Verschillen oerdieet en moderne voeding

De belangrijkste verschillen tussen het oerdieet en het menu van de meeste westerse mensen vandaag de dag.

	Oerdieet	**Westers voedingspatroon**
Totale calorie-inname	Meer	Minder
Koolhydraten inname	Minder	Meer
Geraffineerde koolhydraten	Weinig tot geen	Meer
Glycemische lading	Relatief laag	Hoog
Fruit en groente	Twee keer zo veel	De helft minder
Vezels	Meer	Minder
Eiwitinname	Meer	Minder
Totale vetinname	Gelijk	Gelijk
Balans omega-3-vetzuren en omega-6-vetzuren	Ongeveer evenveel omega-3-vetzuren als omega-6-vetzuren	Veel meer omega-6-vetzuren
Micronutriënten (vitaminen, mineralen)	Meer	Minder
Magnesium	Meer	Minder
Kalium	Meer	Minder
Vitamine C	Meer	Minder
Vitaminen B3, B6, foliumzuur	Meer	Minder
Zout	Minder	Meer
Zuivelproducten	Alleen moedermelk	Hoge inname, levenslang
Granen	Weinig tot geen	Veel
Peulen	Weinig tot geen	Meer
Aardappelen	Weinig tot geen	Meer
Waterinname	Meer	Minder
Vitamine D* (zon, vis ei)	Veel meer	Minder

* Vitamine D heb ik apart onderaan de lijst opgenomen. Vitamine D krijgt je namelijk slechts in geringe mate via de voeding binnen en maak je vooral aan door je huid bloot te stellen aan zonlicht. Voedingsbronnen van vitamine D zijn onder meer ei en vis.