**Gezond leven als christen**

**© door Rosaline Ratering**

**Inleiding**

Gezond leven als christen, waarom zou je?! Je aardse tent vergaat en bij de wederopstanding krijg je een nieuw lichaam. Toch is het te kort door de bocht om te stellen dat je hier op aarde niet goed voor je lichaam zou moeten zorgen. Lichaam en geest zijn met elkaar verbonden en beïnvloeden elkaar. Als ik lekker in m’n vel zit, heb ik meer geduld met de mensen om me heen, kan ik net wat makkelijker die extra mijl gaan en ook mijn bediening beter  uitvoeren. Als ik op Christus gericht ben in plaats van op aardse geneugten zoals eten en drinken – wat en waar en wanneer ik maar wil – versta ik beter Zijn stem. Dus onderwerp ik ook mijn eten en drinken aan Hem. Geef ons heden ons dagelijks brood, ja, zeker, maar bovenal:  Uw Koninkrijk kome, Uw wil geschiede in de hemel alzo ook op aarde!

Het lijdt voor mij geen twijfel: zéker als christen is het belangrijk om gezond te leven en aandacht te besteden aan wat God daarover zegt in Zijn woord. Je bent een deel van Gods schepping en daar moet je zuinig op zijn. Je hemelse Vader heeft jouw welzijn op het oog en geeft daarvoor richtlijnen. Het begint met weten dat je geliefd bent en met houden van jezelf. Dan kun je ook van anderen houden. Je bent het waard om goed voor jezelf te zorgen. Jezus heeft immers een heel hoge prijs betaald voor jouw leven en jouw vrijheid. 

**Respect voor God**

Ga uit respect voor God en Zijn Woord niet nonchalant om met wat je eet en drinkt en hoe je leeft. Lichamelijk goed voor jezelf zorgen, hoe doe je dat?  Met betrekking tot voeding betekent dat: rommel eruit, gezonde voeding erin. Het betekent ook: voldoende bewegen (minimaal 150 minuten per week), tijd voor ontspanning en herstel, en breken met  ongezonde gewoonten of verslavingen. Kom je er alleen niet uit, vraag dan om hulp, bijvoorbeeld via ‘Ik zoek christelijke hulp.nl’, waar ook de leefstijlcoaches van ‘Gezond & Weldoen’ te vinden zijn.

**Rein en onrein**

Vooral in het Oude Testament staat veel geschreven over eten, denk aan de voorschriften rondom rein en onrein vlees. Onrein staat in de Bijbel feitelijk gelijk aan ‘niet geschikt voor menselijke consumptie’. Onrein betekent niet dat deze dieren zinloos of nutteloos zijn, het betekent alleen dat ze in Gods ogen ongeschikt zijn voor menselijke consumptie.  Drs. Ben Hobrink schrijft in zijn prachtige boek ‘Moderne wetenschap en de Bijbel’ het volgende. De (voedsel-)wetten in de Bijbel zijn bedoeld om de levensomstandigheden in een maatschappij zo gezond mogelijk te maken. Twee aspecten spelen daarbij een belangrijke rol: de volksgezondheid en het biologisch evenwicht in de natuur. Alleen díe dieren mogen gegeten worden die geen gevaar opleveren voor de volksgezondheid en niet belangrijk zijn voor het evenwicht in de natuur. Dat geldt niet alleen voor alle grote en kleine landdieren, maar ook voor waterdieren, vogels en insecten.  De wetgeving op de consumptie van vlees getuigt van een verbazingwekkend diep inzicht in de voedingsleer. Dat geldt ook voor de wetten op het (*verbod op, red*.) eten van aas, bloed en dierlijk vet.

**Vrij van de wet?**

Onder het nieuwe verbond zijn we vrij van de veroordeling van de wet, maar de wet op zich is niet fout. Integendeel. Verdiep je erin en ontdek Gods liefde en wijsheid die eraan ten grondslag ligt. Dan krijg je automatisch meer respect voor God en zal het verlangen toenemen om niet alleen goed voor jezelf te zorgen, maar ook voor je naaste en de hele schepping. God heeft het zo bedacht dat respect voor Hem, zorg voor jezelf, zorg voor je naaste en zorg voor de schepping op unieke wijze onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. Het is verbazingwekkend dat ook moderne ‘welvaartziekten’ zoals hart- en vaatziekten, kanker en diabetes niet beter voorkomen en bestreden kunnen worden dan door het volgen van de voorschriften van Mozes. De beste garantie voor een lang en gezond leven krijg je nog steeds voor het volgen van de regels uit de Bijbel.

**Hemelse Voedselbank**

Het boek ‘De Hemelse Voedselbank’ van drs. Esther Noordermeer gaat hier uitvoerig op in. Ook haar boek leert ons wijze voedingslessen uit de Bijbel . Alle gedeelten die verband houden met voeding worden chronologisch beschreven en zowel geestelijk als praktisch vertaald naar vandaag. Vanwege de praktische toepassing van de Tora op het heden, wijdt de schijfster een heel hoofdstuk aan de toepasbaarheid van de Tora in het nieuwe verbond. Met name dit laatste punt ligt gevoelig onder gelovigen omdat het ingaat tegen de algemene christelijke overtuiging dat christenen ‘vrij zijn van de Wet’. De auteur heeft 192 pagina’s nodig om de lezer te laten zien dat met het loslaten van de Tora de mens de basis van Goddelijke wijsheid en rechtvaardigheid heeft losgelaten. En dat heeft gevolgen. Welvaartsziekten die verband houden met voeding en sociale misstanden in de voedselwinning worden in dit boek gelieerd aan de Bijbel. Veel gelovigen zullen dit boek als een ‘eyeopener’ ervaren. Wat dat betreft vormt dit boek een uitdaging aan de lezer.

**Het scheppingsmenu**

Hoofdstuk 1 opent met het scheppingsmenu van mens en dier. De mens heeft een zaad-vrucht menu, de dieren krijgen het groene kruid. Het is geheel vegetarisch en de menu’s overlappen elkaar niet. Na de zondeval wordt het menu van de mens uitgebreid met dierlijke producten en het groene kruid; echter, het zaad-vrucht menu is nog steeds alleen voor de mens. Dat tegenwoordig hoogwaardige zaden en peulvruchten in diervoeding worden verwerkt, gaat regelrecht in tegen de voedselverdeling van de Tora. Mensenvoedsel verwerkt tot veevoer is een heikel punt en verklaart een stuk onrecht op aarde.

**Na de zondeval**

Na de zondeval moet de mens de vrucht van de levensboom missen en daarmee wordt de mens sterfelijk. Met de toegang tot het groene kruid opent God zijn apotheek en zo geeft Hij de mens een steun in de rug om de gevolgen van de zondeval enigszins te dragen.Dat de mens manipuleert met voedsel, blijkt uit het verhaal van Jakob. Ook dit maakt de schrijfster actueel, want ook nu wordt de consument gemanipuleerd met bedrieglijke verpakkingen. Het manna is het beeld van Gods zorg voor onze primaire levensbehoeften, terwijl de kwartelramp in Numeri 11 Gods houding ten aanzien van gulzigheid schetst. Sowieso heeft het thema ‘overvloed’ en de gevolgen daarvan een belangrijke plaats in het boek. In het Oude Testament waarschuwt God al dat de overvloed van het beloofde land de Israëlieten geestelijk zal bedreigen (Deut. 32:15).

Tijdens de openbaring op de Sinaï bevestigt God zijn vleeswetten. Als slachten en offeren aan bod komen, trekt de schrijfster een lijn naar de hedendaagse afvalverwerking en vleesbereiding. Ook andere moderne thema’s zoals wild (meestal horende bij het verstikte), westers slachten, kosjer/halal slachten, de bio-industrie en castratie passeren de revue. De geschiedenis van Daniël illustreert het staan voor je principes ten aanzien van voeding en de gevolgen daarvan op lichaam en geest.

**Nieuwe testament**

Alle Bijbelgedeelten uit het Nieuwe Testament die de kerk als onderbouwing gebruikt om het onderscheid tussen rein en onrein als passé te beschouwen, worden in hoofdstuk 2 behandeld en stuk voor stuk uitgelegd. Jezus’ conflict met de Farizeeërs, het visioen van Petrus, het spoedberaad in Jeruzalem en de brieven van Paulus worden in de juiste context geplaatst en menig lezer zal zich verbazen over de verfrissende zienswijze waarbij kennis met betrekking tot de Tora cruciaal blijkt te zijn. Het niet of nauwelijks op de hoogte zijn van de invloed van de Tora verklaart waarom menig Bijbeltekst verkeerd begrepen wordtAan de hand van bijbelse voedingsgewoonten behandelt de schrijfster in hoofdstuk 3 actuele thema’s als meer vis, minder vlees, borstvoeding, lactose-intolerantie en Lysteria besmetting. Ook de gewoonte van het vasten komt uitgebreid aan bod.

**Wijs en rechtvaardig**

In hoofdstuk 4 gaat de schrijfster op zoek naar Gods motivatie voor het geven van de Tora waar de voedselwetten met het onderscheid tussen rein en onrein een onderdeel van zijn. De Tora is Gods blauwdruk voor een samenleving en heeft als pijlers wijsheid en rechtvaardigheid (Deut. 4:5-8). Alle verordeningen zijn wijs en rechtvaardig, ongeacht of wij dit begrijpen of niet. Vervolgens legt zij uit waarom het wijs is om reine dieren te consumeren en onreine dieren niet. Net als Hobrink stelt ook Noordermeer dat de kans op parasitaire besmettingen, vergiftigingen en het ontstaan van welvaartsziekten  kleiner zijn, als de mens zich beperkt tot de reine dieren. Maar dan roert zij iets aan wat voor de meeste christenen nieuw zal zijn. Het exploiteren (!) van alleen reine dieren voor vleesconsumptie blijkt ook rechtvaardiger te zijn mits het dier zijn natuurlijke voeding krijgt.

**Gevolgen uitbuiting**

In het Nieuwe Testament verklaart Jakobus dat de overvloed van de rijke gebaseerd is op uitbuiting van de maaier, mensen die in de primaire sector werken, en daarmee wordt een groot onrecht op aarde bedreven (Jak. 5:4-6). Deze onrechtmatig toegeëigende overvloed zal zich niet alleen geestelijk maar ook lichamelijk tegen de rijke keren (Jak. 5:1-4). Onrechtmatig toegeëigende overvloed heeft te maken met uitbuiting. Uitbuiting heeft te maken met minachting voor Gods leefregels ten aanzien van Zijn schepping en de medemens. Dit kan niet zonder gevolgen blijven. We zien het voor onze ogen gebeuren.

**Artikel Lancet**

Op 12 februari 2013 publiceerden onderzoekers een opzienbarend artikel in The Lancet, een wereldwijd toonaangevend medisch vakblad. De onderzoekers lieten zien dat grote foodmultinationals wereldwijd bijdragen aan de wereldwijde stijging van hartziekten, kanker en diabetes. “De voedingsmiddelenindustrie gebruikt dezelfde tactieken als de tabaksindustrie die de volksgezondheid  ondermijnen”. De onderzoekers wezen onder meer op het verband tussen welvaartziekten en de sterke groei van ongezonde producten in de supermarkten in landen met veel lage en middeninkomens.

 In 2010 overleden wereldwijd ruim 34,5 miljoen (!) mensen aan welvaartsziekten als kanker en diabetes. Dit kwam neer op 65% van alle doden in dat jaar. Je leest er makkelijk overheen, maar het staat er écht. *34.5 miljoen mensen overleden in 2010 aan welvaartsziekten*. Ter vergelijking: in eerste Wereldoorlog stierven 8.5 miljoen mensen, voornamelijk soldaten. In de Tweede Wereldoorlog verloren naar schatting 55 miljoen mensen het leven, circa de helft waren burger. En heden ten dage sterven dus tientallen miljoenen mensen *per jaar* aan de gevolgen van ‘welvaartsziekten’.  Tientallen miljoenen. De boze is goed op dreef.

De mammon heeft de samenleving stevig in zijn greep. We hebben dat voor een deel aan onszelf en onze levensstijl en die van onze (voor-)ouders te danken en slepen anderen hierin mee. Onze levensstijl kan echter ook een positieve verandering brengen, bijvoorbeeld door het maken van bewustere keuzes en door bidden en vasten, om de komst van de Bruidegom te bespoedigen.

**Eva’s denkfout**

Voor veel mensen klinkt ‘eten volgens bijbelse richtlijnen’ niet aantrekkelijk. ‘Mag ik dan nog wel eten wat ik lekker vindt? En net zo veel als ik wil? En waar en wanneer ik maar wil?’ Die vragen impliceren een gevoel van ‘mij wordt tekortgedaan als het anders is’, net zoals bij Eva toen ze in gesprek ging met de slang. Ze maakte een fatale denkfout toen ze dacht dat God haar met die ene verboden appel tekórt deed. Maar God doet ons niet tekort, Hij geeft ons juist leven en overvloed. We doen onszelf en onze medemens tekort als we onze  ogen sluiten voor wat *Hij*zegt. Eva was niet langer op God gericht, maar op de verleiding van voedsel, met alle gevolgen van dien.

**Vasten**

Hoe anders reageerde onze Heer toen Hij in de woestijn na 40 dagen vasten verzocht werd door de boze. Ook die ontmoeting draaide in eerste instantie om voedsel. In Mattheüs 4:1-11 lezen we dat Jezus niet meegaat in welke redenatie van de duivel dan ook. Hij weet wie Hij is, Hij kent Zijn identiteit en Hij kent Zijn opdracht. Hij geeft de boze geen millimeter speelruimte, ook al heeft Hij honger. De grote verleider krijgt op Hem geen vat. Opmerkelijk is dat Jezus na de doop in water door de  Geest geleid werd naar de woestijn, gevolgd door een periode van vasten.  Vasten is een onderwerp om biddend erover na te denken en het onder leiding van Gods Geest ook daadwerkelijk te dóen. Vasten brengt de ware vijand aan het licht en geeft overwinning voor Gods Koninkrijk op aarde.

**[Mat. 4:1-11]**

 1Daarna werd Jezus door de Geest meegevoerd naar de woestijn om door de duivel op de proef gesteld te worden. 2Nadat hij veertig dagen en veertig nachten had gevast, had hij grote honger. 3Nu kwam de beproever naar hem toe en zei: ‘Als u de Zoon van God bent, beveel dan die stenen in broden te veranderen’. 4Maar Jezus gaf hem ten antwoord: ‘Er staat geschreven: “De mens leeft niet van brood alleen, maar van ieder woord dat klinkt uit de mond van God”’. 5Vervolgens nam de duivel hem mee naar de heilige stad en zette hem op het hoogste punt van de tempel. 6Hij zei tegen hem: ‘Als u de Zoon van God bent, spring dan naar beneden. Want er staat geschreven: “Zijn engelen zal hij opdracht geven om u op hun handen te dragen, zodat u uw voet niet zult stoten aan een steen”’. 7Jezus antwoordde: ‘Er staat ook geschreven: “Stel de Heer, uw God, niet op de proef”’.  8De duivel nam hem opnieuw mee, nu naar een zeer hoge berg. Hij toonde hem alle koninkrijken van de wereld in al hun pracht 9en zei: ‘Dit alles zal ik u geven als u voor mij neervalt en mij aanbidt.. 10Daarop zei Jezus tegen hem: ‘Ga weg, Satan! Want er staat geschreven: “Aanbid de Heer, uw God, vereer alleen hem”’’. 11Daarna liet de duivel hem met rust, en meteen kwamen er engelen om voor hem te zorgen.

Uit: Nieuwe Bijbelvertaling

**Alcohol**  
De Bijbel verbiedt het drinken van alcohol niet, maar waarschuwt wel tegen overmatig gebruik en verslaving. Het is geen populaire boodschap, maar alcohol past feitelijk niet in een gezond voedingsprogramma. Het bevat lege calorieën, het brengt de bloedsuikerspiegel uit balans en bevordert de opslag van ongezond buikvet. De Gezondheidsraad adviseert maximaal 1 glas alcohol per dag, maar het Wereld Kanker Fonds adviseert een ‘zero’ alcoholbeleid. Steeds meer artsen nemen dat advies over.

Bron:  Rotsvast, 1e druk 2019, Gezond & Weldoen

**In 7 stappen naar gezonde(re) voeding**

1. De eerste stap is: denk na. Vraag je bij alles wat je eet en drinkt af: is dit vulling of is dit voeding? Maak bewuste keuzes. Hetzelfde geldt voor geestelijk voedsel. Waar kijk je naar, welke boeken lees je, naar welke gesprekken luister je?
2. Een volgende stap is: eet volwaardige voeding volgens de wetenschappelijk onderbouwde richtlijnen Goede Voeding van de Gezondheidsraad. De Eetmeter van het Voedingscentrum kan je hierbij goed helpen en is gratis beschikbaar via internet.
3. Eet zo veel mogelijk pure, onbewerkte, streekgebonden voeding.
4. Wil je nóg een stap verder gaan, voor zowel je geestelijke als lichamelijke gezondheid, neem dan ook de bijbelse richtlijnen in acht. Word bijvoorbeeld parttime vegetarisch (‘flexitariër’). Elke dag vlees eten is niet bijbels. Begin met 1 dag in de week, bouw uit naar 2 of 3 dagen. Vegetarisch eten kan ook, maar let erop dat je voldoende vitamine B12 binnenkrijgt.( evt.pillen B12)
5. Eet meer vis, minimaal 1 x per week vette vis zoals zalm of makreel.
6. Eet meer groenten (minimaal 250 gram per dag liefst meer) en meer fruit (per dag minimaal 2 stuks, met de vezels).
7. Drinken: neem elke dag minimaal 1.5 á 2 liter water. Wees matig met alcohol (alleen tijdens bijzondere gelegenheden). Vermijd frisdranken.

**Rosaline RateringAugustus 2019**

Rosaline Ratering McDonald (Arnhem, 1962) is de oprichtster van opleidingsinstituut ‘Gezond & Weldoen’ ([**www.gezondenweldoen.nl**](http://www.gezondenweldoen.nl/)) voor leefstijlcoaches en gezondheidsprofessionals die vanuit een bijbelse visie hun werk willen doen. De coaches van ‘Gezond & Weldoen’ staan vermeld op de website ‘Ik zoek christelijke hulp.nl’.

Rosaline  is mede-oprichtster van de stichting Gratis Gezond ([**www.stichtinggratisgezond.nl**](http://www.stichtinggratisgezond.nl/)) die zich inzet voor professionele leefstijlbegeleiding voor doelgroepen die buiten de boot vallen bij zorgverzekeringsmaatschappijen.