

Boekrecensie door Janine Dolk, diëtist Gericht Op Gewicht

www.gerichtopgewicht.nl

***Hap Slik Weg* Alles wat je eigenlijk niet wilde weten over je spijsvertering** **Mary Roach**

Schrijfster ziet het eten van maaltijden als de eerste akte van de voorstelling “Spijsvertering”. In haar boek laat ze ons genieten van de héle voorstelling. Via alle zeventien aktes leidt ze ons door de wondere wereld van ons maag-darmkanaal. Ze laat ons verbazen, lachen, gruwelen en griezelen, tijdens de meest onvoorstelbare en, voor een groot deel, onbekende avonturen die daar worden opgevoerd.



€ 19,00



www.verkaikboeken.nl

De moeite waard?

Je vol proppen zonder misselijk te worden? Eten via de “onderkant” (zogenaamde rectale maaltijden)? Afvallen door lang te kauwen en daarna het eten uit te spugen? Eten van orgaanvlees, slachtafval, mensenhaar: kun je daartoe worden verleid? Verschil in winderigheid tussen vrouwen en mannen? De lusten of lasten van een klyisma en obstipatie?

Als deze greep uit de vele curieuze vraagstukken de nieuwsgierigheid niet opwekt? In het originele en leerzame boek lezen we meer over de invloed van ons gehoor, onze reuk, smaak, mond en speeksel, tanden en kaken, maag met de maagsappen, darmen met hun darmbacteriën en darmgassen, op ons eten. En over andere organen die bij de doorgang van ons voedsel een rol spelen.

Zelfs de dood van Elvis Presley komt aan bod (‘Dood door verstopping’). Daarover lezend kun je niet anders dan tot de conclusie komen dat ‘The ‘King’ er ook echt niet meer is.

Ik vind het boek overigens geen pageturner. Noch leesvoer voor de wc, zoals sommigen het aanprijzen. De vele beschreven experimenten en anekdotes rijgen zich aaneen, zonder tussenkopjes, soms te breedvoerig en doorspekt met leuke, maar deels ook flauwe humor. Een handige trefwoordenlijst ontbreekt. Je moet je hoofd bij de verschillende aktes wel fris houden.

Voor wie een aanrader?

Het is niet direct een gezondheidsboek met praktische handvatten. Je wordt wél aan het denken gezet. De kans is groot dat je een bredere kijk krijgt op eventuele eigen “doorstroom” problemen of kleine ongemakken. En wie is nu eigenlijk niet geïnteresseerd in de tocht die je voedsel aflegt in je eigen lichaam. Dus lees het boek! Doe dat zoals de weg die het eten volgt: van mond tot kont. Zoals je naar een voorstelling kijkt: vanaf het begin tot het doek valt. Ga niet zelf experimenteren: dus niet achteraan beginnen en kijken of je dan ook alles goed kan ‘opnemen’. Die proef heeft geen kans van slagen. Lees hoofdstuk voor hoofdstuk. De doorloop tussen de hoofdstukken zit logisch in elkaar.

Een eyeopener voor mij: ‘Tanden en kaken zijn niet indrukwekkend om hun kracht, maar juist om hun gevoeligheid’. Zo gaat je kostbare gebit langer mee. Wat wordt jouw eyeopener? Door middel van een originele puzzel aan het eind van het boek kun je je kennis ook nog toetsen!