



Ralph Moorman,  
gezondheidsexpert

# Ralph Moorman

‘Ik wil de consument wakker maken’

## Geboortedatum?

‘16 juli 1976.’

## Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

‘Dat was 94 kg, bij een lichaamslengte van 1.84m. Dat is ongeveer acht jaar geleden. Ik was toen niet dik, het was voor een groot deel spiermassa. Destijds bereidde ik me voor op een wedstrijd *naturel bodybuilding*. Ik wilde met zoveel mogelijk spiermassa op een podiumpje staan, in een klein broekje. Ik wilde uitzoeken hoe je zonder gebruik van anabole steroïden veel spiermassa kon krijgen en zo weinig mogelijk vetmassa, met door mijzelf bedachte trucjes. Zo merkte ik op gegeven moment dat ik met een hogere calorie-inname en minder cardio-oefeningen op een hoge spiermassa zat en een lage vetmassa. Dat bevestigde voor mij destijds al dat er meer speelt dan alleen het tellen van calorieën. Er worden ook hormonen getriggerd. Wat ik nu weeg? Ongeveer 80 kg. Dat weeg ik al jaren.’

## Je hoeft geen moeite te doen om overgewicht te voorkomen?

‘Nee, ik volg mij eigen voedingspatroon, zoals ik dat ook in mijn boeken beschreven heb: *De hormoonfactor* en *Het Hormoonbalansdieet*. Ik eet heel suikerarm. Ik neem wel koolhydraten, maar alleen complexe koolhydraten en die zijn ook nog eens glutenvrij. Daarnaast eet ik zuivelvrij en zo onbewerkt mogelijk, dus vrijwel geen chemie. Dat gaat automatisch goed, ik ga dan niet overeten’

## Beroep?

‘Gezondheidsexpert. Mijn achtergrond is de voedings-technologie, dat heb ik gestudeerd aan de Wageningen Universiteit. Daarna ben ik een poosje zoekende geweest, zo van: wat wil ik hier verder mee doen? Met in mijn achterhoofd het besef dat ik tijdens mijn studie dingen had gezien die ik eigenlijk niet had willen zien.’

## Waar ben je vooral van geschrokken?

‘Hoezeer het allemaal om geld draait, en de bijbehorende patentenstructuur. Ik heb in mijn stages heel leuke natuurproducten bedacht. Vervolgens werden die afgeschoten, omdat ik er geen patent op kon aanvragen. Dat kan alleen op een fabricagemethode en op nieuwe chemische stofjes die je erin stopt. Ik kwam er ook achter hoe belangrijk de kostprijs is. De bulkgrondstoffen tarwe, maïs, soja en zuivel vind je bijna in ieder product terug, omdat die het goedkoopste zijn en heel goed verwerkbaar in allerlei soorten producten.’

## Wat je bedacht was niet interessant voor producenten, maar wel voor consumenten?

‘Ja, zeker weten. Je kunt consumenten bewust maken, waardoor de consumentenvraag verandert. Het klinkt een beetje negatief, maar ik geloof dat er pas iets gaat gebeuren als er een geldstroom is. Wanneer de vraag groot genoeg is en een producent denkt “hé, dit is interessant om geld mee te verdienen”, dan pas wordt het product er neergelegd en niet eerder. De consument heeft eigenlijk ontzettend veel macht. Ik probeer daarom de vraag te beïnvloeden. Ik probeer mensen meer bewust te maken. Ik geloof uiteindelijk dat geld alles bepaalt: pas als de vraag er is, kan er iets veranderen.’

## ‘Ik geloof uiteindelijk dat geld alles bepaalt’

## Je biedt daarom ook je ‘supermarkt safari’ aan als dienst?

‘Ja, voor mij voelt het gewoon niet goed, zoveel chemie als er gebruikt wordt in voeding. Ik wil zelf dichterbij de natuur blijven en mensen helpen om dat ook te gaan doen. En ze ook wat transparantie geven, wat nu niet gebeurt in de supermarkt. Daar vind je onleesbare etiketten, met allerlei schuilnamen van stofjes. Pas als die transparantie geboden wordt, gaan mensen bewust kiezen. Want dat kunnen ze nu niet. Tijdens mijn supermarktsafari laat ik ze als een soort gids de valstrikken zien.’

## Heb je voorbeelden?

‘Ik laat de chemische stoffen zien die verstopt zijn in allerlei producten. En de bulkgrondstoffen, die als een soort van lege vulling overal in die pakjes en zakjes te vinden zijn. Mensen zien dat als voeding, maar dat is het eigenlijk niet. Ook toon ik ze de verborgen suikers die overal inzitten en de misleidende claims die op allerlei producten staan. Denk aan de margarines met linolzuur die *goed* zouden zijn voor het hart. Net als de zuivel die *goed* zou zijn voor de botten. Ook dat laatste ligt veel genuanceerder. Er zijn zoveel zaken die invloed hebben op je botmassa. Calcium haal je uit allerlei alternatieve producten, daar heb je geen melk voor nodig.’



### Hoe transparant moet de voedingsindustrie worden?

'Ik vind een product transparant als je naar een website van een voedingsmiddelenbedrijf kunt gaan en daar het gehele productieproces in kaart gebracht ziet. Dus ook wat er onderweg allemaal mee gebeurt aan bewerkingen. Daarbij dient iedere grondstof te worden benoemd en niet alleen een mengsel van grondstoffen, zoals bijvoorbeeld "gistextract". Daarvan weet je niet welk mengsel het nou is. Ook zie je op verpakkingen staan: "Specerijen". Ook dat is een mengsel en kan zoveel betekenen.'

### Waarom laten wij ons als consumenten zo bedotten?

'Het is een systeem dat in de loop van de jaren ontstaan is. Het is ook lastig voor een supermarkt of levensmiddelenbedrijf om dat ineens te gaan aanpassen. Zo gauw ze bijvoorbeeld een nieuwe methode toepassen om het nitriet uit vleeswaren te halen, kan het zijn dat je product een paar cent duurder wordt en de concurrent je de nek omdraait. Het nitriet kan er zo uit, met behulp van pascalisatie waarbij je iets onder druk houdbaar maakt. Maar zo lang de consument dat niet afdwingt, wordt die methode niet toegepast. De consument moet dus eerst wakker worden gemaakt. Daar zie ik voor mezelf een functie en dat is ook de achtergrond van mijn zojuist verschenen, nieuwe boek: *De boodschappencoach*. Daarin beschrijf ik alle productgroepen en waar je op moet letten bij het boodschappen doen, hoe je misleiding kunt omzeilen en de goeie dingen kunt pakken. Ik concentreer me daarin vooral op de supermarkt, maar laat ook alternatieven zien die in de biologische winkel liggen. Van *De Hormoonfactor* zijn 35.000 exemplaren verkocht, maar dit nieuwe boek gaat de 100.000 halen. Ik denk echt dat het de klapper wordt van de serie. Zo'n soort boek bestond nog niet, terwijl er grote behoefte aan is.'

### Gebruik je voedingssupplementen?

'Als je een heel pure, onbewerkte voeding neemt, kom je een heel eind. Maar waar Gert Schuitemaker terecht op hamert, is vitamine D. Dat blijft een heikel punt, als mensen de hele dag binnen zitten en er zo weinig zon is. Dat vind ik dus een interessant supplement om te nemen. Daarnaast gebruik ik magnesium, waarvan je

bijvoorbeeld tekorten kunt krijgen als je vrij veel sport, zoals ik. Soms slik ik ook een multi. Vitamine C neem ik er hooggedoseerd bij als ik stress heb, bijvoorbeeld als het behoorlijk druk is.'

### Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding?

'Ik erger me aan de rol van de wetenschap. Op het gebied van gezondheid kun je wetenschappelijk vrij weinig aantonen. Maar allerlei instanties doen alsof ze dat wél kunnen, zoals het Voedingscentrum en bepaalde autoriteiten die daarmee een soort monopolie op de waarheid denken te hebben. En ook hier zie je weer het effect van de geldstromen: alleen als ergens financieel gewin mee te behalen valt wordt het onderzocht, maar de rest niet of te weinig. Je ziet ook dat niemand stelling neemt: we houden het bij de oude schijf-van-vijf. Met wetenschap is het ook heel gemakkelijk om te zeggen wat níet waar is, maar het is niet te doen om te zeggen wat wél waar is. Dus wat gebeurt er? Er komt een nieuw initiatief, iemand neemt stelling, heeft een visie. En dan springen wetenschappers er bovenop om het af te kraken.'

## 'Dat vind ik dus een interessant supplement'

### Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?

'Ik zou heel andere informatie gaan verspreiden. Daarnaast zou ik de regelstructuur op het gebied van voeding transparanter maken. En ik zou de patentenstructuur aanpakken: er zouden meer mogelijkheden komen om te patenteren of ik zou juist alle patenten eruit doen.'

### Wat is je voedingsadvies voor de dag van morgen?

'Blijf dicht bij de natuur. Dat vind ik op dit moment het belangrijkste advies. We zijn in een soort wereldwijd voedingsexperiment terechtgekomen, met allemaal chemische stoffjes waarvan we totaal niet weten wat ze op de lange termijn doen. En we weten al helemaal niet wat tien van die stoffen aan wisselwerking met elkaar hebben. Mensen hebben recht op transparantie en recht op keuze. Een individu moet zelf kunnen bepalen of hij aan dit experiment meedoet of niet. Het is heel simpel: als je een weg inslaat die lijkt dood te lopen, dan keer je om en loop je terug. Dat is hetzelfde met voeding, wat mij betreft. Je merkt dat allerlei ziekten ontstaan en dat we allemaal dikker worden, dat het gewoon slechter gaat. Keer dan om en ga terug naar vroeger. Haal de oude voedingsregels terug en zorg dat ze weer in de nieuwe tijd gaan passen.'

Voor meer informatie: [www.gezondeboeken.nl](http://www.gezondeboeken.nl)  
& [www.ralphmoorman.nl](http://www.ralphmoorman.nl)