

A close-up portrait of Theo Kars, a man with long, wavy, light-colored hair and a serious expression. He is wearing a light blue polo shirt under a dark jacket. The background shows a stone building with a window and some trees.

# *Het FMV* *interview*

Theo Kars, schrijver

# THEO KARS

## ‘Niets aannemen op gezag’

### **Geboortedatum?**

‘22 maart 1940.’

### **Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat u ooit heeft gehad?**

‘Dat was 82 kg, bij een lichaamslengte van 1.79 m. Nu weeg ik ongeveer 79 kg. Ik heb nooit problemen met mijn gewicht. Hoe dat komt? Ik eet naar verhouding weinig koolhydraten en veel proteïne ofwel eiwit. Ook doe ik veel aan lichaamsbeweging. Ik tennis vijf, zes dagen per week.’

### **Tennist u dan met leeftijdsgenoten?**

‘Ja, maar ook met mensen die veel jonger zijn. Maar ik ben daar lang niet de oudste. Er is iemand van 82 jaar die nog heel goed speelt.’

### **Beroep?**

‘Schrijver. In 1967 verscheen mijn debuutroman: *De verval-sers*. Daarna heb ik diverse titels gepubliceerd. Ook heb ik een groot aantal boeken vertaald, uit met name het Frans en het Spaans. De laatste jaren heb ik vooral gewerkt aan mijn memoires. Het meest recente deel is verschenen in 2013: *Memoires van een slecht mens, Deel II*. Het derde en laatste deel zal verschijnen na mijn dood.

## ‘Zij reageerde op bepaalde voedingsstoffen’

Vorig jaar is trouwens ook een uitgebreide editie verschenen van *Praktisch verstand. Klein handboek voor non-conformisten*, bij een uitgeverij die meer boeken van mij wil gaan heruitgeven.’

### **Daarnaast hebt u onder pseudoniem een ‘klassieker’ geschreven over voedingssupplementen?**

‘Ja, dat boek is in 1986 voor het eerst verschenen, met als titel: *Complete vitaminen- en mineralengids voor iedereen*. In 2005 is het hernieuwd uitgegeven: *Vitaminen en mineralen*. Omdat het losstond vond van mijn literaire werk, heb ik dat geschreven onder de naam Hannah Kohn. Ik zag het als twee verschillende velden van activiteit. Ik wilde niet dat

mensen dat boek zouden gaan lezen omdat ze mijn romans kenden. Het moest op zichzelf staan. Er zijn er duizenden van verkocht. Het is tussendoor ook nog als Prisma-pocket verschenen.’

### **U kwam op het spoor van voedingssupplementen omdat uw toenmalige vriendin ziek werd?**

‘Ja. Zij werd schizofreen. Ik ontdekte dat praten - wat toen voor gangbare therapie werd gehouden - niet hielp en het alleen maar erger maakte. Zij reageerde op bepaalde voedingsstoffen, zoals schimmels. Die waren niet de oorzaak van haar schizofrenie, maar verhevigden alles. Ze maakten de aanvallen sterker. Ik ben mij toen echt voor voeding gaan interesseren. Als zij een bepaald medicijn kreeg, ging ze binnen negen uur van psychotisch naar tamelijk normaal. Als zo'n klein stofje zoveel invloed op de hersenen heeft, betekent dit dat het totaal niets met jeugdtrauma's te maken heeft, maar dat er een chemische oorzaak is. Ik heb mij toen een paar jaar heel intensief in voeding verdiept en heb veel dingen ontdekt, waarvan ikzelf ook veel nut heb gehad. Ik dacht op gegeven moment: hoe komt dat nou, dat niet bekend is wat voeding allemaal kan doen? Toen heb ik besloten dat maar eens op papier te zetten.’

### **U hebt haar destijds kunnen helpen omdat u zich verdiepte in voeding. Maar dat had haar arts toch eigenlijk moeten doen?**

‘Ja. Het probleem is alleen: artsen weten het niet. De medische wereld wordt bepaald door het beleid van de farmaceutische industrie. Als iemand in een medisch tijdschrift bijvoorbeeld een lang artikel zou willen publiceren over vitamine E, dat onder meer goed is om het bloed te verdunnen, dan krijg je dat niet voor elkaar. Want dat is niet in het belang van de farmaceutische industrie. Die willen hun eigen producten verkopen om bloed te verdunnen. En als je in zo'n medisch tijdschrift eens een artikel leest over de werking van vitaminen, dan is de boodschap altijd dat het niet werkt. Of dat het gevaarlijk is.’

### **Hoe zit dat bij vitamine E?**

‘Het heeft een bloedverdünnende werking, maar het heeft ook een regulerende werking. Dus als je bloed te dun is, wordt het niet nog dunner door vitamine E. Vitamine E stabiliseert de situatie, zoals het ook je bloeddruk stabiliseert.

Ik heb zo'n tien jaar geleden een plastisch-chirurgische operatie ondergaan. De chirurg zei vooraf: "Je moet geen vitamine E nemen, want dat is bloedverdunnend". Ik heb toen juist extra véél genomen. Toen ik op controle kwam, zei hij: "Wat is het goed genezen!" Ik zei: "En weet u waarom? Ik heb vitamine E genomen". Op zo'n moment zouden artsen moeten denken: *wat ik dacht, klopt niet - ik zie het bewijs*. Maar die eerdere overtuiging zit zo vast in het hoofd, dat je die er niet meer uit krijgt. Hij dacht dat het een soort anomalie was, een afwijking van het normale.'

### **Wat adviseert u de Nederlander, in dezen?**

'Je moet jezelf eerst goed informeren. En dan je eigen mening vormen. Niets aannemen op gezag.'

### **U bent zelf in de jaren tachtig op grote schaal voedingssupplementen gaan gebruiken. Doet u dat nog steeds?**

'Ja, nog steeds. Ik slik bijvoorbeeld al dertig jaar lang elke dag 20 gram (20.000 mg) vitamine C. Dat doe ik onder meer omdat ik al bijna zestig jaar rook. Mensen reageren

## *'Pas als ik dood zou willen, stop ik daarmee'*

geschokt als ik op de tennisbaan een sigaret opsteek. Maar dat zijn mensen die er veel slechter uitzien en een veel slechtere conditie hebben dan ik. Dan denk ik: bemoei je met jezelf. Roken is niet goed. Je zult mij niet horen zeggen dat het gezond is. Maar je kunt met voedingssupplementen de schade van het roken verminderen. Het zou zinvol zijn als daarover meer informatie werd gegeven.'

### **Wat besteedt u per maand aan voedingssupplementen?**

'Ik denk toch wel zo'n € 300,-. Maar dat is dan voor mij en mijn vrouw. Ik gebruik bijvoorbeeld een sterk multivitaminenpreparaat, plus nog diverse mineralenpreparaten: zink, calcium/magnesium. Ik slik ook veel niacine (vitamine B3) en een gecombineerd product met vitamine A en D. Verder gebruik ik onder andere extra Paba.'

### **U was niet van plan daar ooit mee te stoppen?**

'Nee. Pas als ik dood zou willen, stop ik daarmee.'

### **Wat is uw grootste ergernis op het gebied van voeding?**

'De campagne tegen het eten van dierlijke proteïne. Dat is voor een mens gemakkelijk op te nemen, omdat het



Voor meer informatie: [www.theokars.nl](http://www.theokars.nl)

lichaam van dieren veel op dat van ons lijkt. Bijna al het vlees van het dier levert complete proteïne, dus met alle aminozuren. Als je vegetariër bent, moet je veel moeite doen om complete proteïne samen te stellen. Bruine bonen met rijst - een Surinaamse gewoonte - is een voorbeeld van een vegetarisch gerecht met complete proteïne. Net als witte bonen met tomatensaus. Dat vult elkaar aan. Maar mensen weten dat bijna niet. Er wordt gesuggereerd dat je héél veel groente moet eten en dat het dan goed met je gaat. Maar als je gedurende zes maanden op een dieet zou staan van uitsluitend groenten, zou je daarna niet meer leven. Je zou overlijden door eiwitgebrek. Maar als je uitsluitend vlees eet, verkeer je na zes maanden nog steeds in een goede gezondheid. Kijk naar de eskimo's en de masai.'

### **Stel dat u morgen minister van VWS wordt.**

#### **Wat zou u op de eerste werkdag doen?**

'Dan zou ik alle besluiten en wetten afschaffen die tot doel hebben om het menselijk gedrag te regelen wat voeding betreft. Zoals bijvoorbeeld de verplichte vermeldingen op etiketten van voedingsmiddelen en -supplementen. Ik zou de markt helemaal vrij geven. Want niemand kan voor een ander uitmaken wat goed voor hem is. Als je dat principe loslaat, gaat de willekeur regeren van bepaalde groepen en van bepaalde ideeën die de waan van de tijd en de dag weerspiegelen. We hebben bijvoorbeeld een periode gehad waarin het eten van eieren "heel slecht" was. Daar zat zoveel cholesterol in! Totdat men ontdekte dat in eigeel ook veel lecithine zit, wat ervoor zorgt dat het cholesterol opgelost blijft en niet neerslaat in de aderen. Eieren zijn geen boosdoeners. Het is een voorbeeld van de willekeur die kan ontstaan.'

### **Hebt u een ongezonde eetgewoonte?**

'Nee. De dingen die ik lekker vind, zijn gezond. Ik eet graag vlees en eieren. Ik hou van melk. Er zijn ook mensen die niet tegen melk kunnen, maar ik kan er goed tegen. Ik hou niet erg van groenten, maar wel van vruchten. Dus eet ik meer fruit dan de meeste mensen.'

### **Wat is uw voedingsadvies voor de dag van morgen?**

'Eet meer dierlijke proteïne. Dat is het meest hoogwaardige voedsel dat bestaat. Daarop is je lichaam geconstrueerd.'