to-know-about-fatty-acids.aspx>
- p. 132: Het gevolg is dat er bij verhitting vrije radicalen ontstaan: www.westonaprice.org/know-your-fats/skinny-on-fats#poly
- p. 132/133: zegt de Belgische dr. Geert Verhelst: Interview dr. Geert Verhelst, 30 september 2014
- p. 133: zegt de Belgische dr. Geert Verhelst: www.levensschool.be/dr-geert-verhelst
- p. 133: is dat ze slecht tegen zuurstof kan, waardoor: www.ihealthtube.com/asp/viewvideo.aspx?v=6632f5ba1aaf862e
- p. 133: is dat ze slecht tegen zuurstof kan, waardoor: Dr. Mercola Interviews Dr. Rudi Moerck on Omega 3 (Part 1 of 2) – www.youtube.com/watch?v=1EvvV9kUJYk#t=376
- p. 133: Wat hem betreft is de enige geschikte plantaardige olie: Dr. Mercola Interviews Dr. Rudi Moerck on Omega 3 (Part 2 of 2) – www.youtube.com/watch?v=cY3YrZZaMFQ#t=141
- p. 133: Hij maakt een uitzondering voor olijfolie: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2010/10/30/rudi-moerck-on-cooking-oils.aspx>

HOOFDSTUK 6 HET GROTE SUIKEREXPERIMENT

- p. 136: Luister maar naar de Amerikaanse Harvard-professor en arts David Ludwig: Documentaire (2014) *Fed Up*, 30'15, David Ludwig
- p. 136: Luister maar naar de Amerikaanse Harvard-professor en arts David Ludwig: <http://blogs.scientificamerican.com/brainwaves/2013/07/15/is-sugar-really-toxic-sifting-through-the-evidence/>
- p. 136: Luister maar naar de Amerikaanse Harvard-professor en arts David Ludwig: www.childrenshospital.org/researchers/david-ludwig
- p. 136: lange tijd bestond er twijfel over het gevaar van suiker: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=3&r=1
- p. 137: Dat is de korte versie van een artikel in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature*: www.connectwell.biz/pdf/comment_truth_about_sugar.pdf
- p. 137: Dat is de korte versie van een artikel in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature*: www.nature.com/nature/journal/v482/n7383/full/482027a.html?WT.mc_id=TTW_NatureRevEnd
- p. 137: De afgelopen vijftig jaar is de consumptie van toegevoegde suiker verdrievoudigd: www.connectwell.biz/pdf/comment_truth_about_sugar.pdf
- p. 137: een frappuccino bij Starbucks: <http://caloriecount.about.com/calories-starbucks-coffee-frappuccino-16>
- p. 137: zo'n twee, drie glazen diksap per dag: <http://news.smart.pr/pressdesk/o-4-jarigen-drinken-voornamelijk-zoete-drankjes>
- p. 137: en zelfs aan onze baby's: <http://suikerwijzer.nl/suiker-in-babyvoeding/>
- p. 137: Nederlanders consumeren nu jaarlijks 37 kilo suiker per hoofd van de bevolking: <http://online.fliphtml5.com/akpq/panp/#p=10>
- p. 137: Paul van der Velpen, de directeur van GGD Amsterdam, pleit voor een suikertaks: www.ggd.nl/actueel/columns/2013/9/12/suiker-de-gevaarlijkste-drug-van-deze-tijd/
- p. 137: wordt de video per maand zo'n 80.000 maal bekeken: *Sugar: The Bitter Truth* – www.youtube.com/watch?v=3W2zSNoJOa8 – Dr. Mercola Interviews Dr. Richard Johnson About *The Fat Switch*
- p. 137: zorgen ervoor dat de suikers langzaam worden opgenomen door je lichaam: <https://optimalegezondheid.s3.amazonaws.com/pdf/Optimalegezondheid.com-Geheimen-en-Gevaren-Van-Suiker.pdf>
- p. 138: Er is niets op aarde dat fructose bevat en: www.cbsnews.com/video/watch/?id=7403942n – 3'00
- p. 138: Wat we al wisten is dat we ratten verslaafd kunnen maken aan suiker: www.princeton.edu/main/news/archive/S22/88/56G31/index.xml?section=topstories
- p. 138: Wat we al wisten is dat we ratten verslaafd kunnen maken aan suiker: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2235907/?tool=pubmed
- p. 138: Voor je het weet, kunnen ze niet meer zonder: www.plosone.org/article/fetchArticle.action?articleURI=info%3AAdoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0000698
- p. 138: Maar toen kwam Eric Stice: www.ori.org/scientists/eric_stice
- p. 138: en onderzocht hoe onze hersenen reageren op suiker: www.cbsnews.com/video/watch/?id=7403942n
- p. 138: Beide witte poeders zorgen in verschillende mate voor: www.karaat.be/public/article/2195
- p. 138: Interessant is ook aanvullend onderzoek dat Stice deed: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24132980
- p. 138: Daardoor ontdekte hij het verschil tussen: <http://well.blogs.nytimes.com/2013/12/13/in-food-cravings-sugar-trumps-fat/?r=0>
- p. 138: dat je met suiker in een negatieve spiraal terechtkomt: articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/03/10/the-most-unhappy-of-pleasures-this-is-your-brain-on-sugar.aspx
- p. 138: De Britse neuroloog Paul Fletcher ontdekte dat: www.telegraph.co.uk/health/dietandfitness/10525107/Why-is-Britain-fatter-than-ever.html
- p. 139: zegt zanger Ozzy Osbourne: HUMO's eindejaarsciten, jaartal van publicatie onbekend
- p. 139: zegt dr. Mark Hyman: Documentaire *Fed Up* (2014), 36'00, Mark Hyman
- p. 139: Robert Lustig: 'Tal van studies: www.npr.org/2012/02/17/147047545/should-sugar-be-regulated-like-alcohol
- p. 139: want dan is het effect waarschijnlijk nog groter: <http://well.blogs.nytimes.com/2013/06/27/how-carbs-can-trigger-food-cravings/?src=me&ref=general&r=1>
- p. 139: want dan is het effect waarschijnlijk nog groter: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18413289
- p. 139: naar suiker, vindt het niet meer dan logisch: <http://well.blogs.nytimes.com/2013/06/27/how-carbs-can-trigger-food-cravings/?src=me&ref=general&r=1>
- p. 139: Robert Lustig windt er geen doekjes om: www.connectwell.biz/pdf/comment_truth_about_sugar.pdf
- p. 139: geassocieerd met het metaboolyndroom, zoals: www.thesauruszorgenwelzijn.nl/metaboolsyndroom.htm
- p. 139: voor hartziekten en diabetes een grote risicofactor: www.ntvg.nl/publicatie/het-metabool-syndroom-een-cluster-van-vasculaire-risicofactoren/pdf
- p. 139: Het gaat om vijftien procent van de volwassenen: www.riziv.fgov.be/information/nl/studies/study37/pdf/study37.pdf
- p. 139: iets meer dan 33 procent in de VS: www.cdc.gov/nchs/data/nhsr/nhsr013.pdf

- p. 139: zoals het metabool syndroom ook wel wordt genoemd: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/aandoeningen/40296-metabool-syndroom-insulineresistentiesyndroom-of-syndroom-x.html>
- p. 140: schrijft Maxi Meissner: www.umcg.nl/NL/UMCG/Agenda/Promoties/Pages/Meergripop-metaboolsyndroom.aspx
- p. 140: geen rol van betekenis in de heersende visie op: www.mchaaglanden.nl/stimulansz/ziekten-a-z/metabool-syndroom
- p. 140: Het Nederlandse Kenniscentrum Suiker & Voeding schrijft in 2013: http://kenniscentrum-suiker.nl/images/pdf/positionpapers/Position-paper_Metabool_Syndroom_2013.pdf
- p. 140: is dat zij resistentie vertonen voor insuline: www.spreekuurthuis.nl/themas/vaatlijden/informatie/diabetes_mellitus_en_metabool_syndroom
- p. 140: een hormoon dat de bloedsuikerspiegel reguleert: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=5& r=1
- p. 140: onderzoek, weet Gerald Reaven: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=6& r=1
- p. 140: Richard Johnson van de universiteit van Colorado, ontdekte hetzelfde: *Dr. Mercola Interviews Dr. Richard Johnson About The Fat Switch* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=3W2zSN0JOa8#t=2314
- p. 140: Dat komt, vult Johnson aan: *Dr. Mercola Interviews Dr. Richard Johnson About The Fat Switch* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=3W2zSN0JOa8#t=3005
- p. 141: in 2013 een tweede video: *Fat Chance: Fructose 2.0* – www.youtube.com/watch?v=ceFyF9px2oY
- p. 141: insulineresistentie leidt tot leptineresistentie: <http://theprimalparent.com/2011/09/22/fructose-hunger-energy-leptin-insulin/>
- p. 141: haalt Lustig in zijn video een dialoog aan: *Fat Chance: Fructose 2.0* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=ceFyF9px2oY#t=2249
- p. 141: twee- tot driemaal zo hoog zijn als vijfendertig jaar geleden: *Fat Chance: Fructose 2.0* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=ceFyF9px2oY#t=2254
- p. 141: met veel moeite een chip ontwikkeld die: www.medicaldaily.com/weight-loss-chip-implanted-arm-releases-diet-drug-control-appetite-and-check-your-blood-fat-263855
- p. 141: voor zo'n negentig procent door de lever wordt verwerkt: *What if it's All Been a Big Fat Lie* – www.youtube.com/watch?v=nQuB9pcptko#t=2283
- p. 141: voor zo'n negentig procent door de lever wordt verwerkt: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/01/14/fructose-spurs-overeating.aspx>
- p. 141: En dan komt er nog bij, zegt professor Johnson: *Dr. Mercola Interviews Dr. Richard Johnson About The Fat Switch* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=3W2zSN0JOa8#t=3044
- p. 141: Erger nog, 'suiker beschadigt de mitochondriën': www.meandmydiabetes.com/2012/12/03/rick-johnson-longterm-sugar-use-can-kill-cellular-batteries-and-promote-fat-and-adhd/
- p. 141/142: Het lijkt er sterk op dat het bij mensen net zo werkt, schrijft: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=6& r=2&
- p. 142: Gary Taubes heeft zich uitgebreid verdiept: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/05/31/chirurg-slotervaart-verdedigt-taubes-in-volkskrant/>
- p. 142: Of zoals Robert Lustig het verwoordt: <http://advances.nutrition.org/content/4/2/226.abstract>
- p. 142: Ruim een kwart van de westerse bevolking: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 142: In Amerika lijden tachtig miljoen mensen: www.dukehealth.org/health_library/health_articles/clinician-q-a-fighting-fatty-liver-disease
- p. 142: Ongeveer een derde van hen: www.lef.org/protocols/gastrointestinal/non-alcoholic-fatty-liver-disease_01.htm
- p. 142: een flinke risicofactor voor de ontwikkeling van: www.dailymail.co.uk/health/article-2524962/From-dementia-liver-damage-real-toll-sugar-diet.html
- p. 142: zo blijkt in 2010 uit onderzoek: www.dukehealth.org/health_library/news/fructose-containing-beverages-linked-to-liver-scarring
- p. 143: Oppassen dus, waarschuwen de onderzoekers: www.dukehealth.org/health_library/health_articles/clinician-q-a-fighting-fatty-liver-disease
- p. 143: in 2014 op de Engelse televisie: www.channel4.com/programmes/food-unwrapped/4od#3629337
- p. 143: In een reportage is te zien hoe: *Dr. Aseem Malhotra Explains How Fructose Can Damage Your Internal Organs* – www.youtube.com/watch?v=vhhMpxErhRY
- p. 143: suiker als de mogelijke oorzaak van: www.abc.net.au/catalyst/stories/3821440.htm
- p. 143: Onderzoek bijvoorbeeld waarbij niet slechts fructose: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=7& r=3
- p. 143: voorlopige resultaten geboekt van het onderzoek hiernaar: <http://ffhi.ucdavis.edu/news/2011/10/Havel-Stanhope-research-on-sugar-and-health>
- p. 143: en zagen al na twee weken hoe fructose: www.cbsnews.com/video/watch/?id=7403942n
- p. 143: 'overtuigend onderzoek' toont aan dat: www.foodnavigator-usa.com/R-D/Study-provides-compelling-evidence-that-HFCS-and-sucrose-do-not-increase-liver-fat-in-real-world-conditions
- p. 143: Later blijkt dat dr. James Rippe: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/10/03/hfcs-and-obesity-epidemic.aspx>

- p. 143: Maïs is de grondstof voor: www.extension.iastate.edu/publications/pm2061.pdf
- p. 143: glucose-fructosestroop die wordt gebruikt door: www.huffingtonpost.com/2012/03/08/pepsi-taste-test_n_1327579.html
- p. 143/144: Terwijl de onderzoeken lopen en: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=all
- p. 144: van hun laatste onderzoek naar suiker: http://jn.nutrition.org/content/116/11_Suppl.toc
- p. 144: bijna tweemaal zo veel suiker: www.forbes.com/sites/alicegwalton/2012/08/30/how-much-sugar-are-americans-eating-infographic/
- p. 144: België doet mee voor 8,32 kilo: www.huffingtonpost.com/2012/11/27/high-fructose-corn-syrup-diabetes-hfcs-type-2_n_2194173.html
- p. 144: België doet mee voor 8,32 kilo: <http://sweetenerstudies.com/goran-hfcs-diabetes-global-prevalence>
- p. 144: 0,46 kilo per jaar: <http://sweetenerstudies.com/goran-hfcs-diabetes-global-prevalence>
- p. 144: een dieet voorgeschoteld met veel fructose: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2012/09/09/ethanol-alcohol-and-fructose.aspx>
- p. 144: en zijn ze minder gevoelig voor insuline: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/diabetes.aspx
- p. 144: worden niet geconstateerd bij een controlegroep: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2673878/
- p. 144: Hij zegt: 'Het heeft er veel weg van: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=6&r=3
- p. 144: Onderzoek aan de universiteit van Colorado: *Dr. Mercola Interviews Dr. Richard Johnson About The Fat Switch* – www.youtube.com/watch?feature=player_detailpage&v=3W2zSNoJOa8#t=3240
- p. 145: de toegevoegde suikers, glucose-fructosestroop en sucrose: <http://media.mercola.com/assets/images/infographic/fructose-overload-infographic.jpg>
- p. 145: doet ook Harvardprofessor David Ludwig onderzoek naar suiker: www.childrenshospital.org/researchers/david-ludwig
- p. 145: doet ook Harvardprofessor David Ludwig onderzoek naar suiker: www.freerepublic.com/focus/news/3028793/posts
- p. 145: Ook niet voor Robert Lustig: <http://well.blogs.nytimes.com/2013/07/31/making-the-case-for-eating-fruit/?r=0>
- p. 145: schrijft hij in 2013 in *NRC Handelsblad*: http://mkatan.nl/columns-en-kranten/nrc-columns/495-19-10-2013-extra-taks-op-sap-en-frisdrank-.html#_edn4
- p. 146: Hij legt uit dat ratten niet zo gevoelig zijn voor: www.huffingtonpost.com/johnmanuel-andriote/the-fat-switch_b_3164800.html
- p. 146: in het *British Journal of Sports Medicine* waarschuwen: <http://bjsm.bmj.com/content/early/2015/04/23/bjsports-2015-094911.full>
- p. 147: De Gezondheidsraad en daarmee het Voedingscentrum, adviseren: www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/200621N.pdf
- p. 147: De Gezondheidsraad en daarmee het Voedingscentrum adviseren: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koolhydraten.aspx
- p. 147: Gary Taubes maakt korte metten met die theorie in zijn boek *Why We Get Fat*: www.amazon.com/Why-We-Get-Fat-About/dp/0307474259 – pagina 221
- p. 147: Groenten bijvoorbeeld, bevatten koolhydraten: www.voedingsatlas.be/pdf/groenten.pdf
- p. 147: Maar dat zijn over het algemeen geen snelle suikers: www.diabetesfonds.nl/faq/wat-het-verschil-tussen-snelle-en-langzame-koolhydraten
- p. 147: Een broccoli of aubergine is andere koek: www.glycemische-index.com/
- p. 148: legt de Australische professor Tim Noakes uit: *Interview with Tim Noakes* – www.youtube.com/watch?v=rXzeva9Cp-8#t=139
- p. 148: De landbouwrevolutie die dit feest mogelijk maakte: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 77
- p. 148: Voedingsjournalist Melchior Meijer: 'Diabetes: <https://melchiormeijer.wordpress.com/2013/09/22/negeer-de-sirenen-van-het-voedingscentrum/>
- p. 148: toenam, zegt prof. Loren Cordain: www.direct-ms.org/pdf/EvolutionPaleolithic/CerealSword.pdf
- p. 148: In een van zijn studies citeert Cordain: www.direct-ms.org/pdf/EvolutionPaleolithic/CerealSword.pdf
- p. 148: bevestigd door onderzoekers van: <https://royalsociety.org/events/2011/human-evolution/>
- p. 148: Zij halen de krant met hun uitspraken dat: www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2002684/Were-getting-smaller-brains-shrinking-farming-blame.html
- p. 148: Zij halen de krant met hun uitspraken dat: <http://rstb.royalsocietypublishing.org/content/366/1567/1080.full>
- p. 148: zo'n tien procent korter is geworden: <http://phys.org/news/2011-06-farming-blame-size-brains.html>
- p. 149: soortgelijk onderzoek publiceerde, wijst een gebrek aan: www.researchgate.net/profile/George_Armelagos2/publication/51065235_Stature_and_robusticity_during_the_agricultural_transition_evidence_from_the_bioarchaeological_record/file/5046352968fco6d598.pdf
- p. 149: soortgelijk onderzoek publiceerde, wijst een gebrek aan: www.heraldsun.com.au/technology/science/a-grey-matter-of-size-brains-arent-what-they-used-to-be/story-fn5iztw3-1226074059863?nk=36fb4f3fef945a98cd76401737c8a27
- p. 149: Haar collega, George Armelagos: <http://esciencecommons.blogspot.ch/2011/06/dawn-of-agriculture-took-toll-on-health.html>

- p. 149: voorlopig onderzoek dat laat zien hoe: www.cam.ac.uk/research/news/from-athletes-to-couch-potatoes-humans-through-6000-years-of-farming
- p. 149: voorlopig onderzoek dat laat zien hoe: www.dailymail.co.uk/sciencetech/article-2614780/How-FARMERS-fitter-athletes-Human-strength-speed-peaked-7-300-years-ago-declining-rapidly.html
- p. 149: zegt onderzoeker dr. Colin Shaw: www.outsideonline.com/fitness/bodywork/the-fit-list/How-Far-Fitness-Has-Fallen.html
- p. 149: lang niet waar we moeten zijn,' concludeert Kuipers: Interview Remko Kuipers, 8 juni 2014
- p. 149: en ontwikkelde vervolgens het paleo-dieet: <http://thepaleodiet.com/>
- p. 149: Het moderne paleo-dieet komt neer op: <http://thepaleodiet.com/paleo-diet-faq/>
- p. 150: en schrijft erover in *de Volkskrant*: www.volkskrant.nl/vk/nl/3184/opinie/article/detail/3263869/2012/05/31/Wij-eten-te-veel-omdat-wij-dik-zijn.dhtml
- p. 150: Daarin werden in 2007 de resultaten gepubliceerd van: <http://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=205916>
- p. 150: Dat blijkt tenminste uit de review van 16.000: <http://drmalcolmkendrick.org/2013/10/20/sweden-gets-is-right/>
- p. 150: Dat blijkt tenminste uit de review van 16.000: www.dietdoctor.com/swedish-expert-committee-low-carb-diet-effective-weight-loss
- p. 150: Dat blijkt tenminste uit de review van 16.000: <http://experiencelife.com/newsflashes/debunking-news-of-swedens-low-carb-high-fat-guidelines/>
- p. 150: voor het vetpercentage in het bloed: www.mayoclinic.com/health/triglycerides/CL00015
- p. 150: en voegt eraan toe dat de uitslagen overeenkomen: www.dietdoctor.com/swedish-expert-committee-low-carb-diet-effective-weight-loss
- p. 150: met internationaal onderzoek en: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1111/j.1467-789X.2012.01021.x/abstract;jsessionid=7396D-07C42DB2B84642D35158B132AF9.do4to4>
- p. 150: uitstekende persoonlijke gezondheidscijfers rapporteert: www.dietdoctor.com/health-markers-eight-years-lchf
- p. 151: maar zo ver gaat het SBU niet: <http://experiencelife.com/newsflashes/debunking-news-of-swedens-low-carb-high-fat-guidelines/>
- p. 151: Gary Taubes tegen *de Volkskrant*: www.volkskrant.nl/vk/nl/2844/Archief/archief/article/detail/3233205/2012/03/30/Beperk-het-aantal-spaghetti-avonden-een-oude-wijsheid-om-mee-af-te-vallen.dhtml
- p. 151: Vervolgens publiceerde ik mijn artikel: www.nytimes.com/2002/07/07/magazine/what-if-it-s-all-been-a-big-fat-lie.html?pagewanted=all&src=pm
- p. 151/152: Een voorbeeld is de ontbijt tafel in september 2013: www.dietdoctor.com/breakfast-europes-biggest-diabetes-conference
- p. 152: Dezelfde maand hetzelfde beeld: www.dietdoctor.com/today-european-nutrition-conference-leipzig
- p. 152: Op een soortgelijke conferentie is te zien dat: www.dietdoctor.com/fear-of-cream-at-the-nutrition-conference
- p. 152: Eenfeldt vindt het onbegrijpelijk om: www.dietdoctor.com/can-prevent-cancer-millions-cinnamon-buns
- p. 153: een donut-eetwedstrijd: www.reddit.com/r/funny/comments/1002k9/hung_up_in_the_student_union/
- p. 153: houdt hij een toespraak waarin hij diabetici ontraadt pasta: www.dietdoctor.com/diabetes-expert-bread-bag-glucose
- p. 153: een onderzoek dat hij in 2010 publiceerde: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1007137
- p. 153: in 2013 zegt hij tegen Gary Taubes: www.dietdoctor.com/i-was-wrong-you-were-right
- p. 153: En in Nederland adviseert Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2013/04/29/arne-astrup-tegen-gary-taubes-ik-zat-fout-jij-had-gelijk/>
- p. 153: In Nederland adviseert Jaap Seidell, hoogleraar Voeding en Gezondheid: www.falw.vu.nl/en/research/health-sciences/staff/jaap-seidell/index.asp
- p. 153/154: dr. Annika Dahlqvist, voedingsdeskundige: http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/?anchor=suggested_manifest
- p. 154: ze woog tachtig kilo: <http://eatlikeaswede.wordpress.com/2011/05/14/low-carb-now-recommended-in-sweden-thanks-to-dr-annika-dahlqvist/>
- p. 154: koos zij ervoor om maximaal tien procent: http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/?anchor=socialstyrelsen_lchf_%C3%A4r_i_%C3%B6verensst%C3%A4mmelse
- p. 154: begon het voor te schrijven aan haar diabetespatiënten: <http://lowcarb4u.blogspot.ch/2009/06/swedes-are-eating-more-butter.html>
- p. 154: Toen klaagde de voorzitter van: <http://eatlikeaswede.wordpress.com/2011/05/14/low-carb-now-recommended-in-sweden-thanks-to-dr-annika-dahlqvist/>
- p. 154: In 2008 concludeerde een van: www.examiner.com/article/dr-andreas-eeinfeldt-shaking-up-health-sweden-promoting-low-carb-high-fat-diet
- p. 154: professor Christian Berne: <http://upsymp2009.hallym.or.kr/upF/cvo9.pdf>
- p. 154: De raad nam zijn conclusie over: 'Een dieet met weinig: http://blogg.passagen.se/dahlqvistannika/?anchor=socialstyrelsen_lchf_%C3%A4r_i_%C3%B6verensst%C3%A4mmelse
- p. 154: Inmiddels is dergelijk onderzoek gedaan: <http://journals.cambridge.org/action/displayAbstract?fromPage=online&aid=9016489>
- p. 154: op de korte termijn en bij een onderzoek naar: <http://onlinelibrary.wiley.com/>

- [doi/10.1111/j.1467-789X.2012.01021.x/abstract;jsessionid=7396D07C42DB2B84642D35158B-132AF9.do4to4](https://doi.org/10.1111/j.1467-789X.2012.01021.x/abstract;jsessionid=7396D07C42DB2B84642D35158B-132AF9.do4to4)
- p. 154: op de korte termijn en bij een onderzoek naar: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoao708681
- p. 154: In 2011 blijkt dat een kwart: www.dietdoctor.com/the-swedish-low-carb-revolution
- p. 154: en is de vetconsumptie flink toegenomen: www.dietdoctor.com/?s=diabetics&submit.x=0&submit.y=0
- p. 154: Er is dat jaar zelfs al een botertekort geweest: <http://translate.google.com/translate?sl=auto&tl=en&js=n&prev=t&hl=en&ie=UTF-8&layout=2&eotf=1&u=http%3A%2F%2Fwww.dn.se%2Fnyheter%2Fsvrige%2Font-om-smor-i-landet>
- p. 154/155: Eind 2011 presenteert de Zweedse Gezondheidsraad een rapport: <http://translate.google.com/translate?hl=en&sl=sv&tl=en&u=http%3A%2F%2Fwww.kostdoktor.n.se%2Fsocialstyrelsen-rekommenderar-mattlig-lagkolhydratkost-vid-diabetes%2F>
- p. 155: opties voor diabetici: www.dietdoctor.com/?s=diabetics&submit.x=0&submit.y=0
- p. 155: Het rapport wordt na twee jaar onderzoek opgevolgd door een officiële aanbeveling: www.dietdoctor.com/swedish-expert-committee-low-carb-diet-effective-weight-loss
- p. 155: Het rapport wordt na twee jaar onderzoek opgevolgd door een officiële aanbeveling: www.dietdoctor.com/fat-trims-waistline
- p. 155: Het rapport wordt na twee jaar onderzoek opgevolgd door een officiële aanbeveling: <http://translate.google.com/translate?hl=en&sl=sv&tl=en&prev=dd&u=www.sbu.se/sv/Publicerat/Gul/Mat-vid-fetma/>
- p. 155: 'Als je alle wetenschappelijke studies op een rij ziet: www.dietdoctor.com/fat-trims-waistline
- p. 155: het grootste onderzoek dat tot dan is gedaan: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoai200303#t=articleTop
- p. 155: In het verlengde ervan schrijft dr. Stephen Sinatra: www.heartmdinstitute.com/126-hmd-root/hmd-articles/498-good-healthy-fat-more-less-carbs-unhealthy
- p. 155: Volgens arts en voedingsauteur dr. Staffan Lindeberg: www.foodlog.nl/artikel/melchior-meijer-over-5-actuele/
- p. 155: het blubber van zeehonden: <http://freethanimal.com/2014/03/disrupting-carbs-prebiotics.html>
- p. 155: net als de honing die de Masaï aten: www.fatsecret.com/calories-nutrition/food/honey/carbohydrate
- p. 155: net als de honing die de Masaï aten: <http://freethanimal.com/2014/03/disrupting-Masaï-carbs-prebiotics.html>
- p. 155: Veel angst voor koolhydraten was er bij onze: <http://chriskresser.com/7-things-everyone-should-know-about-low-carb-diets>
- p. 155: Afhankelijk van waar zij leefden: [www.nrjournal.com/article/S0271-5317\(11\)00091-1/abstract](http://www.nrjournal.com/article/S0271-5317(11)00091-1/abstract)
- p. 155: dus relatief weinig koolhydraten: www.dietdoctor.com/lchf#introduction
- p. 155: dergelijke diëten worden over het algemeen gezien als: <http://chriskresser.com/7-things-everyone-should-know-about-low-carb-diets>
- p. 156: We kunnen vreemd opkijken van de 163 liter frisdrank: www.afp.com/en/news/topstories/coca-cola-slams-mexicos-soda-tax-plan/
- p. 156: twee tot drie glazen zoete drankjes: www.nu.nl/gezondheid/3498464/peuters-drinken-nog-vooral-zoete-drankjes.html
- p. 156: de meest natuurlijke drank die er bestaat, niet lekker zouden vinden: www.volkskrant.nl/vk/nl/2672/Wetenschap-Gezondheid/article/detail/3566854/2013/12/23/Weren-dikmakend-sap-uit-creches-mislukt.dhtml
- p. 156: Voedingsdeskundige Rebecca Rijnders: www.volkskrant.nl/vk/nl/3184/opinie/article/detail/3408856/2013/03/13/Tabak-en-alcohol-schadelijk-Het-is-tijd-voor-eeen-suikertaks.dhtml
- p. 156: Dat blijkt in 2012 uit onderzoek van: <http://news.gru.edu/archives/5037>
- p. 157: typische aanwijzingen voor toekomstige hart- en vaatziekten: <http://medicalxpress.com/news/2012-01-high-fructose-consumption-adolescents-cardiovascular.html>
- p. 157: typische aanwijzingen voor toekomstige hart- en vaatziekten: <http://chronicle.augusta.com/latest-news/2012-01-06/sweetener-gives-kids-more-belly-fat-and-disease-risk-ghsu-study-finds?v=1325846830>
- p. 157: de groep die het meeste fructose consumeert: www.naturalnews.com/034767_HFCS_cardiovascular_disease_children.html#ixzz2hNv8Nnoo
- p. 157: Daarom schrijft hij mee aan de dieetadviezen: www.nytimes.com/2011/04/17/magazine/mag-17Sugar-t.html?pagewanted=all
- p. 157: en geeft hij in zijn artikel in *Nature*: www.connectwell.biz/pdf/comment_truth_about_sugar.pdf
- p. 157: het Yale Prevention Research Center doet een interessante observatie: www.huffingtonpost.com/david-katz-md/fructose-toxic_b_3529120.html
- p. 158: zegt de Britse cardioloog Asseem Malhotra: www.bbc.co.uk/news/health-18708790
- p. 158: alleen al diabetes kost de wereldgemeenschap: www.idf.org/diabetesatlas/5e/the-global-burden
- p. 158: De Belgische overheid spreekt van: www.riziv.fgov.be/information/nl/studies/study37/pdf/study37.pdf
- p. 158: volgens de resultaten van onderzoek uit 2014: <http://wis-wander.weizmann.ac.il/gut-bacteria-artificial-sweeteners-and-glucose-intolerance>
- p. 158: volgens de resultaten van onderzoek uit 2014: www.nature.com/nature/journal/vaop/ncurrent/full/nature13793.html

- p. 158: Daaruit blijkt dat zoetjes en andere nepsuikers: www.volkskrant.nl/vk/nl/2672/Wetenschap-Gezondheid/article/detail/3749997/2014/09/18/Met-zoetjes-en-cola-light-juist-meer-kans-op-diabetes.dhtml
- p. 158: onze darmbacteriën beïnvloeden: www.webmd.com/diet/20140917/artificial-sweeteners-blood-sugar
- p. 159: Reden: de eerdergenoemde winsten: www.npr.org/2012/02/17/147047545/should-sugar-be-regulated-like-alcohol
- p. 159: Robert Lustig, strijdbaar: 'de voedingsindustrie: www.theguardian.com/film/2014/may/10/sugar-is-the-enemy-film-challenges-obesity-myths-fed-up

HOOFDSTUK 7 JE GEBIT LEEFT!

- p. 162: 'Zo lang er menselijk leven op aarde bestaat: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 381
- p. 162: Iets wat hem inderdaad lukt: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 264
- p. 162: 'Toen er nog geen fluoride: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/koolhydraten.aspx
- p. 162: dat cariës niet slechts een lokaal probleem is: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 398
- p. 163: om het achtergebleven zoet te verwijderen zodat de zuurvormende bacteriën: Ramiel Nagel *Cure tooth decay*, pagina 158
- p. 163: om het achtergebleven zoet te verwijderen zodat de zuurvormende bacteriën: www.gebit.nl/tandheelkunde/mondziektes/cariestandbederf/
- p. 163: Een slecht gebit is dus een symptoom van slechte voeding: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 488
- p. 163: en weet hij het tandbederf bij enkele kinderen tot staan te brengen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 261
- p. 163: Daar zag hij dat blootliggende zenuwholtes in tanden en kiezen werden afgedekt: www.tandartspraktijkbertens-ruffino.nl/endodontologie/
- p. 163: en dankzij gezonde voeding in staat is om nieuw, secundair tandbeen: <http://owndoc.com/pdf/The-fat-of-the-land.pdf> Pagina 101
- p. 163: en dankzij gezonde voeding in staat is om nieuw, secundair tandbeen: www.westonprice.nl/topic/secundair-tandbeen
- p. 164: waarbij er bijna niemand meer een natuurlijke dood sterft zonder: www.who.int/oral_health/disease_burden/global/en/
- p. 164: Vier miljard mensen lijden zozeer: www.sciencedaily.com/releases/2013/05/130530111145.htm
- p. 164: De Wereldgezondheidsorganisatie spreekt: www.who.int/water_sanitation_health/oral-health/en/index1.html
- p. 164: het werd al aangetroffen in bijvoorbeeld dinosauriërs: www.intechopen.com/download/get/type/pdfs/id/32161
- p. 164: 35.000 jaar geleden leefden: www.nature.com/scitable/knowledge/library/neanderthal-behavior-59267999
- p. 164: noteren onderzoekers Luis Pezo Lanfranco: www.intechopen.com/download/get/type/pdfs/id/32161
- p. 164: en Sabine Eggers in 2012: www.intechopen.com/books/contemporary-approach-to-dental-caries
- p. 164: Wetenschapsjournalist Melchior Meijer schrijft over menselijke resten: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2014/01/10/zoet-bloed-vreet-je-tanden-weg/>
- p. 165: dan zal het de benodigde bouwstoffen aan het lichaam onttrekken: <http://voeding.pilliewillie.nl/voeding-wat-is-er-mis-mee/suiker.php>
- p. 165: Deze degeneratie is het gevolg van het ontberen van: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 264
- p. 165: namelijk boter van koeien die snelgroeiend gras: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 261
- p. 165: waarna er boterolie ontstaat: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 265
- p. 166: Pas na zijn dood komt men erachter dat het vitamine K is: www.westonaprice.org/fat-soluble-activators/x-factor-is-vitamin-k2
- p. 166: en door mensen, alleen zijn wij niet erg goed in het omzetten van K1 naar K2: <http://chriskresser.com/can-vitamin-k2-prevent-cardiovascular-disease>
- p. 166: Vitamine K2 is te vinden in vlees: www.westonaprice.org/fat-soluble-activators/x-factor-is-vitamin-k2
- p. 166: Vitamine K2 is te vinden in vlees: <http://jn.nutrition.org/content/134/11/3100.long>
- p. 166: Het is onder meer essentieel bij het sturen van calcium: www.westonaprice.org/fat-soluble-activators/x-factor-is-vitamin-k2
- p. 166: Ook helpt het, bleek recent, na zeven jaar onderzoek in Rotterdam: <http://chriskresser.com/can-vitamin-k2-prevent-cardiovascular-disease>
- p. 166: Ook helpt het, bleek recent, na zeven jaar onderzoek in Rotterdam: www.zuivelengezondheid.nl/?pageID=134&store=vm_artikel_detail&artikelen.id=624
- p. 166: Ook helpt het, bleek recent, na zeven jaar onderzoek in Rotterdam: <http://jn.nutrition.org/content/134/11/3100.long>
- p. 166: die worden gemaakt in opdracht van twee belangrijke vitaminen: www.westonaprice.org/fat-soluble-activators/x-factor-is-vitamin-k2

- p. 166: in de vorm van boterolie in gelijke delen samen te voegen: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 387
- p. 166: Price gaat er bij zijn belofte wel van uit dat iemand verder: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 265
- p. 166: dierlijk voedsel uit de zee: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 270
- p. 167: Een van de voorbeelden die Price geeft, is dat: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 388
- p. 167: komt terug in het werk van de Amerikaanse tandarts Melvin Page: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 28
- p. 167: ontdekt hij in de jaren zeventig de ideale verhouding: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 224
- p. 167: Het gaat mis als er te veel bloedsuikerpieken: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 52
- p. 168: komt Nagel in zijn boek *Genees Tandbederf* met de eenvoudige vergelijking dat: www.succesboeken.nl/boeken/9789079872602/ *Genees-tandbederf*
- p. 168: komt Nagel in zijn boek *Genees Tandbederf* met de eenvoudige vergelijking dat: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 158
- p. 168: waaronder ook schadelijke: www.slideshare.net/GregoryConte/contepresentationonoralhealthandinflammation2010
- p. 168: Maar als je huis in een goede conditie is: www.healingteethnaturally.com/dentinal-fluid-transport-steinman-leonora.html
- p. 168: Nagel haalt Weston Price aan: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 192
- p. 168: verdwenen hun gebitsproblemen: www.curetoothdecay.com/about_us.htm
- p. 168: Sorrentino heeft zich er eens goed in verdiept en concludeert: www.sorrentinodental.com/blog/?p=131
- p. 168: Sorrentino heeft zich er eens goed in verdiept en concludeert: www.sorrentinodental.com/blog/?p=21
- p. 168: een fenomeen waarvan je mogelijk nog niet eerder had gehoord: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 29
- p. 169: Een centrale rol bij de toevoer van de voedingsstoffen: www.succesboeken.com/Inkijken/9789079872602.pdf
- p. 169: en ze van binnenuit remineraliseert en reinigt: <http://union-bulletin.com/news/2013/jan/25/root-of-tooth-decay-an-open-question/>
- p. 169: en ze van binnenuit remineraliseert en reinigt: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 30
- p. 169: Dit proces is in de jaren zeventig grondig onderzocht: <http://union-bulletin.com/news/2013/jan/25/root-of-tooth-decay-an-open-question/>
- p. 169: wordt bij ratten een gekleurde vloeistof in hun maag geïnjecteerd: [http://dr-jacques-imbeau.com/PDF/Dentinal fluid transport and caries.pdf](http://dr-jacques-imbeau.com/PDF/Dentinal%20fluid%20transport%20and%20caries.pdf)
- p. 169: Bij mensen zal het wat langzamer gaan, schrijft hij: www.healingteethnaturally.com/dentinal-fluid-transport-steinman-leonora.html
- p. 169: Het kan ook misgaan: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 30
- p. 170: zoals bacteriën en zuur die zich in het speeksel in de mond bevinden: <http://union-bulletin.com/news/2013/jan/25/root-of-tooth-decay-an-open-question/>
- p. 170: Het signaal voor de omkering komt van de oorspeekseldklier, ontdekte Ralph Steinman: www.sorrentinodental.com/Systemic_Theory_of_Dental_Caries.PDF
- p. 170: en wel door een kleine hoeveelheid oorspeekseldklierhormoon uit te scheiden: <http://union-bulletin.com/news/2013/jan/25/root-of-tooth-decay-an-open-question/>
- p. 170: Het onderzoek van Steinman en Leonora laat zien dat: www.tandarts.nl/mondverzorging/het-gebit-en-preventie/het-melkgebit-en-het-blijvende-gebit
- p. 171: Pas daarom op met suiker, waarschuwt Nagel: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 52
- p. 171: zoals het moderne fruit, dat vaak door kweekmethodes: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 53
- p. 171: Een Elstar is een hap suiker vergeleken met z'n verre voorvaders: www.pbs.org/thebotanyofdesire/apple-sweetness.php
- p. 171: In het *peer-reviewed* vakblad *General Dentistry* schrijft hij in 2011: www.agd.org/publications-media/publications/general-dentistry.aspx
- p. 171: In het *peer-reviewed* vakblad *General Dentistry* schrijft hij in 2011: www.sorrentinodental.com/Systemic_Theory_of_Dental_Caries.PDF
- p. 172: wijst Ramiel Nagel op het belang van vitaminen: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 35
- p. 172: Met het oog op een gezond gebit prijst Nagel vitamine D3 aan: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 32
- p. 172: Vitamine D beschermt tegen huidkanker: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 283
- p. 172: is nodig voor het balanceren van calcium en fosfor: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 32
- p. 172: ontdekte eveneens het belang van vitamine D: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2520490/pdf/brmedj07379-0001.pdf
- p. 172: ontdekte eveneens het belang van vitamine D: <http://rosemarycottageclinic.wordpress.com/2014/05/03/why-were-ancient-teeth-healthier-than-ours/>
- p. 172: waaraan Ramiel Nagel veel aandacht besteedt: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 35
- p. 173: Sommige mensen, ik ben een van hen: <http://nourishedandnurtured.blogspot.de/2013/01/why-we-stopped-taking-fermented-cod.html>
- p. 173: Wat ook goed helpt, schrijft Denise Minger: www.marksdailyapple.com/nutritional-cures-for-damaged-teeth/

- p. 173: maar er is nog een manier om de balans te bevorderen, schrijft Ramiel Nagel: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 59
- p. 173: is het handig als er wat vet bij komt kijken: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 59
- p. 173: Hij ontdekte dat als hij aan het cariësbevorderende dieet: www.healingteethnaturally.com/dentinal-fluid-transport-steinman-leonora.html
- p. 174: Door dagelijks capsules met vijf milligram K2: <http://naturafoundation.nl/index.php?objectID=2889>
- p. 174: Van de botten in ons lichaam verwachten we: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 150
- p. 174: , kun je een waarneembare remineralisatie verwachten van een verder gezond, schrijft Nagel gebit: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 157
- p. 174: kun je een waarneembare remineralisatie van een verder gezond gebit verwachten, schrijft Nagel gebit: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 105
- p. 174: Net als Price schrijft Nagel dat: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 105
- p. 174: van het speeksel en het tandvlees. ‘Gaatjes in kiezen: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 122
- p. 174: van het speeksel en het tandvlees. ‘Gaatjes in kiezen: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 150
- p. 174: Röntgenfoto’s in het boek van Nagel: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 188
- p. 175: Het voorkomt namelijk dat giftige mondbacteriën: <http://chfs.ky.gov/nr/rdonlyres/2010a378-30be-4148-888a-7fcf293b51be/o/oralhealthosteoporosisseepg3637.pdf>
- p. 175: schrijft *Scientific American* in 2010: <http://chfs.ky.gov/nr/rdonlyres/2010a378-30be-4148-888a-7fcf293b51be/o/oralhealthosteoporosisseepg3637.pdf>
- p. 175: Er zijn ook verbanden aangetoond tussen: <http://chfs.ky.gov/nr/rdonlyres/2010a378-30be-4148-888a-7fcf293b51be/o/oralhealthosteoporosisseepg3637.pdf>
- p. 175: in relatie tot aandoeningen als diabetes en obesitas: www.slideshare.net/GregoryConte/conte-presentation-on-oral-health-and-inflammation-2010
- p. 175: En er is een verband, zo blijkt uit meerdere onderzoeken, tussen: www.webmd.com/heart-disease/features/periodontal-disease-heart-health
- p. 175: En er is een verband, zo blijkt uit meerdere onderzoeken, tussen: <http://circ.ahajournals.org/content/111/5/576.abstract>
- p. 175: En er is een verband, zo blijkt uit meerdere onderzoeken, tussen: www.bmj.com/content/340/bmj.c2451
- p. 175: En er is een verband, zo blijkt uit meerdere onderzoeken, tussen: www.bbc.co.uk/news/10176410
- p. 175: het ontstaan van aderverkalking, wat leidt tot hartziekten: www.mayoclinic.org/healthy-living/adult-health/expert-answers/heart-disease-prevention/faq-20057986
- p. 175: het ontstaan van aderverkalking, wat leidt tot hartziekten: www.webmd.com/oral-health/news/20130307/tooth-loss-associated-with-higher-risk-for-heart-disease
- p. 175: het ontstaan van aderverkalking, wat leidt tot hartziekten: www.slideshare.net/GregoryConte/conte-presentation-on-oral-health-and-inflammation-2010
- p. 175: tijdschrift *Nature* de resultaten presenteert van onderzoek naar DNA: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3996550/
- p. 175: tijdschrift *Nature* de resultaten presenteert van onderzoek naar DNA: www.nature.com/ng/journal/v45/n4/full/ng.2536.html
- p. 175: van de eerste boeren van onze mensheid: www.dental-tribune.com/articles/news/netherlands/11970_modern_voedingspatroon_vermindert_mondgezondheid.html
- p. 175: en nam de ruimte toe voor ziekmakende bacteriën: http://evolution.berkeley.edu/evolibrary/news/130301_plaque
- p. 175: zegt dr. Laura Weyrich, een van de onderzoekers: www.abc.net.au/catalyst/stories/3816207.htm
- p. 175: zegt dr. Laura Weyrich, een van de onderzoekers: www.adelaide.edu.au/directory/laura.weyrich
- p. 175: zegt dr. Laura Weyrich, een van de onderzoekers: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3996550/
- p. 175: Voor de nieuwe boeren was dat heel anders en de situatie verergerde: www.sciencedaily.com/releases/2013/02/130217134140.htm
- p. 175: zegt onderzoeksleider professor Alan Cooper: www.adelaide.edu.au/news/news59301.html
- p. 175: zegt onderzoeksleider professor Alan Cooper: www.adelaide.edu.au/acad/people/acoper_profile.html
- p. 175: Cooper spreekt over een ‘ecosysteem dat: <http://phenomena.nationalgeographic.com/2013/02/17/prehistoric-plaque-and-the-gentrification-of-europes-mouth/>
- p. 176: ‘en dat is niet best, want er ontstaan overall problemen’: www.npr.org/blogs/health/2013/02/24/172688806/ancient-chompers-were-healthier-than-ours
- p. 176: in de vorm van ontstoken tandvlees en cariës: <http://rosemarycottageclinic.wordpress.com/2014/05/03/why-were-ancient-teeth-healthier-than-ours/>
- p. 176: de verzameling bacteriën waaruit negentig procent: www.abc.net.au/catalyst/stories/3816207.htm
- p. 176: dat het hem een grapje ontlokt: www.abc.net.au/catalyst/stories/3816207.htm
- p. 177: Voor nu is, volgens Cooper: www.npr.org/blogs/health/2013/02/24/172688806/ancient-chompers-were-healthier-than-ours
- p. 177: het mijden van alle geraffineerde koolhydraten: www.the-scientist.com/?articles.view/articleNo/35672/title/Oral-History/

- p. 177: het mijden van alle geraffineerde koolhydraten: <http://rosemarijcottageclinic.wordpress.com/2014/05/03/why-were-ancient-teeth-healthier-than-ours/>
- p. 177: onderzoek, in 2013 gepubliceerd: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/24283286
- p. 177: van eten aanhoudt, concluderen de onderzoekers: <http://onlinelibrary.wiley.com/enhanced/doi/10.1111/idj.12082/?isReportingDone=true&isReportingDone=true>
- p. 177: Een van de manieren waarop de natuurlijke: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 30
- p. 177: Dat zijn stoffen die enzymen remmen: www.westonaprice.org/health-topics/living-with-phytic-acid/
- p. 177: en tegelijkertijd de opname blokkeren van voor het gebit: www.healingteethnaturally.com/dentinal-fluid-transport-steinman-leonora.html
- p. 177: belangrijke mineralen als calcium, ijzer, zink: www.nice-info.be/html/?CFID=229382&CFTOKEN=85710217
- p. 177: belangrijke mineralen als calcium, ijzer, zink: <http://boeken.vpro.nl/attachment.db/25213231/Fragment%20Eetpatronen%20De%20landbouw.doc>
- p. 177: belangrijke mineralen als calcium, ijzer, zink: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 83
- p. 177: belangrijke mineralen als calcium, ijzer, zink: http://library.wur.nl/wasp/bestanden/LUW-PUBRD_00351444_A502_001.pdf
- p. 177: magnesium en mangaan: www.fonteine.com/fytinezuur.html
- p. 177: De Nederlandse Gezondheidsraad schrijft: www.gezondheidsraad.nl/sites/default/files/Richtlijn_voor_de_vezelconsumptie.pdf
- p. 177: schampert gezondheidsauteur en apotheker Gert Schuitemaker: www.fonteine.com/fytinezuur.html
- p. 177: voedingstijdschrift *Ortho*, laat onderzoek doen: www.ortho.nl/media/persberichten/22/Volkorenbrood-kan-gezonder
- p. 177: te weinig tijd het fytinezuur af te breken: www.natuurdietisten.nl/detail.php?id=625&cod=431&page=
- p. 177/178: Later, het is dan eind jaren tachtig, wordt bij de locatie van TNO: www.natuurdietisten.nl/detail.php?id=625&cod=431&page=
- p. 177/178: Later, het is dan eind jaren tachtig, wordt bij de locatie van TNO: www.tno.nl/content.cfm?context=thema&content=innoc_locaties&laag1=891&laag2=903&item_id=18
- p. 178: ‘We vonden zeer hoge concentraties in volkorenbrood: www.refdag.nl/broodje_twijfel_1_205814
- p. 178: zegt dr. Klaas Bos: www.feed-innovation.com/about.html?subpage=31
- p. 178: Bos: ‘Vezels zijn gezond, maar: *Ortho*, 2006, nummer 3
- p. 178: Waaraan Schuitemaker toevoegt: ‘Vooral kwetsbare groepen: *Ortho*, 2007, nummer 1
- p. 178: Nagel: ‘Ik heb in mijn gezin: www.westonaprice.org/health-topics/living-with-phytic-acid/
- p. 178: Fytinezuur is te vinden in granen, maar ook in noten, zaden, bonen en cacao: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 89
- p. 178: Nagel, en hij staat daarin niet alleen, is van mening dat: www.westonaprice.nl/topic/kritiek-op-weston-price-en-mijn-antwoord-daarop
- p. 179: Nagel argumenteert dat de moderne mens: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 63
- p. 179: vult hem aan: ‘Graszaden: www.foodlog.nl/artikel/melchior_meijer_over_5_actuele/
- p. 179: hun saboterende werking van de antinutriënten: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 66
- p. 179: die opname van vitaminen en mineralen voorkomt: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 67
- p. 179: Hij concludeert dat het gebruik van granen: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 67
- p. 179: Een ander heilig huisje waar Nagel tegenaan schopt: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 69
- p. 179: maar ook vanwege de zemelen: www.fliinndal.nl/blog/volkoren-meergranen-wat-beste-brood/
- p. 179: Het Voedingscentrum adviseert om iedere dag: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/vezels.aspx
- p. ze kunnen de darmwand irriteren: <http://chriskresser.com/9-steps-to-perfect-health-2-nourish-your-body>
- p. 179: en zijn tegelijk de voornaamste bron van fytinezuur: [www.brood.net/brood-vraag-antwoord/brood-en-gezondheid/is-fytine-zuur-uit-\(volkoren\)brood-slecht-voor-de-gezondheid/166/](http://www.brood.net/brood-vraag-antwoord/brood-en-gezondheid/is-fytine-zuur-uit-(volkoren)brood-slecht-voor-de-gezondheid/166/)
- p. 179: Nagel haalt de door Weston Price bezochte Zwitsers aan: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 70
- p. 180: De calcium en de vitaminen daarin gaan de negatieve effecten: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 76
- p. 180: voor van zemelen ontdaan wit brood: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 210
- p. 180: Omdat dit tijdens het lange rijzingsproces: <http://boeken.vpro.nl/attachment.db/25213231/Fragment%20Eetpatronen%20De%20landbouw.doc>
- p. 180: het fytinezuur voor wel negentig procent afbreekt: www.fonteine.com/tarwekiembrood.html
- p. 180: beschreven door voedselauteur Michael Pollan: Michael Pollan – *Cooked*, pagina 138
- p. 180: Over het eetbaar maken van haver beschrijft hij: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 71
- p. 180: Ook rijst, bonen, noten, soja: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 79
- p. 180: Ook rijst, bonen, noten, soja: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 81
- p. 180: Ook rijst, bonen, noten, soja: Ramiel Nagel – *Cure tooth decay*, pagina 85
- p. 180: Nagel: ‘De dagelijkse consumptie: www.westonaprice.org/health-topics/living-with-phytic-acid/

- p. 181: Een van de redenen om zo veel brood te eten is: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/jodium.aspx
- p. 181: Ondanks deze adviezen neemt de populariteit van brood af: www.distrifood.nl/assortiment/nieuws/2015/6/broodverkoop-lidl-stijgt-spectaculair-10191431
- p. 181: Het leidt tot verontrustende krantenberichten in 2015. Een ervan: www.volkskrant.nl/koken-en-eten/kunnen-we-zomaar-stoppen-met-brood~a4037940/ – *de Volkskrant*, Sir Edmund, 23 mei 2015, Beter-Eten
- p. 181: Waarna er kunstmatige jodium aan toe is gevoegd: www.ahealthylife.nl/12-natuurlijke-bronnen-van-jodium/
- p. 181: Waarna er kunstmatige jodium aan toe is gevoegd: https://en.wikipedia.org/wiki/Iodised_salt
- p. 181: Waarna er kunstmatige jodium aan toe is gevoegd: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/gezonde-voeding/119612-jodium-en-gejodeerd-zout-gevaren-en-voordelen.html>
- p. 181: op z'n minst een opgezette schildklier te voorkomen: Janice Thompson and Melinda manore – *Nutrition*, third edition, pagina 344
- p. 181: Een volwassen mens heeft zo'n 150 microgram jodium per dag nodig: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/jodium.aspx
- p. 181: met een bovengrens van 1100 microgram: http://books.nap.edu/openbook.php?record_id=10026&page=258
- p. 181: maar, schrijft het Voedingscentrum, ook uit driehonderd gram vette vis: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/jodium.aspx
- p. 181: tal van natuurlijke bronnen voor jodium: www.westonaprice.org/modern-diseases/the-great-iodine-debate/
- p. 181: Tachtig gram rauwe schaaldieren is ook een optie: Staffan Lindeberg – *Food and Western disease*, pagina 38
- p. 181: of bijvoorbeeld zes eieren: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>
- p. 181: Of een beetje van alles: www.whfoods.com/genpage.php?tname=nutrient&dbid=69#foodchart
- p. 181: aangevuld met melk: <http://ods.od.nih.gov/factsheets/Iodine-HealthProfessional/>
- p. 181: Keltisch zeezout: www.ahealthylife.nl/keltisch-zeezout-en-himalayazout-wat-is-het-verschil/
Plus email op 250515 van keltischzeezout.com
- p. 181: de schildklier van een dier: Staffan Lindeberg – *Food and Western disease*, pagina 218
- p. 181: de schildklier van een dier: Daniel Reid – *The tao of health, sex and longevity*, pagina 15
- p. 181: of zeewier: Zoë Harcombe – *The Obesity Epidemic*, pagina 208
- p. 181: Een gram van de zeewiersoort kelp: www.ahealthylife.nl/12-natuurlijke-bronnen-van-jodium/
- p. 181: bevat in gedroogde vorm zo'n zeshonderd microgram: www.westonaprice.org/modern-diseases/the-great-iodine-debate/
- p. 181: Peruaanse indianen die aan Weston Price uitlegden dat: Weston Price – *Nutrition and physical degeneration*, 6e editie, pagina 265
- p. 182: Er zijn aansprekende verhalen, bijvoorbeeld van: www.curetoothdecay.com/Tooth_Decay/tooth_brushing.htm
- p. 182: in combinatie met het ontgeurende en licht schurende baksoda: www.md-health.com/Brushing-Teeth-With-Baking-Soda.html
- p. 182: in combinatie met het ontgeurende en licht schurende baksoda: www.md-health.com/Brushing-Teeth-With-Baking-Soda.html
- p. 182: in combinatie met het ontgeurende en licht schurende baksoda: www.healingteethnaturally.com/baking-soda-sodium-bicarbonate.html
- p. 182: Uit de oude Ayurvedische tekst Charaka Samhita blijkt: <http://timesofindia.indiatimes.com/life-style/beauty/Detox-with-oil-in-Ayurveda-style/articleshow/18864956.cms>
- p. 182: Uit de oude Ayurvedische tekst Charaka Samhita blijkt: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3131773/
- p. 183: Daarin zit actieve kool, een ingrediënt dat: www.desotec.com/nl/carbonology-nl/actieve-kool-carbonology-nl/wat-actieve-kool/3553/
- p. 183: schadelijke stoffen aan zich te binden: www.apotheek.nl/Medische_informatie/Medicijnen/Producten/Kool_geactiveerde.aspx?mId=10704&rId=1181
- p. 183: Handig voor het waterleidingbedrijf: www.lennetech.nl/waterdesinfectie/drinkwaterbehandeling-nederland.htm
- p. 183: bij het aanpakken van bepaalde vergiftigingen: www.farmacotherapeutischkompas.nl/Preparaatteksten/G/geactiveerde_kool.asp
- p. 183: bij het aanpakken van bepaalde vergiftigingen: <https://alternativeremedies.wordpress.com/2009/09/08/health-benefits-of-charcoal/>
- p. 183: iets wat de oude Azteken al wisten: http://news.nationalgeographic.com/news/2004/09/0914_040913_information_about_indians_2.html
- p. 183: blijkt in 1999 uit onderzoek gepubliceerd in het vakblad *Caries Research*: www.karger.com/Article/Abstract/16498

HOOFDSTUK 8 NATUURLIJK ETEN, WAT IS DAT EIGENLIJK?

- p. 188: Daarmee is men in het Westen lang geleden begonnen: www.oie.int/doc/ged/D9152.PDF
- p. 189: En de smaak van rauwe melk?: http://dinersjournal.blogs.nytimes.com/2008/08/27/the-quest-for-raw-milk/?_php=true&_type=blogs&_r=0
- p. 189: In 2014 twittert het Voedingscentrum over een document van de Nederlandse Voedsel en

- Warenautoriteit (VWA) uit 2006: <https://twitter.com/StephanDenHaag/status/432546792635633664>
- p. 189: In 2014 twittert het Voedingscentrum over een document van de Nederlandse Voedsel en Warenautoriteit (VWA) uit 2006: www.vwa.nl/actueel/inspectieresultaten/bestand/16536/rauwe-melk-risico-s-voor-de-volksgezondheid
- p. 189: ondanks dat die dankzij het lactoperoxidasysteem een natuurlijke antibacteriële werking heeft: www.fao.org/food/food-safety-quality/a-z-index/lactoperoxidase/en/
- p. 189: ondanks dat die dankzij het lactoperoxidasysteem een natuurlijke antibacteriële werking heeft: www.westonaprice.org/dutch/does-raw-milk-kill-pathogens-dutch-translation
- p. 189: ondanks dat die dankzij het lactoperoxidasysteem een natuurlijke antibacteriële werking heeft: www.newtrendspublishing.com/PDFS/15MilkFinal.pdf
- p. 189: die in Amerika waarschuwen tegen rauwe melk: www.cdc.gov/media/releases/2012/p0221_raw_milk_outbreak.html
- p. 190: en wat zeggen de cijfers die *niet* worden genoemd: <http://chriskresser.com/raw-milk-reality-is-raw-milk-dangerous>
- p. 190: ieder jaar zo'n vierentwintigduizend mensen: <http://chriskresser.com/raw-milk-reality-is-raw-milk-dangerous>
- p. 190: De kans dat je van vis en schaaldieren ziek wordt is 29-maal groter dan: <http://chriskresser.com/raw-milk-reality-is-raw-milk-dangerous>
- p. 190: moest in 2011 van de lijst worden gehaald: www.naturalnews.com/034169_CDC_raw_milk.html
- p. 190: Toch is nu nog het eerste document dat je vindt als: www.cdc.gov/Features/RawMilk/
- p. 190: het verontrustende persbericht van de CDC in 2012: www.cdc.gov/media/releases/2012/p0221_raw_milk_outbreak.html
- p. 190: en besluit het eens grondig uit te zoeken: <http://chriskresser.com/raw-milk-reality-is-raw-milk-dangerous>
- p. 190: Dan gaan er drie mensen dood als gevolg van: www.westonaprice.org/press/cdc-cherry-picks-data-to-make-case-against-raw-milk
- p. 190: Dan gaan er drie mensen dood als gevolg van: www.cdc.gov/mmwr/preview/mmwrhtml/mm5740a1.htm
- p. 192: Medio 2013 komt er nieuw onderzoek beschikbaar: www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/00E8757C-99E4-4414-8C54-2C92BB776567/0/RevisedPresentationJuly8RawmilkmythsandvidenceNadineIjaz_PROTECTED.pdf
- p. 192: QMRA's, zoals ze in de wetenschap bekend staan: www.vakblad20.nl/index.php?option=com_easyblog&view=entry&id=80&Itemid=171
- p. 192: het wetenschappelijke tijdschrift *Journal of Food Protection*: www.ingentaconnect.com/content/iafp/jfp
- p. 192: een presentatie voor het CDC in Vancouver, Canada: www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/00E8757C-99E4-4414-8C54-2C92BB776567/0/RevisedPresentationJuly8RawmilkmythsandvidenceNadineIjaz_PROTECTED.pdf
- p. 192: De feiten laten zien dat gevaarlijke pathogenen als: http://online.wsj.com/article/PR-CO-20130611-909875.html?mod=googlenews_wsj
- p. 192: zo weinig voorkomen dat het risico: <http://modernfarmer.com/2014/04/reducing-dangers-raw-milk/>
- p. 192: Ten overvloede wijzen de onderzoekers erop dat listeriosis: www.cdc.gov/listeria/
- p. 193: blijkt onder meer uit Nederlands onderzoek: www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/00E8757C-99E4-4414-8C54-2C92BB776567/0/RevisedPresentationJuly8RawmilkmythsandvidenceNadineIjaz_PROTECTED.pdf
- p. 193: In 2012 publiceert immunoloog professor Joost van Neerven een overzicht: www.wageningenur.nl/en/Persons/dr.-RJJ-Joost-van-Neerven.htm
- p. 193: In 2012 publiceert immunoloog professor Joost van Neerven een overzicht: [www.jacionline.org/article/S0091-6749\(12\)01195-5/fulltext](http://www.jacionline.org/article/S0091-6749(12)01195-5/fulltext)
- p. 193: bepaalde aandoeningen, zoals astma: www.westonaprice.org/blogs/cmastejohn/with-the-wave-of-a-wand-raw-milk-wipes-away-the-wheeze-how-our-good-friend-glutathione-protects-against-asthma/
- p. 193: in eerder gedaan onderzoek, waaruit naar voren kwam dat kinderen: <http://files.meetup.com/1463924/1st%20Raw%20Milk%20Conference%20Report,%20Prague.pdf>
- p. 193: Dat bleek te komen door de consumptie van rauwe melk: <http://resource.wageningenur.nl/nl/show/Nuttige-eiwitten-tegen-astma-in-melk.htm>
- p. 194: hooikoorts en astma?: *Zuivelzicht*, 21 augustus 2013
- p. 194: hooikoorts en astma?: [www.jacionline.org/article/S0091-6749\(11\)01234-6/abstract](http://www.jacionline.org/article/S0091-6749(11)01234-6/abstract)
- p. 194: Effecten die ook zijn te zien bij moedermelk, iets waar Van Neerven niet van opkijkt: www.universiteitvannederland.nl/college/kan-borstvoeding-je-slimmer-maken/
- p. 194: Effecten die ook zijn te zien bij moedermelk, iets waar Van Neerven niet van opkijkt: Interview Van Neerven op 27 februari 2014
- p. 194: de Nederlandse professor Ton Baars: door de melk te verhitten: www.fibl.org/de/mitarbeiter/baars-ton.html
- p. 194: de Nederlandse professor Ton Baars: door de melk te verhitten: www.pasturepromise.tv/video.php?videoid=81
- p. 194: geheel of gedeeltelijk lamgelegd: <http://rawmilkconsumer.ca/public/2013.raw-milk-health-hazard.pdf-from-Prof.-Ton-Baars.pdf>
- p. 194: Bij onderzoek in 2013: <http://rawmilkconsumer.ca/public/2013.raw-milk-health-hazard.pdf-from-Prof.-Ton-Baars.pdf>

- p. 194: zelfs allergische kinderen, noteert hij: <http://files.meetup.com/1463924/1st Raw Mik Conference Report, Prague.pdf>
- p. 195: een hoge voedingswaardedichtheid, zegt professor Ton Baars: www.pasturepromise.tv/video.php?videoid=81
- p. 195: En de voedingswaarde neemt toe als: www.foodlog.nl/short-news/detail/melk-melk/
- p. 195: 'Je kunt je vetkwaliteit verruïneren in een week,' waarschuwt hij: www.pasturepromise.tv/video.php?videoid=81
- p. 196: Dat koeien tegenwoordig zo veel graan en snijmaïs te eten krijgen: www.wageningenur.nl/show/Handboek-Snijmaïs.htm
- p. 196: In Amerika wordt bijvoorbeeld tachtig procent: www.politifact.com/truth-o-meter/statements/2013/oct/15/louise-slaughter/rep-louise-slaughter-says-80-antibiotics-are-fed-l/
- p. 196: Veehouder Sue Jarrett legt uit: *King Corn*, 45'00
- p. 196: Gillian Butler van de universiteit van het Engelse Newcastle staat: www.ncl.ac.uk/afrd/staff/profile/gillian.butler
- p. 196: Gillian Butler van de universiteit van het Engelse Newcastle staat: *Keep on the grass* – www.youtube.com/watch?v=bJ1J2QsOXo4#t=556
- p. 196: hebben in dergelijk voer een verhouding van 50 op 1: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 90
- p. 196: terwijl wij mensen daarvan toch al snel te veel binnenkrijgen: www.theguardian.com/lifeandstyle/2005/may/15/foodanddrink.shopping3
- p. 196: terwijl wij mensen daarvan toch al snel te veel binnenkrijgen: [www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko Kuipers in RD.pdf](http://www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko_Kuipers_in_RD.pdf)
- p. 196: zoals Baars ze noemt, dus omega 3 en CLA: Interview Ton Baars, 3 maart 2014
- p. 196: zoals Baars ze noemt, dus omega 3 en CLA: www.nice-info.be/documenten/nutrinfo_NN0401SPmelkvetIN.pdf
- p. 196: en de kunst van gedegen motoronderhoud: [www.mindwell.be/ebooks/zen en de kunst van het motoronderhoud.pdf](http://www.mindwell.be/ebooks/zen_en_de_kunst_van_het_motoronderhoud.pdf)
- p. 196: In het verlengde hiervan is het leuk om Baars te horen zeggen: www.pasturepromise.tv/video.php?videoid=81
- p. 196: Het is er een dat voor boer Jan Dirk van de Voort: www.remeker.nl/de-boerderij/familie/
- p. 197: 'Vuul gras', 'vuil gras' noemen ze het: www.bdvereniging.nl/dynamischperspectief/dp201302.pdf
- p. 197: Een deel van de kruiden staat tussen het gras: Interview Jan Dirk van de Voort, 6 maart 2014
- p. 197: in totaal wel veertig soorten, voegt hij toe aan het voer: <http://keuringsdienstvanwaarde.kro.nl/seizoenen/2014/afleveringen/06-03-2014>
- p. 197: Het draagt eraan bij dat zijn kazen vaak prijzen winnen: www.foodlog.nl/artikel/irenen-jan-dirk-van-der-voort-maken-beste-kaas-van-nederland/
- p. 197: doet zo'n €24 de kilo: www.cereaal.nl/showroom/150
- p. 197: een bedrag dat nog hoger is dan waarvoor je bij Albert Heijn: www.ah.nl/producten/product/wi119767/ah-biologisch-biefstuk
- p. 197: Jan Dirk van de Voort is een boer die in de praktijk laat zien: www.remeker.nl/de-kaas/kaasbereiding/
- p. 197: kleine bruine Jersey-koeien – hoorns hebben: www.remeker.nl/de-boerderij/de-koeien/
- p. 197: opslagplaats voor mineralen, legt de boer uit: www.remeker.nl/de-boerderij/de-koeien/
- p. 197: Er wordt uit de voorraad geput in noodgeval- len: www.dansenmetgehoorndedames.nl/ op '25
- p. 197: en dat is de reden, zegt Van de Voort, dat veel koeien: www.dansenmetgehoorndedames.nl/ op '25
- p. 197: Hubert Cremer, de samensteller van de kruidenmengsels: www.bdvereniging.nl/dynamischperspectief/dp201302.pdf
- p. 198: wat aangeeft dat de vruchtbaarheid van de koeien is toegenomen: www.remeker.nl/tag/kruiden/
- p. 198: in *Dansen met gehoornde dames*, een documentaire: www.dansenmetgehoorndedames.nl/
- p. 198: Weston Price, die merkt hoe ratten: Weston A. Price – *Voeding en fysieke degeneratie*, 8e editie, pagina 302
- p. 198: Amerikaanse boeren die vertellen hoe ze merken dat: <http://geneticroulletmovie.com/>
- p. 198: Amerikaanse boeren die vertellen hoe ze merken dat: <http://vimeo.com/65527710> op '58
- p. 199: de wetenschapper die de kwaliteit van de bodem kwam meten: www.remeker.nl/de-boerderij/grond/
- p. 199: Het is terug te zien in het leven in de grond: Gesprek Jan Dirk van de Voort, 6 maart 2014
- p. 199: zo'n 550 wormen per vierkante meter: [www.landco.nl/uploads/De Groote Voort 022011.pdf](http://www.landco.nl/uploads/De_Groote_Voort_022011.pdf)
- p. 199: laten we op deze plaats ons even op de zuivel concentreren: www.voedingsmagazine.nl/artikel.asp?id=1185&uitgaveid=104
- p. 199: Het is de kop boven een artikel: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2014/10/29/ajcn.114.099986.extract>
- p. 200: Arne Astrup is de bekendste voedingsdeskundige van Scandinavië: www.dietdoctor.com/saturated-fat-and-butter-from-enemy-to-friend
- p. 200: de resultaten van een vijftien jaar durend onderzoek: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3635204/
- p. 200: Iets wat al eerder was te zien in onderzoek uit 2010: www.nature.com/ejcn/journal/v64/n6/full/ejcn201045a.html
- p. 200: Dat was ook al te zien in een meta-analyse: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2950929/
- p. 200: schrijft de arts J. Crewe in 1929: www.realmilk.com/health/milk-cure/

- p. 201: In 2011 ontdekken onderzoekers van de Canadese universiteit: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/22081694
- p. 201: Uit reacties op het onderzoek wordt duidelijk dat: <http://chriskresser.com/does-dairy-cause-osteoporosis>
- p. 201: Hoe zit het ook alweer met calcium?: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/
- p. 201: net als boerenkool, zalm en amandelen, om maar wat te noemen: www.iofbonehealth.org/calcium-rich-foods
- p. 201: schrijft de universiteit van Harvard: www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/calcium-full-story/
- p. 201: Er is al wel eerder gekeken naar de invloed van pasteurisatie: <http://chestofbooks.com/health/natural-cure/The-Hygienic-System-Orthotrophy/Destructive-Effects-Of-Pasteurization.html>
- p. 201: waardoor duidelijk werd dat pasteurisatie de calcium grotendeels onbruikbaar maakt: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/07/18/the-milk-myth-what-your-body-really-needs.aspx>
- p. 201: waardoor duidelijk werd dat pasteurisatie de calcium grotendeels onbruikbaar maakt: www.realmilk.com/health/raw-milk-vs-pasteurized-milk/
- p. 201: Ook prof. Baars denkt langs deze lijnen: e-mail Ton Baars, 4 juni 2014
- p. 201: Ook belangrijk zijn eiwitten: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/07/18/the-milk-myth-what-your-body-really-needs.aspx>
- p. 202: Michael Schmidt is een boer in het Canadese Ontario: www.bccdc.ca/NR/rdonlyres/00E8757C-99E4-4414-8C54-2C92BB776567/0/Revised-PresentationJuly8RawmilkmythsandevideanceNadineJaz_PROTECTED.pdf
- p. 202: en heeft duizenden kalveren grootgebracht: <http://thebovine.wordpress.com/2010/06/04/the-tale-of-two-calves-one-calf-got-raw-milk-the-other-pasteurized/#comment-8141>
- p. 202: Het dier is onderdeel van een experiment: <http://thebovine.wordpress.com/2010/06/04/the-tale-of-two-calves-one-calf-got-raw-milk-the-other-pasteurized/>
- p. 202: de aanwezige dierenarts zegt niet anders gewend te zijn: <http://thebovine.wordpress.com/2010/06/04/the-tale-of-two-calves-one-calf-got-raw-milk-the-other-pasteurized/#comment-8141>
- p. 203: en een lans te breken voor ruimere wetgeving: www.ait-aci.ca/oils/june_2010/1-11.pdf
- p. 203: In zijn land, Canada, is het namelijk alleen aan de boeren zelf toegestaan: <http://thecompletepatient.com/article/2013/june/17/want-serious-discussion-about-raw-milk-safety-better-be-careful>
- p. 203: Ze mogen het niet verkopen: <http://bcdairy.ca/milk/articles/raw-milk-qa/>
- p. 203: 'eigenlijk zijn het twee verschillende producten', zegt boerin Irene van de Voort: www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1144459
- p. 204: Haar man stelt het nog scherper en legt uit dat: Gesprek Jan Dirk van de Voort – 6 maart 2014
- p. 204: Door onderscheid te maken tussen beide melken: www.drdeborahmd.com/health-benefits-raw-milk
- p. 205: Het leidde tot meer dan 1400 melktaps: *Zuivelzicht*, 21 augustus 2013
- p. 205: Ook Nederland en tal van andere Europese landen: www.news4all.org/verkoop-melk
- p. 205: Ook Nederland en tal van andere Europese landen: <http://ecowatch.com/2014/03/11/europe-raw-milk-vending-machines-u-s-unpasteurized-illegal/>
- p. 205: Baars: 'Zolang het gecontroleerd: Interview Ton Baars, 3 maart 2014
- p. 205: Er zijn dus verschillende soorten melk en op de foto's hieronder: <http://e-mailforwards.blogspot.ca/2013/06/raw-milk-vs-pasteurized-milk-experience.html>
- p. 205: De foto's laten zien: www.westonaprice.org/modern-foods/microphotography-of-raw-and-processed-milk
- p. 205: worden uit de melk verwijderd: www.uitzendinggemist.nl/afleveringen/1144459
- p. 205/206: in een proces dat bactofugeren heet: <http://wikimelkwinning.groenkennisnet.nl/Zuivelverwerking.ashx>
- p. 206: Een volgende belangrijke bewerking heet homogenisatie: www.inex.be/nl/cowtogglass/5
- p. 206: Een volgende belangrijke bewerking heet homogenisatie: www.zuivelonline.nl/?pageID=218
- p. 206: Daarbij wordt het vet van de melk onder hoge druk: Ton Baars, 4 maart 2014
- p. 206: door het met 7000 toeren per minuut rond te draaien: [www.rauwemelk.net/extra/verdwenen%20smaak%20van%20melk\(1\).pdf](http://www.rauwemelk.net/extra/verdwenen%20smaak%20van%20melk(1).pdf)
- p. 206: omdat die melk 3,5 procent room bevat: <https://nl.wikipedia.org/wiki/Room>
- p. 206: in de rauwe melk van Jersey-koeien: www.remeker.nl/2008/rauwe-melk-is-vers/
- p. 206: De bewerkingen worden gedaan om de melk: [www.rauwemelk.net/extra/verdwenen%20smaak%20van%20melk\(1\).pdf](http://www.rauwemelk.net/extra/verdwenen%20smaak%20van%20melk(1).pdf)
- p. 206: lang houdbaar is en ook lang vers oogt omdat het vet niet bovendrijft: www.stichtingdemeter.nl/kwaliteitsmelk-zonder-homogenisatie/
- p. 206: lang houdbaar is en ook lang vers oogt omdat het vet niet bovendrijft: www.zuivelonline.nl/?pageID=218
- p. 206: Ook tal van vitamines en mineralen zijn niet goed bestand tegen: *Nourishing Traditions*, pagina 34
- p. 206: net als het gezonde CLA: www.nice-info.be/documenten/nutrinews_pdf/01cla0904.pdf
- p. 206: Daarbij is het zo dat in de bewerkte melk: www.stichtingdemeter.nl/kwaliteitsmelk-zonder-homogenisatie/

- p. 206: Hoeveel mensen die denken lactose-intolerant te zijn: <http://med.stanford.edu/ism/2014/march/milk.html>
- p. 206: Gelatine zit bomvol gezonde stoffen die makkelijk herkenbaar en: <http://whole9life.com/2013/12/whole9-bone-broth-faq/>
- p. 207: Daarin is te lezen hoe het lichaam bij tekorten mineralen leent: www.townsendletter.com/febMarch2005/brotho205.htm
- p. 207: of zelfs het eten van botten: <http://paleoleap.com/eat-this-bone-broth/>
- p. 207: Helemaal omdat bouillon en gelatine niet alleen mineralen aanleveren: www.townsendletter.com/febMarch2005/brotho205.htm
- p. 207: maar ook het verlies ervan tegengaan door het helen van de beschadigde darmwand: <http://curezone.com/blogs/fm.asp?i=1490352>
- p. 207: maar ook het verlies ervan tegengaan door het helen van de beschadigde darmwand: Mary Enig, *Eat fat, lose fat*, pagina 141
- p. 207: al wordt dat minder naarmate je ouder wordt: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth, Collagen and aging*, pagina 16
- p. 207: Collageen is ook de stof die ervoor zorgt dat er gelatine ontstaat: www.nvkc.nl/tijdschrift/content/1996/nr4/p184/1996-4-p184.pdf
- p. 207: Collageen is ook de stof die ervoor zorgt dat er gelatine ontstaat: www.jadeinstitute.com/jade/bone-broth-health-building.php
- p. 207: Dus door het verhitten van het water waar het bot in ligt, verandert het collageen: www.townsendletter.com/febMarch2005/brotho205.htm
- p. 207: gerandomiseerd onderzoek, gepubliceerd in het tijdschrift *Science*: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8378772
- p. 207: gerandomiseerd onderzoek, gepubliceerd in het tijdschrift *Science*: www.sciencemag.org/content/261/5129/1727.long
- p. 207: ernstige reumatoïde artritis, een vorm van: www.reumafonds.nl/informatie-voor-doelgroepen/patienten/vormen-van-reuma
- p. 207: wordt collageen van kippen gegeven: https://en.wikipedia.org/wiki/Type_II_collagen
- p. 207: soortgelijke resultaten enkele jaren later bij een groep van 274 patiënten: <http://blog.lef.org/2012/01/chicken-broth-painful-joints.html>
- p. 207: soortgelijke resultaten enkele jaren later bij een groep van 274 patiënten: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/9485087
- p. 207: De Harvard-onderzoekers doen nog een onderzoek: <http://blog.lef.org/2012/01/chicken-broth-painful-joints.html>
- p. 207: De Harvard-onderzoekers doen nog een onderzoek: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/8630112
- p. 208: Jaren later, in 2009, wordt er een groot onderzoek gedaan in China: <http://arthritis-research.com/content/11/6/r180>
- p. 208: Jaren later, in 2009, wordt er een groot onderzoek gedaan in China: www.nature.com/nrrheum/journal/v6/n2/full/nrrheum.2010.1.html
- p. 208: gepubliceerd in een *peer-reviewed* tijdschrift: <http://arthritis-research.com/about>
- p. 208: worden er verbeteringen geconstateerd bij alle patiënten: <http://rheumatology.oxfordjournals.org/content/early/2011/06/06/rheumatology.ker119.full.pdf>
- p. 208: ook het natuurlijke kippencollageen effectief is bij reumatoïde artritis: www.lef.org/magazine/mag2012/jul2012_Hault-Auto-Immune-Attack-Of-Arthritis_02.htm
- p. 208: ‘We hebben aangetoond dat kippencollageen: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/art.23824/full>
- p. 208: zegt de onderzoeksleider: www.sciencedaily.com/releases/2009/11/091130192915.htm
- p. 208: Er bestaat ook onderzoek dat niet laat zien dat: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/11072596
- p. 208: de gelatine analyseren en dan niet onder de indruk zijn: www.volkskrant.nl/oken-en-eten/bottenbouillon-hip-maar-ook-gezond~a3971888/
- p. 208: Dat je bouwstenen aanlevert voor het voortdurende proces van afbraak en opbouw dat plaatsvindt in je lichaam: <http://paleoleap.com/eat-this-bone-broth/>
- p. 208: Dat je bouwstenen aanlevert voor het voortdurende proces van afbraak en opbouw dat plaatsvindt in je lichaam: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, pagina 13, The scientific validation of traditional wisdom
- p. 208: dankzij bottenbouillon is het aminozuur glycine: www.natuurlijkerwijs.com/aminozuren.htm#glycine
- p. 208: helpt ook bij het helen van wonden: <http://raypeat.com/articles/articles/gelatin.shtml>
- p. 208: Tevens stimuleert het de aanmaak van maagzuur: <http://paleoleap.com/eat-this-bone-broth/>
- p. 208: Tevens stimuleert het de aanmaak van maagzuur: www.westonaprice.org/food-features/why-broth-is-beautiful
- p. 208: Glycine werkt samen met proline bij het maken van collageen: www.ancestralizeme.com/the-role-of-nutrition-in-collagen-production/
- p. 208: Glycine werkt samen met proline bij het maken van collageen: <http://chriskresser.com/5-reasons-why-even-vegetarians-need-gelatin>
- p. 208: nodig voor soepele gewrichten: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, Hoofdstuk 1, pagina 15
- p. 208/209: is omdat het lichaam ze zelf aanmaakt: www.gezondheidsraad.nl/nl/adviezen/gezonde-voeding/veiligheid-van-aminozuursuppletie
- p. 209: Maar uit verschillend onderzoek blijkt dat: www.townsendletter.com/febMarch2005/brotho205.htm
- p. 209: Bouillon van beenderen levert tegelijk ook nog andere voor ons belangrijke elementen: www.marksdailyapple.com/cooking-with-bones/
- p. 209: Bouillon van beenderen levert tegelijk ook

- nog andere voor ons belangrijke elementen: <http://paleoleap.com/eat-this-bone-broth/>
- p. 209: eiwitten en mineralen en elektrolyten als fosfor: www.merckmanual.nl/mmhenl/sec12/ch155/ch155a.html
- p. 209: En vergeet glucosamine niet, bekend van: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, pagina 13, The scientific validation of traditional wisdom
- p. 209: bekend van de dure supplementen voor soepele gewrichten: www.ergogenics.org/glucosamines5.html
- p. 209: een niet-geïsoleerde, goed-opneembare vorm: www.westonaprice.org/food-features/broth-is-beautiful
- p. 209: schrijft culinair journalist Janneke Vreugdenhil in *NRC Handelsblad*: www.nrcnext.nl/koken/2008/01/16/joodse-penicilline/
- p. 209: De reputatie van kippensoep: <http://well.blogs.nytimes.com/2007/10/12/the-science-of-chicken-soup/>
- p. 209: En inderdaad, er is 'bewijs dat kippensoep: www.unmc.edu/publicrelations/chickensoup-newsrelease.htm
- p. 209: het tegengaan van de bewegingen van neutrofielen: <http://hematologiegroningen.nl/patienten/content/termen.htm>
- p. 209: schrijft de arts Joerg Kastner: Joerg Kastner – *Chinese Nutrition Therapy*, pagina 33
- p. 209/210: Zeker ook voor kinderen, voegt de schrijver toe van : *The Tao of Healthy Eating*, pagina 126
- p. 210: De Amerikaanse dr. Allison Siebecker stelt in een artikel: www.siboinfo.com/dr-siebeckers-bio.html
- p. 210: De Amerikaanse dr. Allison Siebecker stelt in een artikel: www.townsendletter.com/Feb-March2005/brotho205.htm
- p. 210: Dr. Kaayla Daniel bestudeerde het onderwerp gelatine: <http://drkaayladaniel.com/about/bio/>
- p. 210: Dr. Kaayla Daniel bestudeerde het onderwerp gelatine: www.westonaprice.org/food-features/why-broth-is-beautiful
- p. 210: haar boek dat eind 2014 verscheen en ontdekte dat: <https://itunes.apple.com/us/book/nourishing-broth/id792853333?mt=11>
- p. 210: haar boek dat eind 2014 verscheen en ontdekte dat: <http://drkaayladaniel.com/will-good-broth-resurrect-the-dead-no-and-it-might-be-your-last-souper/>
- p. 210: biedt kracht aan sporters, helpt bij de vertiering: <http://ppnf.org/hydrophilic-colloidal-diet/>
- p. 210: Daniel zegt over beenderbouillon dat het zorgt voor: <https://itunes.apple.com/us/book/nourishing-broth/id792853333?mt=11>
- p. 210: Daniel zegt over beenderbouillon dat het zorgt voor: www.townsendletter.com/Feb-March2005/brotho205.htm
- p. 210: het geeft meer energie door een betere vertiering: *Nourishing Traditions*, pagina 60
- p. 210: Die worden gestimuleerd door hydrofiele colloïden: *Nourishing Traditions*, pagina 116
- p. 210: en door water worden omgeven: <http://redes.eddoc.ub.rug.nl/FILES/root/2003/w.norde/Norde.pdf>
- p. 210: Maar wat blijkt nu, schrijft de in hoofdstuk 2 al aangehaalde: *Nourishing Traditions*, pagina 116
- p. 210: Maar wat blijkt nu, schrijft de in hoofdstuk 2 al aangehaalde: <http://ppnf.org/hydrophilic-colloidal-diet/>
- p. 211: Ook op een dieper niveau spelen volgens Pottenger: <http://ppnf.org/hydrophilic-colloidal-diet/>
- p. 211: De voordelen voor de vertering, zelfs voor mensen met maag- en darmproblemen, zijn voor Pottenger een voorname reden: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, hoofdstuk 15, Dr. Frances Pottenger, pagina 95
- p. 211: en de bouillonpan het belangrijkste keukengereedschap noemt: www.westonaprice.org/nutrition-greats/francis-pottenger
- p. 211: Hij komt tot die conclusie na een opsomming in een artikel: <http://ppnf.org/hydrophilic-colloidal-diet/>
- p. 211: bekend om hun vermogen lange afstanden te rennen: www.menshealth.com.sg/mh-runners/secrets-tarahumara-runners
- p. 211: Net als gelatine bevat chiazaad veel: www.cih.nusystem.org/assets/resources/pageResources/ithrive-023.pdf
- p. 211: en de vertering dankzij de enzymen daarin al meteen een goede start maakt: www.westonaprice.org/digestive-disorders/primer-digestive-system
- p. 211: Het bevindt zich in het midden van het bot, bevat veel vet en: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, Hoofdstuk 4, What's in marrow?, pagina 28
- p. 212: maar wordt ook gebruikt in allerlei gerechten: [https://en.wikipedia.org/wiki/Bone_marrow_\(food\)](https://en.wikipedia.org/wiki/Bone_marrow_(food))
- p. 212: *Foodie* Anelli Rufus schrijft een mooi verslag: www.huffingtonpost.com/anneli-rufus/eating-bone-marrow--becau_b_2861978.html
- p. 212: In 2013 publiceren wetenschappers: www.nature.com/scitable/knowledge/library/evidence-for-meat-eating-by-early-humans-103874273
- p. 212: Wolven, poema's en andere dieren: <http://rawfed.com/myths/stomachcontents.html>
- p. 212: Wolven, poema's en andere dieren: www.mountainlion.org/CAL_ch4.asp
- p. 212: Wolven, poema's en andere dieren: www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0305440398903181?np=y
- p. 212: en ontwikkelde een speciale techniek om botten van achtergelaten karkassen te openen: Wild African vulture birds scavage bones of dead animals – BBC wildlife – www.youtube.com/watch?v=zxj9YO4QtXo
- p. 212: Bij zijn ontmoeting met de indianen in het noorden van Canada: <http://gutenberg.net.au/ebookso2/0200251h.html>

- p. 212/213: Thuis in Amerika past hij het gebruik van beenmerg toe: Weston Price, *Voeding en Fysieke Degeneratie*, 8e editie, pagina 243
- p. 213: Je leest ze bijvoorbeeld in het boek van de eerder genoemde dr. Daniel: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, bijvoorbeeld in hoofdstuk 4, pagina 30
- p. 213: Neem het verhaal van Charles Henkel, uit Norfolk: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, hoofdstuk 9, over artrose.
- p. 213: Iemand die veel wetenschappelijk onderzoek heeft gedaan naar bouillons en vooral kraakbeen is de Amerikaanse arts dr. John Prudden: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, Hoofdstuk 8, Cartilage as medicine versus cartilage as food, pagina 49 en op pagina 88 (Cartilage for the immune system).
- p. 214: Waar kun je dan het best voor kiezen?: Kaayla Daniel – *Nourishing Broth*, pagina's 13 en 20 – The Scientific Validation of Traditional Wisdom, hoofdstuk 2
- p. 214: twee eetlepels appelciderazijn die de mineralen losweken: www.townsendletter.com/Feb-March2005/broth0205.htm
- p. 214: Schep vooral in het begin zo nu en dan het schuim er even af: www.westonprice.nl/topic/het-kon-niet-uitblijven-botten-bouillon-/page/11
- p. 215: Van de botjes van biologische kippen: <http://chriskresser.com/bone-broth-and-lead-toxicity-should-you-be-concerned>
- p. 215: Bij voorkeur geen zalm of andere olieachtige vissen: http://upperdelaware-wapf.org/wp-content/uploads/2012/02/broth_basics-upperdelaware.pdf
- p. 215: die de botten tot twaalf maal toe met succes hebben hergebruikt: www.traditional-foods.com/bone-broth/
- p. 215: De arts Catherine Shanahan: www.thequeen.org/Our-Doctors/S/Catherine-Shanahan-M-D-.aspx
- p. 215: beschrijft haar gesprek met een 80-jarige vrouw: *Deep Nutrition*, pagina 147
- p. 217: Dat is de populaire benaming voor een deel van het peesend: www.betervlees.nl/wp-content/uploads/2014/02/De-soorten-vlees-Rund.pdf
- p. 217: afkomstig uit de achterpoot. Vergeten omdat slagers: www.mijnslager.info/vlees/vleessoorten/rund/runderproducten.html
- p. 217: afkomstig uit de achterpoot. Vergeten omdat slagers: <http://chateaubriand.mailmotor.nl/nieuwsbrief.asp?id=106>
- p. 217: de collageenrijke pezen en zenen: <http://blog.seniorennet.be/keukenweetjes/archief.php?ID=378595>
- p. 217: op bezoek bij Erik Waagmeester van slagerij De Wit: <http://krant.spitsnieuws.nl/spits/main/2014/05/13/010/>
- p. 217: op bezoek bij Erik Waagmeester van slagerij De Wit: <http://slagerijdewit.weebly.com/over-slagerij-de-wit.html>
- p. 217: Het is een fenomeen dat ook is terug te zien: www.lef.org/magazine/mag2012/jul2012_Hault-Auto-Immune-Attack-Of-Arthritis_02.htm
- p. 217: Nadat je het drie uur kookt is het volgens de Poolse dokter: www.westonaprice.org/food-features/why-broth-is-beautiful
- p. 218: krijgen we relatief veel van het aminozuur methionine binnen: <http://blog.cholesterol-and-health.com/2011/03/anyone-doing-paleo-without-liver-bones.html>
- p. 218: Om een eventuele disbalans als gevolg van de toename van die stof te herstellen: <http://chriskresser.com/5-reasons-why-even-vegetarians-need-gelatin>
- p. 218: legt gezondheidsauteur Denise Minger uit: AHS12 Denise Minger Meet Your Meat: An Objective at a Controversial Food – www.youtube.com/watch?v=VaEBMoHFrQA#t=674
- p. 218: Daarin gaat hij dieper in op het onderwerp, beschrijft hij hoe: www.westonaprice.org/food-features/why-broth-is-beautiful
- p. 218: In de tegenwoordige tijd zijn gelatine en bouillon belangrijke elementen van het GAPS-dieet: <http://chriskresser.com/5-reasons-why-even-vegetarians-need-gelatin>
- p. 218: In de tegenwoordige tijd zijn gelatine en bouillon belangrijke elementen van het GAPS-dieet: www.gapsdiet.com/
- p. 218: voor de menselijke gezondheid, schrijft Denise Minger: *Death by Food Pyramid*, pagina 359
- p. 218: Ze wijst op een onderzoek uit 2011: <http://rawfoodsos.com/2014/03/09/new-animal-protein-study/#more-11774>
- p. 218: Ze wijst op een onderzoek uit 2011: www.fasebj.org/cgi/content/meeting_abstract/25/1/MeetingAbstracts/528.2
- p. 218: Hetzelfde effect werd gezien met minder methionine: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/18252204
- p. 218/219: Het is de reden, verklaart eetschrijver Michael Pollan: Michael Pollan – *Cooked*, pagina 102
- p. 219: Pollan zegt over die reactie en het waarom van de receptoren: Michael Pollan – *Cooked*, pagina 103
- p. 220: Onderzoek van de Amerikaanse dr. Richard Johnson: <http://jrheum.org/content/40/11/1794.full>
- p. 220: een stof die in het lichaam wordt afgebroken tot urinezuur: www.gloriahamiltenswriting.com/influences-of-fructose/
- p. 220: Een te hoog gehalte aan urinezuur staat aan de basis van: www.gezondheid.be/index.cfm?fuseaction=art&art_id=135
- p. 220: Purines zijn vooral te vinden in voedsel dat eiwitrijk is: <http://chriskresser.com/will-eating-a-paleo-diet-cause-gout>
- p. 220: Purines zijn vooral te vinden in voedsel dat eiwitrijk is: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/15641075

- p. 220: Vandaar dat mensen die last hebben van hun gewrichten wordt aangeraden eiwitrijk voedsel, zoals orgaanvlees, te mijden: www.westonaprice.org/holistic-healthcare/gout/
- p. 220: Vandaar dat mensen die last hebben van hun gewrichten wordt aangeraden om eiwitrijk voedsel, zoals orgaanvlees, te mijden: www.eetbaretuin.info/genezen_door_eten/ziektes_genezen_met_eten/files/Jicht.html
- p. 220: Vandaar dat mensen die last hebben van hun gewrichten wordt aangeraden om eiwitrijk voedsel, zoals orgaanvlees, te mijden: <http://chriskresser.com/will-eating-a-paleo-diet-cause-gout>
- p. 220: is dat het tegelijk zo is dat mensen met jicht: www.westonaprice.org/holistic-healthcare/gout/
- p. 220: Onderzoeker dr. Peter Attia zegt daarom ook: <http://eatingacademy.com/nutrition/sugar-101-how-harmful-is-sugar-part-i>
- p. 220: Ook wetenschappelijk blogger Chris Kresser kijkt verder en constateert dat: <http://chriskresser.com/will-eating-a-paleo-diet-cause-gout>
- p. 220: Kresser wijst op onderzoek naar fructose: <http://chriskresser.com/will-eating-a-paleo-diet-cause-gout>
- p. 220: Kresser wijst op onderzoek naar fructose: <http://ajprenal.physiology.org/content/290/3/F625.full>
- p. 220: Het bevat soms tot wel honderdmaal zoveel purine: <http://jrheum.org/content/40/11/1794.full>
- p. 220: de bouwstoffen voor de gewrichten uit de beenderbouillon: <http://nacd.org/health/vealbroth.php>
- p. 220: die de stapeling van urinezuur tegengaat: www.westonaprice.org/holistic-healthcare/gout/
- p. 220: en het wordt al iets duidelijker wat mensen met jicht: <http://chriskresser.com/will-eating-a-paleo-diet-cause-gout#comment-43158>
- p. 221: Ook bier, wijn en brood hebben tijdens de productie, als gevolg van gisting, een proces van fermentatie doorgemaakt: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 180
- p. 221: Ook bier, wijn en brood hebben tijdens de productie, als gevolg van gisting, een proces van fermentatie doorgemaakt: www.voedingscentrum.nl/encyclopedie/fermentatie.aspx
- p. 221: wat gunstig is voor het lichaam omdat het dan zelf minder werk hoeft te verrichten: <http://freetheanimal.com/2014/03/disrupting-Masai-carbs-prebiotics.html>
- p. 221: Het tweede voordeel is dat fermentatie iets toevoegt aan de voeding: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 181
- p. 221: Fermentatie creëert namelijk vitamines als B en K: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/01/fermented-vegetables.aspx>
- p. 221: Fermentatie creëert namelijk vitamines als B en K: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 192
- p. 221: of bewaart ze, zoals vitamine C, denk maar aan de zeevaarders van de VOC: <https://hiskeversprille.wordpress.com/page/2/>
- p. 221: Ook bevordert het gunstige bacteriën en aminozuren: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 181
- p. 221: waardoor je het veel langer kunt bewaren: www.fao.org/docrep/xo560e/xo560e01.htm
- p. 221: in de jaren tachtig werd op Fiji in een gat in de grond: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 179
- p. 221: Fermentatie-expert Sandor Katz weet het subtiel uit te drukken: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 182
- p. 222: De auteur van het boek *Bacteria for Breakfast* somt: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 188
- p. 222: bijvoorbeeld zo'n honderdduizend miljard bacteriën: www.maagdarmlever.nl/darmen/darmflora/
- p. 222: omvatten ongeveer zeventig procent van het immuunsysteem: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/06/01/fermented-vegetables.aspx>
- p. 222: en herbergen zo'n tweehonderd miljoen zenuwcellen: www.amc.nl/web/Het-AMC/Afdelingen/Medische-afdelingen/Maag-Darm-en-Leverziekten/Maag-Darm-en-Leverziekten/In-het-AMC-Magazine/Ons-tweede-brein.htm
- p. 222: en herbergen zo'n tweehonderd miljoen zenuwcellen: www.charlottewiering.nl/nieuws/hersenen-in-je-darmen
- p. 222: die in verbinding staan met de hersenen, waardoor het wel te begrijpen is dat: www.orthomedique.nl/cms/ziektebeeldenklachten/maag-darmklachten.html
- p. 222: die in verbinding staan met de hersenen, waardoor het wel te begrijpen is dat: <http://mens-en-gezondheid.infonu.nl/natuurgeneeswijze/130885-hersenen-zitten-ook-in-de-darmen.html>
- p. 222: hoogleraar Wouter de Jonge spreekt van een tweede brein: www.amc.nl/web/Het-AMC/Afdelingen/Medische-afdelingen/Maag-Darm-en-Leverziekten/Maag-Darm-en-Leverziekten/In-het-AMC-Magazine/Ons-tweede-brein.htm
- p. 222: negenennegentig procent van de bacteriën beschermen ons: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 178
- p. 223: Hij ontdekt dat onderzoekers tot de conclusie komen dat: Michael Pollan, *Cooked*, pagina 184
- p. 223: erg subtiel is een antibioticakuur immers niet – zo vaak in te zetten: <http://thedailyshow.cc.com/videos/rexd72/martin-blaser>
- p. 223: waarschuwt de Amerikaanse arts-microbioloog Martin Blaser: www.theguardian.com/society/2014/jun/01/why-antibiotics-making-us-ill-bacteria-martin-blaser
- p. 223: en zijn beschrijving van de winter is koud en guur: www.volkskrant.nl/leven/onze-hygiene-brengt-ons-in-gevaar~a3761473/
- p. 224: waardoor obesitas en hart- en vaatziekten toenemen: <http://michaelpollan.com/articles/archive/some-of-my-best-friends-are-germs/>
- p. 224: dus waarschuwt deskundige Sandor Katz tegen: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 8

- p. 224: dus waarschuwt deskundige Sandor Katz tegen: www.amazon.com/Wild-Fermentation-Flavor-Nutrition-Live-Culture/dp/1931498237/ref=sr_1_1?ie=UTF8&qid=1411128254
- p. 224: draagt de voeding niet meer bij aan je eigen biodiversiteit: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 11
- p. 224: en kun je het niet meer gebruiken als een natuurlijk probioticum: <http://michaelpollan.com/articles-archive/some-of-my-best-friends-are-germs/>
- p. 224: voegt Katz enigszins geruststellend aan zijn pleidooi toe: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 33
- p. 224: Volgens Katz zijn gefermenteerde groenten veiliger: <http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2013/12/29/sandor-katz-on-fermented-foods.aspx>
- p. 224: tot in je cellen aan toe: www.vivo.colostate.edu/hbooks/pathphys/digestion/largegut/ferment.html
- p. 224: tot in je cellen aan toe: www.drmyhill.co.uk/wiki/Fermentation_in_the_gut_and_CFS
- p. 224: zorg je dat er geen lucht bij komt: Sandor Katz, *Wild Fermentation*, meerdere pagina's
- p. 224: of kombucha, juist wel: www.guides.ie/megabites/sandor-katz-and-art-fermentation-sally-mckenna
- p. 224: is het voornaamste dat opvalt dat het langzaam gaat: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 30
- p. 224/225: zoals vitamine K2, foliumzuur: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 6
- p. 225: Tegelijk zorgt het ervoor dat giftige bacteriën geen kans krijgen: *Fermenting Vegetables with Sandor Katz* www.youtube.com/watch?v=i77hU3zR-fQ
- p. 225: In het oude Babylonië werd al gefermenteerd, en bij de Chinezen: www.fao.org/docrep/x0560e/x0560e05.htm
- p. 225: In het oude Babylonië werd al gefermenteerd, en bij de Chinezen: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC539767/
- p. 225: verzamelen die met honderden tegelijk: www.bbc.co.uk/blogs/legacy/food/2011/01/rotten-sea-birds-for-supper.shtml
- p. 225/226: De smaak wordt omschreven als een mengeling van: www.bbc.co.uk/blogs/legacy/food/2011/01/rotten-seabirds-for-supper.shtml
- p. 226: De Masai passen een van de vrolijkste varianten van fermentatie toe: <http://freetheanimal.com/2014/03/disrupting-Masai-carbs-prebiotics.html>
- p. 226: Al is de reden minder lollig: www.westonaprice.org/blogs/masterjohn/the-Masai-part-ii-a-glimpse-of-the-Masai-diet-at-the-turn-of-the-20th-century-a-land-of-milk-and-honey-bananas-from-afar/
- p. 226: In Zuid-Amerika zien de Charoti: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 30
- p. 226: het fermentatieproces als het arriveren van de goede geesten: www.gaianstudies.org/articles5.htm
- p. 226: en ook bij de Ainu in Japan: www.gaianstudies.org/articles5.htm
- p. 226: dankbaarheid niet ver weg als gevolg van de fermentatie van cacao- en koffiebonen: *Wild fermentation*, pagina 22
- p. 226: Michael Pollan verbaast zich niet: Michael Pollan – *Cooked*, pagina 175
- p. 226: Als je het rot- of fermentatieproces goed aanpakt: www.eattheweeds.com/fish-sauce-rotten-meat-and-other-garbage-2/
- p. 226: is het eindproduct heel voedzaam: <http://freetheanimal.com/2014/03/disrupting-Masai-carbs-prebiotics.html>
- p. 226: schrijft de arts J. Urquhart: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC1561287/pdf/canmedaj00503-0117.pdf
- p. 226: Hij spendeerde tientallen jaren bij de Inuit: <http://books.google.ch/books?id=h9EgG8O7GgIC&printsec=frontcover&dq=Enzyme+Nutrition:+The+Food+Enzyme+Concept&hl=nl&sa=X&ei=AZIZVLigBaSBYwO78IDgDg&ved=oCB-4Q6AEwAA#v=onepage&q=urquhart&f=false>
- p. 226: Sandor Katz verwoordt het zo: Sandor Katz – *Wild fermentation*, pagina 16

HOOFDSTUK 9 BEKENDE DIËTEN EN WAT ZE VOOR JE KUNNEN DOEN

- p. 230: Paleo heeft veel weg van de manier van voeden: <http://thepaleodiet.com/what-to-eat-on-the-paleo-diet/>
- p. 230: 'Paleo werkt' schrijft hij in 2014: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2014/02/13/wat-paleo-zoal-vermag-te-doen-in-de-klinische-praktijk/>
- p. 230: Hij vraagt zich af waarom menigeen het thuis minder goed heeft dan de gorilla's: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/01/26/paleo-apenkool/>
- p. 230: dr. Remko Kuipers zijn boek *Het Oerdiët*: <http://webwinkel.uitgeverijprometheus.nl/book/remko-kuipers>
- p. 230: De uitgever schrijft: 'Hij at bittere: <http://webwinkel.uitgeverijprometheus.nl/book/remko-kuipers>
- p. 231: Kuipers: 'Er is de afgelopen twee, drie eeuwen: www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko_Kuipers_in_RD.pdf
- p. 231: Over paleo zegt hij: 'Het houdt in concreto: www.foodlog.nl/artikel/remko-kuipers-nederlandse-voedingsdeskundigen-zouden-hun-excuses-moeten-aan/

- p. 231: 'Op witbrood hoeft nauwelijks gekauwd te worden: www.mmv.nl/sites/mmv.nl/files/Remko_Kuipers_in_RD.pdf
- p. 231: 'overmaat aan wetenschappelijk onderzoek': www.digibron.nl/search/detail/181cecd85aae7e982ed9872c0715c2e8/fastfood-past-niet-in-oerdieet/4
- p. 231: 'De overmaat aan studies die Verburgh aanhaalt; www.digibron.nl/search/detail/181cecd85aae7e982ed9872c0715c2e8/fastfood-past-niet-in-oerdieet/4
- p. 232: De reden is dat onze verre voorouders minder vlees wisten te bemachtigen: e-mail Remko Kuipers, 8 augustus 2014
- p. 232: In 2015 verschijnen de resultaten in het *American Journal of Clinical Nutrition*: <http://ajcn.nutrition.org/content/early/2015/08/12/ajcn.115.113613#aff-2>
- p. 232: Blijkt dat paleo met kop en schouders boven de andere diëten uit steekt: www.foodlog.nl/artikel/samenvattende-studie-hit-voor-paleo/
- p. 232: en het Zweedse Umea weten hoe: www.dailymail.co.uk/health/article-2594296/Why-eating-like-cavewoman-really-best-way-lose-weight-Women-diet-lost-twice-fat-modern-eating-plans.html
- p. 232: gerandomiseerd onderzoek dat twee jaar zal duren: <http://sciencenordic.com/paleo-diet-better-weight-loss-nutrition-recommendations>
- p. 233: de voedingsrichtlijnen zoals die in de Scandinavische landen gewoon zijn: www.norden.org/en/theme/nordic-nutrition-recommendation
- p. 233: als in maart 2014 de resultaten worden bekendgemaakt: www.nature.com/ejcn/journal/v68/n3/full/ejcn2013290a.html
- p. 233: Dan wordt ook duidelijk dat na twee jaar: <http://thepaleodiet.com/long-term-scientific-verification-of-the-paleo-diet/>
- p. 233: wat logisch is, zegt de Zweedse arts Andreas Eenfeldt: www.dietdoctor.com/long-term-study-paleo-diet
- p. 233: en ook dat 'onze supermarkten zich uitstekend lenen: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 34
- p. 233: Een antwoord op die vraag komt in 2012 van Herman Pontzer: www.nycep.org/faculty/herman-pontzer
- p. 233: een Amerikaan die in Afrika opvallend onderzoek heeft gedaan: www.psychologytoday.com/blog/making-humans/201208/making-fatter-humans
- p. 233/234: is nader onderzocht door dr. Herman Pontzer: <http://scienceline.org/2014/03/did-hunter-gatherers-really-spend-more-energy-than-modern-humans/>
- p. 234: Sommige leden van zijn team werkten daar al bijna tien jaar: www.bariatricnews.net/?q=news/11355/desk-workers-use-much-energy-hunter-gatherers
- p. 234: De resultaten van hun onderzoek legden ze naast: www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0040503
- p. 234: Wat bleek, na de gebruikelijke correcties: www.bariatricnews.net/?q=news/11355/desk-workers-use-much-energy-hunter-gatherers
- p. 234: Wat bleek, na de gebruikelijke correcties: www.plosone.org/article/info%3Adoi%2F10.1371%2Fjournal.pone.0040503
- p. 234: is dat wij met onze westerse leefstijl iedere dag net zoveel energie verbranden als de Hadza: http://well.blogs.nytimes.com/2012/08/01/dieting-vs-exercise-for-weight-loss/?_php=true&_type=blogs&_src=me&_ref=general&_r=0
- p. 234: is dat wij met onze westerse leefstijl iedere dag net zoveel energie verbranden als de Hadza: www.nytimes.com/2012/08/26/opinion/sunday/debunking-the-hunter-gatherer-workout.html
- p. 234: is dat wij met onze westerse leefstijl iedere dag net zoveel energie verbranden als de Hadza: www.psychologytoday.com/blog/making-humans/201208/making-fatter-humans
- p. 234: Een opmerkelijke uitkomst die 'kwam als een schok', zegt Pontzer: <http://scienceline.org/2014/03/did-hunter-gatherers-really-spend-more-energy-than-modern-humans/>
- p. 234: Hij heeft er eens goed over nagedacht en vermoedt nu dat: e-mail van dr. Herman Pontzer, 8 oktober 2014
- p. 234: Pontzer: 'Als je je calorieën spendeert aan: <http://scienceline.org/2014/03/did-hunter-gatherers-really-spend-more-energy-than-modern-humans/>
- p. 234: ziet dat het lichaam zich aanpast aan de situatie: www.nytimes.com/2012/08/26/opinion/sunday/debunking-the-hunter-gatherer-workout.html
- p. 234: Pontzer ziet sporten als iets gezonds, maar: www.bariatricnews.net/?q=news/11355/desk-workers-use-much-energy-hunter-gatherers
- p. 235: de documentaire *Fat, Sick and Nearly Dead 2*: www.fatsickandnearlydead.com/ – Netflix
- p. 235: hoe geweldig je je zult voelen na wat hij een *reboot* noemt: www.rebootwithjoe.com/rebooting/why/
- p. 236: In het eerste deel van zijn documentaire, vier jaar eerder, in 2010 uitgekomen en bekeken door tien miljoen mensen: www.imdb.com/title/tt1227378/?ref=nm_sr_1
- p. 236: In het eerste deel van zijn documentaire, vier jaar eerder, in 2010 uitgekomen en bekeken door tien miljoen mensen: Joe Cross – *The reboot with Joe*, pagina 16
- p. 236: reboot hij zijn lichaam een keer of drie per jaar: Joe Cross – *The reboot with Joe*, pagina 212
- p. 236: er wordt verschillend over gedacht: www.westonprice.nl/topic/raw-food/page/6/
- p. 236: zou bijvoorbeeld wel eens een wanhoopsoffensief kunnen zijn: www.westonprice.nl/topic/raw-food/page/7/

- p. 237: Iets wat men in China al duizenden jaren weet <http://straightbamboo.com/cooked-vs-raw/>
- p. 237: Het heeft overeenkomsten met dat van ons, maar: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 392
- p. 238: door het leven gaan als herbivoor wordt verschillend gedacht: www.westonprice.nl/topic/raw-food/page/7/
- p. 238: een vals gevoel van energie: www.foodlog.nl/artikel/rode_hoed_i_kraakt_het_eetsysteem_of_het_denken_daarover/#comment-41869
- p. 238: Het zijn voorbeelden van wat ook wel de chemische oorlogsvoering van het plantenrijk wordt genoemd: www.westonprice.org/health-topics/plants-bite-back/
- p. 238: Verweer dat wordt gebroken door fermentatie: www.westonprice.org/health-topics/plants-bite-back/
- p. 238: maar, zegt voedingsauteur Denise Minger: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 430
- p. 238: in tegenstelling tot het eten van relatief veel of weinig dierlijke producten: *Death by Food Pyramid*, pagina 427
- p. 239: Opmerkelijk: zelfs Joe Cross, de man die toch bekend staat als sapgoeroe, vult zijn groentedrankjes: Joe Cross – *The reboot with Joe*, pagina 212
- p. 239: Slechts veertig procent van zijn voeding: Joe Cross – *The reboot with Joe*, pagina 214
- p. 239: Denise Minger zegt ‘sorry’: Lessons From the Vegans — Denise Minger (AHS14) – www.youtube.com/watch?v=KfFK27B_qZY
- p. 239: ernstige klachten ontwikkelde, waaronder zestien gaatjes in haar gebit: www.marksdailyapple.com/nutritional-cures-for-damaged-teeth/
- p. 239: en in 1979 de bestseller *The Pritikin Program for Diet and Exercise* publiceerde: www.pritikin.com/your-health/health-benefits/healthy-weight-loss/1796-the-pritikin-program-for-diet-and-exercise.html
- p. 240: Minger vraagt zich daarom af of het mogelijk in onze natuur: Lessons From the Vegans — Denise Minger (AHS14) – www.youtube.com/watch?v=KfFK27B_qZY#t=1327
- p. 240: Niet iedereen is even goed in het verwerken van al die koolhydraten: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 402
- p. 240: met pieken in de bloedsuikerspiegel, schrijft Denise Minger: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 405
- p. 240: AMY1, soms wel achtmaal zo weinig: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 410
- p. 240: zijn te vinden in een onderzoek van het Amerikaanse Monell Chemical Senses Center uit 2012: <http://jn.nutrition.org/content/142/5/853.full.pdf>
- p. 240: Toen werd namelijk aangetoond hoe bij mensen met: www.monell.org/images/uploads/amylase_final.pdf
- p. 240: Een effect dat overigens niet te zien was bij: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 408
- p. 241: Daarna wordt er uitgesplitst naar meer voorkomende mengvormen: Maya Tiwari – *Ayurveda – A life of balance* – 2005- pagina 35
- p. 241: In balans ben je gezond en niet ziek: Ayurveda – *Art of being* – arts Brahmanand Swamigal – 05’05
- p. 241: maar zullen er uiteindelijk symptomen ontstaan en in een later stadium zelfs ziekte: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 41
- p. 242: De gezonde scherpe geest van een pitta-type raakt aan de keerzijde van de munt bijvoorbeeld geïrriteerd: Maya Tiwari – *Ayurveda – A life of balance* – Ayurvedic anatomy, hoofdstuk 2
- p. 242: ‘Laat voeding je geneesmiddel zijn en je geneesmiddel je voeding’, de beroemde voorchristelijke uitspraak van Hippocrates: www.goodreads.com/quotes/62262-let-food-be-thy-medicine-and-medicine-be-thy-food
- p. 242: De vragen dien je te beantwoorden vanuit het perspectief van de gezonde versie van jezelf, zegt Coen van der Kroon: Gesprek in juni 2015 – www.ayurvedicstudies.nl
- p. 243: Een van de handvatten bij het in balans brengen van het lichaam en de geest met behulp van voeding is het eten van voedsel met de tegenovergestelde kwaliteiten: Maya Tiwari – *Ayurveda – A life of balance* – 2005- pagina 64
- p. 243: Neem bijvoorbeeld het geval van het wat krachtiger en vuriger pitta-type: Susan Weis-Bohlen – *Increasing your vitality through Ayurveda* www.youtube.com/watch?v=RI4hhowjq-o University of Maryland for Integrative Medicine – 28’00
- p. 243: Neem bijvoorbeeld het geval van het wat krachtiger en vuriger pitta-type: http://eattasteheal.com/ETH_6tastes.htm
- p. 243: Neem bijvoorbeeld het geval van het wat krachtiger en vuriger pitta-type: <http://ayurvedadosha.org/doshas/pitta-dosha/balance>
- p. 243: Voedsel met de tegenovergestelde kwaliteiten, zoals: <http://ayurveda-foryou.com/treat/doshadiet.html>
- p. 243: Vlees, maar dan natuurlijk de variant op basis van: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 147
- p. 243: net als vis: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 148
- p. 243: schrijft de *Ayurveda Encyclopedia: The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 126
- p. 243: Met al die warmte maakt het een uitzondering voor zuivel: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 127

- p. 243: Zij het met de aantekening dat melk beter geschikt is voor: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 145
- p. 243: Zij het met de aantekening dat melk beter geschikt is voor: Maya Tiwari – *Ayurveda – A life of balance* – 2005 – pagina 179
- p. 243: en dat het hoe dan ook niet goed combineert met veel andere voeding, zoals vlees: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 167
- p. 244: Wat betreft de dosha's en wat ermee samenhangt, wijst de Amerikaanse dr. Deborah Kern erop: www.youtube.com/watch?v=WA7arYa-leE – Introduction to Ayurveda by Dr. Deb Kern
- p. 244: Wat betreft de dosha's en wat ermee samenhangt, wijst de Amerikaanse dr. Deborah Kern erop: <http://drdebkern.com/blog/>
- p. 244: de balans te vinden en te bewaren: *Ayurveda – Art of being* – arts Brahmanand Swamigal – 08'00
- p. 244: andere natuurlijke middelen als kruiden en mineralen: *Ayurveda – Art of being* – arts Brahmanand Swamigal – 32'00
- p. 244: Die kunnen worden ingezet om bijvoorbeeld in het geval van: *The Ayurveda Encyclopedia – Natural secrets to healing, prevention and longevity* – 2005 – pagina 14
- p. 244: de open brief die elf vooraanstaande internationale artsen schrijven: www.telegraph.co.uk/health/10504774/Mediterranean-diet-key-to-dementia-battle-PM-told.html
- p. 244: Wat je proeft als je de brief leest, is dat: <http://oldwayspt.org/sites/default/files/files/Press-Release-G8.pdf>
- p. 244: Een op vier mensen in Britse ziekenhuizen is dement, zegt Hunt: www.theguardian.com/society/video/2013/dec/11/g8-dementia-summit-funding-jeremy-hunt-video?INTCMP=ILCNETTXT3487
- p. 244: terwijl de prognoses zijn dat het aantal dementiepatiënten: www.alz.co.uk/research/statistics
- p. 244/245: dat de minister zich bij de G8-top over dementie hard maakt: www.theguardian.com/society/video/2013/dec/11/g8-dementia-summit-funding-jeremy-hunt-video?INTCMP=ILCNETTXT3487
- p. 245: 'De stijgende last van chronische ziekten kunnen we niet in de hand houden door nog meer pillen voor te schrijven': www.telegraph.co.uk/news/health/10504774/Mediterranean-diet-key-to-dementia-battle-PM-told.html
- p. 245: Professor Simon Capewell van de universiteit van Liverpool, een van de ondertekenaars van de brief, laat aan duidelijkheid weinig te wensen over als hij zegt: www.telegraph.co.uk/news/health/10504774/Mediterranean-diet-key-to-dementia-battle-PM-told.html
- p. 245: en haalt zo'n veertig procent van z'n energie uit vetten: www.npr.org/blogs/thesalt/2014/03/31/295719579/rethinking-fat-the-case-for-adding-some-into-your-diet
- p. 245: en wordt in 2014 gepresenteerd, vroegtijdig: www.nytimes.com/2013/02/26/health/mediterranean-diet-can-cut-heart-disease-study-finds.html?pagewanted=all
- p. 245: Het onderzoek is na bijna vijf jaar afgebroken: www.nejm.org/doi/full/10.1056/NEJMoa1200303#t=articleTop
- p. 246: Het is gebaseerd op tientallen, gerandomiseerde gecontroleerde onderzoeken: <http://authoritynutrition.com/23-studies-on-low-carb-and-low-fat-diets/>
- p. 246: Hij heeft uitgebreid onderzoek gedaan naar het verschil tussen snelle en langzame koolhydraten: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402009/#!po=64.5833
- p. 246: Deze soort koolhydraten neemt ongeveer een kwart in van de ruimte: www.naturalnews.com/036701_inflammation_weight_loss_food.html
- p. 246: Zij bevinden zich niet meer in een cel die nog helemaal intact is: www.huffingtonpost.com/andrew-weil-md/carbohydrates-weight-loss_b_1937312.html
- p. 246: Zij bevinden zich niet meer in een cel die nog helemaal intact is: www.drweil.com/drw/u/ART03415/Using-The-Carbohydrate-Density-Index.html
- p. 246: want je vindt ze ook terug in graan: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402009/
- p. 246: Voorbeelden van voeding met gestapelde koolhydraten zijn: www.drweil.com/drw/u/ART03415/Using-The-Carbohydrate-Density-Index.html
- p. 247: en zegt: 'Het probleem met het westerse dieet is: <http://michaelpollan.com/articles-archive/some-of-my-best-friends-are-germs/>
- p. 247: is af te leiden uit enkele kleine, maar toch gerandomiseerde, gecontroleerde onderzoeken: <http://melchiormeijer.wordpress.com/2012/07/16/lipopolysacchariden-graan-diabetes-en-springen-zonder-parachute/#comment-2944>
- p. 247: Het blijkt namelijk dat dit soort koolhydraten het verzadigingsgevoel dwarszitt: www.huffingtonpost.com/andrew-weil-md/carbohydrates-weight-loss_b_1937312.html
- p. 247: Spreadbury heeft gelukkig ook goed nieuws, want als het eenmaal mis is: www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3402009/#!po=35.4167 pagina 10
- p. 248: maar je kunt – dat toonde het onderzoek van Weston Price wel aan: <http://paleomagonline.com/are-gut-bacteria-making-you-fat-part-iii-two-emerging-hypotheses-of-obesity/>
- p. 248: Uitgebreid onderzoek onder de eilandbewoners van: www.nytimes.com/2012/10/28/magazine/the-island-where-people-forget-to-die.html
- p. 248: maakt dat je als vanzelf op een natuurlijk gewicht komt: www.salon.com/2011/12/19/why_women_need_fat/

HOOFDSTUK 10 GEZOND LEVEN, EEN KORTE HANDLEIDING

- p. 251: Egger, verbonden aan de School voor Gezondheid en Humanitaire wetenschappen van de universiteit van Southern Cross: http://epubs.scu.edu.au/do/search/?q=author_lname%3A%22Egger%22%20author_fname%3A%22Garry%22&start=0&context=125552
- p. 251: Hij noemt obesitas nu de kanarie in de kolenmijn: April 2011 FMU feat Gary Egger, PhD – www.youtube.com/watch?v=b8iC1teJgqY
- p. 252: Eerst het goede: we leven gemiddeld langer: <https://jama.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1710486>
- p. 252: Dat komt voornamelijk omdat we in het Westen: www.nvkc.nl/publicaties/documents/Evolutionaireachtergrondchronischesystemischelagegraadontsteking_MuskietNTKC2011.pdf
- p. 252: Tegelijk worden we ook steeds langer chronisch ziek: www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-67361560692-4/abstract
- p. 252: Tegelijk worden we ook steeds langer chronisch ziek: www.sciencedaily.com/releases/2015/06/150608081753.htm
- p. 252: Bijvoorbeeld: in 2025 heeft in Nederland naar schatting een op de tien mensen diabetes: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 102
- p. 252: Bijvoorbeeld: in 2025 heeft in Nederland naar schatting een op de tien mensen diabetes: www.rivm.nl/bibliotheek/rapporten/260322004.pdf
- p. 252: Bijvoorbeeld, in 2025 heeft in Nederland naar schatting een op de tien mensen diabetes: www.novonordisk.nl/documents/article_page/document/NovoNordisk_Diagnose_Diabetes_2025.asp?Print=True
- p. 252: Dat betekent, schetst dr. Remko Kuipers: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 102
- p. 252: worden door prof. Egger metaontstekingen genoemd: www.hindawi.com/journals/apm/2011/149158/
- p. 252: Als oorzaak ziet hij roken, stress, te weinig slaap en: www.smh.com.au/lifestyle/diet-and-fitness/blogs/chew-on-this/eating-to-beat-inflammation-20110801-1i7un.html
- p. 252: blijkt uit onderzoek van professor Patrice Cani: <http://michaelpollan.com/articles-archive/some-of-my-best-friends-are-germs/>
- p. 252: blijkt uit onderzoek van professor Patrice Cani: www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/17456850
- p. 252: Egger keek er niet van op toen hij ontdekte dat: www.smh.com.au/lifestyle/diet-and-fitness/inflaming-an-inner-conflict-20110728-1iosb.html
- p. 253: professor Frits Muskiet als hij schrijft hoe: www.nvkc.nl/publicaties/documents/Evolutionaireachtergrondchronischesystemischelagegraadontsteking_MuskietNTKC2011.pdf
- p. 253: Het is om die reden dan ook weer niet vreemd dat zijn onderzoek bijvoorbeeld wordt geciteerd in: http://rvz.net/uploads/docs/Achtergrondstudie_Welvaartsziekten_1.pdf
- p. 254: We zijn nu voorbij wat hij de *sweet spot* noemt: www.hindawi.com/journals/apm/2011/149158/
- p. 254: ‘voorbeelden die verbonden zijn met meta-ontstekingen en chronische ziekten’, schrijft Egger: www.hindawi.com/journals/apm/2011/149158/
- p. 255: Muskiet schrijft: ‘Ons (slechts langzaam veranderend) genom: www.nvkc.nl/publicaties/documents/Evolutionaireachtergrondchronischesystemischelagegraadontsteking_MuskietNTKC2011.pdf
- p. 255: is er de uitspraak van Remko Kuipers in zijn boek *Het Oerdieet*: Remko Kuipers – *Het Oerdieet*, 2e druk, pagina 100
- p. 256: Gary Egger: ‘Sommigen denken ten onrechte dat: <http://steadystate.org/economic-growth-obesity-and-the-creed-of-greed/>
- p. 255: De mens heeft een ‘techno-industriële omgeving’ gecreëerd, schrijft Egger: www.hindawi.com/journals/apm/2011/149158/
- p. 257: Zelfs artsen wordt tijdens hun opleiding nauwelijks iets bijgebracht over voeding: www.voedingnu.nl/ex-huisarts-pleit-voor-opleiding.189409.lynkx
- p. 258: Toch worden zij door hun patiënten gezien als de beste bron voor informatie over voeding: www.henw.org/archief/volledig/id112-huisartsen-merken-behoefte-aan-deskundig-voedingsadvies-van-hun-patinten-vaak-niet-op.html
- p. 258: Kris Verburgh, arts en schrijver van het boek *De Voedselzandloper*: www.voedselzandloper.com/uploads/1/0/5/4/10540270/voedselzandloper_humo.pdf
- p. 258: Voormalig huisarts Roel Leerling liep tegen hetzelfde probleem op en pleit nu: www.voeding-nu.nl/ex-huisarts-pleit-voor-opleiding.189409.lynkx
- p. 258: die gaat over ‘een samenhangende, integrale benadering: e-mail op 15 december 2013 van NNG, Roel Leerling.
- p. 258: Professor Muskiet: ‘Het oplossen van een conflict tussen: www.nvkc.nl/publicaties/documents/Evolutionaireachtergrondchronischesystemischelagegraadontsteking_MuskietNTKC2011.pdf
- p. 259: als hij adviseert: ‘Eet voedsel, niet te veel, voornamelijk planten: www.theatlantic.com/health/archive/2014/03/science-compared-every-diet-and-the-winner-is-real-food/284595/
- p. 259: ‘Uitstekend idee’, roept professor David Katz: www.theatlantic.com/health/archive/2014/03/science-compared-every-diet-and-the-winner-is-real-food/284595/
- p. 259: In 2014 publiceert Katz, werkzaam bij het Preventieonderzoekscentrum van de Yale-universiteit: www.health.uct.ac.za/sites/default/files/image_tool/images/116/diet-debate/Katz%202014.pdf

- p. 259: een uitgebreid onderzoek naar de bekendste diëten: www.theatlantic.com/health/archives/2014/03/science-compared-every-diet-and-the-winner-is-real-food/284595/
- p. 259: En het is precies ook wat Weston Price zegt in 1934: www.westonaprice.org/basics/the-right-price
- p. 260: Om dat te bereiken in onze moderne tijden heeft Michael Pollan een tip: How Cooking Can Change Your Life – Michael Pollan – www.youtube.com/watch?v=TX7kwfE3cJQ#t=855
- p. 260: Op de vraag van Pollan antwoordt Balzer dat: How Cooking Can Change Your Life – Michael Pollan – www.youtube.com/watch?v=TX7kwfE3cJQ#t=920
- p. 260: Zegt de man die z'n hele werkende leven: Michael Pollan – *Cooked*, pagina 117
- p. 261: zegt de Amerikaanse voedingsdeskundige dr. Stephan Guyenet: www.foodlog.nl/artikel/melchior-meijer-over-5-actuele/
- p. 262: Hij pleit ervoor te eten zoals we dat deden in het tijdperk: www.nvkc.nl/publicaties/documents/2012-3-p192-211.pdf
- p. 262: Professor Muskiet beschrijft hoe we vaak te weinig: www.nvkc.nl/publicaties/documents/Evolutionaireachtergrondchronischesystemische-lagegraadontsteking_MuskietNTKC2011.pdf
- p. 262: (al dan niet) passief roken: www.bbc.com/news/health-26432111
- p. 263: in 2030 zal veertig procent van de Nederlanders: www.eengezondernederland.nl/Een-gezonder-Nederland/Highlights/Trends-in-de-volksgezondheid
- p. 264: Anthony Burgmans, toen de bestuursvoorzitter: www.ftm.nl/column/schaamteloos/
- p. 264: Hij zei dat een Magnumijsje in een gezond dieet past: www.nrc.nl/handelsblad/van/2004/januari/31/de-stelling-van-anthony-burgmans-eeen-magnum-past-in-7672051
- p. 265/266: Als je lichaam de baas was, hield het waarschijnlijk rekening met het grotere kader: Denise Minger – *Death by Food Pyramid*, pagina 463.