

"Lokono Khotong - Kari'na Tuma"

Traditioneel inheems voedsel, geneeswijze en gezonde leefstijl in Suriname:
Uitdagingen en kansen voor inheemse gemeenschappen in de moderne samenleving



VIDS Beleidsrapport over SDG-3 en SDG-12



VIDS Beleidsrapport over SDG-3 en SDG-12



Oktober 2020

Met ondersteuning van



Disclaimer: Deze publicatie is geproduceerd met financiële assistentie van de Europese Unie. De inhoud van deze publicatie is uitsluitend de verantwoordelijkheid van VIDS en kan op geen enkele manier worden beschouwd als een afspiegeling van de opvattingen van de Europese Unie.

INHOUDSOPGAVE

Inleiding		4
Belangrijkste kwesties :	❖ Traditionele voedingsmiddelen en leefstijlen zijn gezond en duurzaam	6
	❖ Inheemse voedselsystemen en voedselzekerheid staan onder druk	6
	❖ Traditionele gezondheids- en medicinale kennis	7
	❖ Het aantal chronische ziekten in de dorpen neemt schrikbarend toe	8
	❖ Onzekerheid over grondenrechten, onteigening, vernieling en vervuiling van grondgebieden is een belangrijke onderliggende oorzaak.	9
Aanbevelingen		10
Bijlagen	I Speech over gezonde inheems voedsel door de voorzitter van VIDS - Theo Jubithana	12
	II Samenvatting lezing/workshop over gezonde traditionele leefstijl “Drin dresi wakti siki” - Dr. Marthelise Eersel en Dr. Kloof	15
	III Samenvatting van lezing/workshop over traditionele geneeskunde in Suriname; van kwasibita tot productontwikkeling - Prof.Dr.Dennis R.A. Mans	17
	IV Berichtgeving in de media en communicatie over de Gezonde leefstijl en culinair evenement.	21



INLEIDING

Pierrekondre-Kumbasi; Inheems Culinair festival
Credit: VIDS Collectie, Berry Arichero

Dit rapport is geproduceerd in het kader van het *Indigenous Navigator Project*, een door de Europese Unie gefinancierd programma voor de verzameling van gegevens over inheemse volken ten aanzien van de *Sustainable Development Goals* (SDGs - Duurzame Ontwikkelingsdoelen). In Suriname wordt dit project geïmplementeerd door de Vereniging van Inheemse Dorpshoofden in Suriname (VIDS).

Een van de projectcomponenten was het documenteren van de ontwikkelings situatie van inheemse volken met betrekking tot de belangrijkste SDG-thema's zoals voedselzekerheid, gezondheid, onderwijs, toegang tot sociale zekerheid en werkgelegenheid, en deze documentatie te delen met gouvernementele en niet-gouvernementele ontwikkelingsorganisaties.

VIDS koos ervoor om dit onderzoek en de dialoog met gemeenschappen en beleidsmakers te richten op het onderwerp traditionele voeding, gezondheid, welzijn, en leefstijl. Veel gemeenschappen in het binnenland gaven aan zorgen te hebben op dit front. Discussies binnen gemeenschappen brachten bijvoorbeeld aan het licht dat men zich ernstig zorgen maakt over de toename van chronische ziekten, zoals hoge bloeddruk en diabetes (suikerziekte). Deze toenames zijn gerelateerd aan de verandering van consumptiepatronen en de achteruitgang van traditionele leefgebieden van gemeenschappen.

Men gaf er daarom prioriteit aan om het belang en de traditionele wijze van voedselvoorziening en gezondheidszorg te belichten en te vieren. In 2019 zijn er verschillende evenementen georganiseerd die hebben bijgedragen aan dit rapport:

- Een workshop: "Gezonde leefstijl in harmonie met de natuur", op 18 mei in Pierrekondre-Kumbasi, om de belangrijkste aandachtspunten te identificeren en aanbevelingen te verzamelen over traditionele voeding, medicijnen en gezondheid.



Op 18 mei 2019 werden er werkgroepen gevormd om te discussiëren over de verschillende thema's omtrent gezonde leefstijl in harmonie met de natuur

- Een evenement over gezonde leefstijl en een culinair festival op 9 augustus, (de nationale en internationale dag van de inheemse volken), inclusief een 'cook out' met traditionele gerechten, en twee lezingen/workshops over traditionele geneeskunde en genezing.



De inheemse keuken werd opengesteld voor een ieder na de 1^e workshop op 9 augustus 2019

Deze evenementen waren erop gericht om zowel binnen de gemeenschappen als onder de regering en de totale samenleving in Suriname het bewustzijn te bevorderen over de waarde van inheemse traditionele voeding en medicinale planten, en om in dit verband de noodzaak van wettelijke erkenning van traditionele woon- en leefgebieden duidelijker te maken. Het uiteindelijke doel was: bijdragen aan gezondere gemeenschappen en aan een hogere waardering van inheems voedsel in het hele land.

In dit rapport doet VIDS aanbevelingen voor nationaal beleid ter ondersteuning van SDG 3 (Goede gezondheid en welzijn) en SDG 12 (Verantwoorde consumptie- en productie). Het bevat een overzicht van de belangrijkste zaken die naar voren zijn gekomen uit discussies met gemeenschappen en experts tijdens de evenementen in 2019, en een lijst met aanbevolen acties voor zowel gemeenschappen zelf als voor beleidsmakers en instituten die werkzaam zijn op gebieden die relevant zijn voor deze SDGs.



BELANGRIJKSTE KWESTIES:

Traditioneel inheems voedsel, genezing en gezonde leefstijl in Suriname

Pierrekondre-Kumbasi; Inheems Culinair festival
Credit: VIDS Collectie, Berry Arichero

Traditionele voedingsmiddelen en leefstijlen zijn gezond en duurzaam

- Traditionele voedingsmiddelen zijn van cruciaal belang voor de cultuur en het welzijn van de inheemse gemeenschappen. Inheemse dorpen in Suriname zijn voor hun voedsel grotendeels afhankelijk van de natuurlijke omgeving; de natuur. “We leven letterlijk in het bos en hebben een heel speciale relatie met onze natuur die verschilt van de reguliere samenleving; een diepe culturele, spirituele en historische relatie”.
- Het voedsel van de inheemse volken van Suriname is volledig natuurlijk, duurzaam en zonder enige ‘moderne’ toevoegingen zoals pesticiden, kunstmatige toevoegingen, conserveermiddelen of genetische modificatie. Het is gezond en vers en heeft de inheemse bevolking eeuwenlang in stand gehouden.
- Het traditionele voedsel van de ouders en grootouders bestond voornamelijk uit vers, gerookt wild, vis en vogels, noten, wortelgewassen, bessen, oliën uit palmpitten. Soepen werden vaak bereid en frituren gebeurde nooit. Cassave, bananen, bosvruchten, maïs, thee en sappen uit het bos werden ook geconsumeerd. Deze natuurlijke voeding is rijk aan noodzakelijke vitamines, eiwitten etc. Daarnaast hadden inheemsen altijd voldoende lichaamsbeweging door de verschillende activiteiten in het bos.

Inheemse voedselsystemen en voedselzekerheid staan onder druk

- De wereldeconomie en ‘Westerse’ leefstijl hebben een negatieve invloed gehad op de gezondheid van recente inheemse generaties, nu de monetaire economie zijn intrede heeft gedaan in het inheemse leven, bijvoorbeeld vanwege schoolgeld. In sommige gevallen is het de traditionele manier van planten en eten steeds meer aan het vervangen. Terwijl de gezonde traditionele gewassen en producten voor contant geld worden verkocht, kopen en eten de inheemse

gezinnen minder voedzame voeding, inclusief frisdranken en andere producten vol suikers. "Doordat het gebruik van geld overal toeneemt, kopen we ook vaker voedsel in plaats van het zelf te verbouwen of in het bos te zoeken".

- Tegenwoordig is rijst het hoofdbestanddeel van de maaltijd geworden in inheemse gezinnen, en men koopt Amerikaans kippenvlees. Voedselpakketten van de overheid bevatten niet-traditionele voedselproducten zoals rijst, kip, enz. Kinderen zijn steeds minder bekend met traditioneel inheems voedsel. Een verandering in leefstijl en erkenning van gezonde traditionele inheemse voedingsmiddelen is dringend nodig.

Traditionele gezondheids- en medicinale kennis

- Traditionele geneeskunde is een onderdeel van traditionele kennis. Het is gebaseerd op eeuwenlange ervaring en wordt over het algemeen van de ene generatie op de volgende overgedragen. Inheemse volken hebben geavanceerde kennis over het gebruik en de bereiding van medicinale planten en andere producten voor het voorkomen en genezen van een breed scala aan ziekten en verwondingen. De kennis en het gebruik zijn afhankelijk van de aanwezigheid aan hulpbronnen in de bossen en savannes, en berust op een systeem van voornamelijk leren in de praktijk en mondeling overdragen van generatie op generatie.



- Vernieling, vernietiging en verdwijning van bossen vormen een bedreiging voor de overvloed aan deze medicinale planten. Daarnaast hebben de verandering in leefstijl en het reguliere onderwijssysteem in Suriname, waarin niet of nauwelijks aandacht wordt besteed aan inheemse kennis en vaardigheden, invloed op het gebruik en de overdracht van medicinale kennis aan jongere generaties.
- Er zijn ook mogelijkheden en kansen voor traditionele geneeskunde en genezing. Inheemse volken zouden economische ontwikkeling kunnen stimuleren door middel van een industrie omtrent medicinale planten en productontwikkeling. Dit zou wel gebaseerd moeten zijn op strikte normen en een wettelijk kader voor

de bescherming van intellectuele eigendomsrechten¹. Andere voorwaarden zijn behoud van biodiversiteit, respect voor het recht op zelfbeschikking en landrechten van de inheemse volkeren, respectvolle samenwerking tussen sjamanen, wetenschappers en de farmaceutische industrie, en onvoorwaardelijke steun van de overheid.

Het aantal chronische ziekten in de dorpen neemt schrikbarend toe

- De leefstijl is geleidelijk aan "verwesterd", met als gevolg overmatige voedselconsumptie (vooral zoetigheid, zout en vet) en een gebrek aan lichaamsbeweging. Dit leidt tot overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht) en tot diabetes (suikerziekte) en hypertensie (hoge bloeddruk).
- Het aantal chronische ziekten in de dorpen, zoals diabetes (dat in het verleden nooit voorkwam), is alarmerend gestegen. De VIDS wil deze trend beteugelen door het gebruik van inheems voedsel onder de bevolking (weer) te bevorderen en te ondersteunen en door te waarschuwen voor de risico's van afname van de kennis en het gebruik van traditionele inheemse voeding.
- Diabetes en hypertensie nemen in alle dorpen toe, vooral onder jongeren en mensen van middelbare leeftijd (<60 jaar). Met name in de dorpen in het oostelijke district Marowijne, grenzend aan Frans-Guyana, wordt diabetes een probleem aangezien het aantal patiënten met complicaties (amputaties, etc.) toeneemt. In het Marowijne gebied hebben mensen gemakkelijk toegang tot bewerkt voedsel. De oorzaken van diabetes en hypertensie zijn bekend (ongezond eten veroorzaakt overgewicht). Er is echter meer diepgaande informatie nodig, bijvoorbeeld over het voorkómen van complicaties en betere zelfzorg door patiënten.
- Beide ziekten, diabetes en hoge bloeddruk, kunnen onder controle worden gehouden door verandering van leefstijl; het nuttigen van gezonde voeding (liefst direct uit de natuur, zonder kunstmatige toevoegingen) en voldoende beweging. Het is bekend uit de medische literatuur dat diëten gebaseerd op volwaardig plantaardig voedsel goed werken om af te vallen en de bloedsuikerspiegel en bloeddruk te verlagen.



¹ Waaronder het recht op vrije voorafgaande en geïnformeerde toestemming (internationaal aangeduid als FPIC) en eerlijk delen in opbrengsten (benefit-sharing).

Onzekerheid over grondenrechten, onteigening, vernieling en vervuiling van grondgebieden is een belangrijke onderliggende oorzaak.

- De uitgifte van grond aan buitenstaanders voor exploitatiedoeleinden (houtkap, mijnbouw, enz.) vormt een bedreiging voor de ecologie van bossen, die een bron zijn van traditioneel inheems voedsel, medicijnen en inkomen.
- Inheemse voedselsystemen en voedselzekerheid staan nu in veel dorpen in Suriname onder druk doordat de bossen en wateren worden binnengevallen en aangetast. Jagers en vissers moeten steeds verder gaan om wild of vis te vinden; en bosproducten zijn er minder in overvloed. *“Onze rechten als inheemse volkeren en dorpen worden niet erkend, zodat we altijd met de angst leven dat ons land in onze woon- en leefgebieden aan anderen wordt toegewezen in concessies, en soms wordt ons zelfs verhinderd om te planten en jagen in ons eigen territorium. Ons bos en de natuur worden vervuild en vernietigd door anderen, dieren in het wild trekken weg en vissen sterven. Klimaatverandering, die ook wordt veroorzaakt door de zogenaamde moderne ontwikkeling, is voor ons als natuurmensen het moeilijkst ”.*
- Landtoewijzing aan buitenstaanders vindt op steeds grotere schaal plaats en veroorzaakt ook nog conflicten in en tussen dorpen als gevolg van concurrerende en tegenstrijdige financiële belangen. Onzekerheid over het behoud van voorouderlijke grondgebieden, en de voortdurende strijd die veel dorpen moeten leveren om hun gebieden te beschermen (zoals bijvoorbeeld de dorpen Hollandse Kamp en Wit Santi), leiden tot verhoogde stress onder de inheemse bevolking. Dit heeft een negatieve invloed op de gezondheid.
- Om deze trend (die ook wordt erkend door het Inter-Amerikaanse Hof voor de Rechten van de Mens)² om te buigen, is het veiligstellen van grondenrechten van vitaal belang voor de inheemse volkeren. Grondenrechten bieden zekerheid voor behoud van traditionele kennis, cultuur en leefstijl, inclusief traditionele voeding. *“Onze grondenrechten, ons recht op onze traditionele cultuur, op onze natuurlijke hulpbronnen, op een schoon milieu, op ontwikkeling in ons eigen tempo en inzichten, maar ook ons recht op onze traditionele kennis”.*

² Zie het vonnis van het Hof inzake de Kaliña en Lokono -zaak, 2015.



AANBEVELINGEN:

Om inheems voedsel, medicijnen en een gezonde leefstijl in inheemse gemeenschappen in Suriname nieuw leven in te blazen en te stimuleren

*Pierrekondre-Kumbasi; Inheems Culinair festival
Credit: VIDS Collectie, Berry Arichero*

Voor gemeenschappen (met steun van de overheid, experts en de algemene samenleving):

- Organiseer vertelavonden met verhalen over traditionele inheemse gerechten (storytelling).
- Organiseer cook-outs met demonstraties van traditionele gerechten.
- Stel een lijst samen met voedzame traditionele voedingsmiddelen en medicinale planten en distribueer deze op scholen en in gemeenschappen.
- Serveer waar mogelijk verse, lokale en traditionele gerechten op scholen en schoolreisjes.
- Publiceer een receptenboekje met traditionele inheemse gerechten.
- Organiseer educatieve sessies in de dorpen over obesitaspreventie en zelfzorg voor diabetes en hypertensie.
- Betrek jongeren bij het verbouwen en verwerken van lokale traditionele gewassen en gerechten (als onderdeel van educatieve activiteiten) en bevorder overdracht van kennis tussen generaties.
- Probeer elementen van de natuurlijke traditionele leefstijl opnieuw te introduceren en toe te passen. Maak opnieuw kennis met de natuur die gezonde voeding biedt. Vergroot het gebruik van dit gezonde bosvoedsel steeds meer in plaats van bewerkte voeding.
- Besteed meer aandacht aan bloeddruk, bloedsuikerspiegel en lichaamsgewicht in de gemeenschappen door deze regelmatig te laten controleren en door veel meer aan lichaamsbeweging te doen - bijvoorbeeld door te werken op de kostgronden of door te jagen.

Voor beleidsmakers en uitvoerders van de overheid, en de samenleving in het algemeen

- Moedig een gezonde traditionele leefstijl aan - als onderdeel van de nationale inspanningen om de SDG's, in het bijzonder SDG 3 en 12, te behalen.
- Behoud de bossen en bosccosystemen, en stop de toewijzing van concessies in inheemse gebieden aan derden voor economische activiteiten.
- Erken en bescherm de collectieve grondenrechten van inheemse volken bij wet.
- Creëer mogelijkheden voor cultureel passend onderwijs, in inheemse gemeenschappen, waarbinnen kennisoverdracht tussen generaties plaatsvindt over de productie en bereiding van voedsel, duurzaam gebruik van hulpbronnen en medicinale planten, zowel in een schoolomgeving als op locatie.

Voor VIDS (met steun van de overheid, experts en de algemene samenleving):

- Ga door met het promoten en ondersteunen van inheemse voedingsmiddelen onder de inheemse bevolking, en met het waarschuwen voor de risico's van afname van deze kennis en gebruiken. Organiseer meer evenementen zoals voedselmarkten, paneldiscussies met inheemse genezers en experts, - inclusief een herhaling van het inheems culinair festival maar dan op grotere schaal, met meer gerechten, en met een langere voorbereidingstijd.
- Presenteer een kookboek met recepten voor gezond, natuurlijk, inheems voedsel.
- Start een campagne voor gezonde natuurlijke inheemse voeding, met gebruikmaking van 'influencers', sociale media en muziek (sambura) om mensen te bereiken.

Bijlage I: Speech over gezonde inheems voedsel door de voorzitter van VIDS - Theo Jubithana (9 Augustus 2019)

Geachte aanwezigen,

Het is voor mij een groot genoegen u vandaag toe te spreken, op deze Nationale Dag der Inheemsen en Internationale Dag der Inheemse Volken. Allereerst willen we de hele Surinaamse samenleving en in het bijzonder de inheemse gemeenschap feliciteren met deze dag. Tegelijkertijd feliciteren we een ieder met de herdenking van de Javaanse Immigratie die ook vandaag herdacht wordt.



Welkomswoord van de voorzitter van de VIDS, dhr. Theo Jubithana tijdens het Inheems Culinair festival op 9 augustus 2019 in Pierrekondre-Kumabsi.

Als VIDS hebben we gemeend om dit jaar speciale aandacht te besteden aan een belangrijk aspect van onze cultuur, namelijk ons traditioneel eten! Eten is in alle culturen een enorm belangrijk aspect. Het is allereerst een voorwaarde voor het bestaan van een mens en van een volk. Zonder eten gaan we dood, en daarom is het nodig dat we verzekerd zijn van gezond eten. Dat staat bekend als “voedselzekerheid”. En ons traditioneel eten is supergezond, zoals u straks ook van de deskundigen zult horen. Het is gewoon natuurlijk, letterlijk deel van de natuur, zonder allerlei moderne toevoegingen, chemicaliën of genetische manipulatie.

Wij als inheemsen, in de dorpen, zijn voor ons eten voor een groot deel afhankelijk van onze natuurlijke omgeving, van onze natuur en onze bossen. We leven letterlijk van het bos. Het is onze supermarkt, wordt wel eens gezegd, hoewel dat ook niet zo een goede vergelijking is, want bij ons gaat het niet om kopen en verkopen van klaargemaakt eten zoals in een supermarkt. We hebben een heel andere relatie met onze natuur; het is op een heel ander niveau dan alleen maar kopen en betalen. Bij ons gaat het om diepe culturele, spirituele en historische relaties. Onze relatie met de natuur is veel meer dan alleen maar “eten gaan halen in het bos”. Daarom behandelen we de natuur ook met veel respect; het geeft ons leven en houdt ons in stand, letterlijk.

Deze situatie is aan het veranderen in veel dorpen, want overal gebruiken we steeds meer geld, en we kopen ook steeds meer voedingsmiddelen in plaats van zelf te verbouwen of te gaan zoeken in het bos. Dat heeft allerlei redenen. We zijn tegenwoordig verplicht om geld te hebben, vooral vanwege onze kinderen die naar school moeten. We moeten betalen voor vervoer, communicatie, sommige dorpen ook voor water en elektriciteit. Kortom, we moeten meedoen met de moderne ontwikkelingen en dat brengt met zich mee dat we betaald werk zoeken.

Tegelijkertijd krijgen we echter geen gelijke kansen om mee te doen met die moderne ontwikkeling. Het onderwijs in het binnenland is op een lager niveau; onze kinderen kunnen hooguit tot de lagere school in hun eigen dorp blijven en daarna moeten ze al op jonge leeftijd naar de stad, zonder ouderlijke begeleiding en sociale controle, met alle problemen van dien. In het binnenland is er nauwelijks werkgelegenheid. Ook worden onze rechten als inheemse volken en dorpen niet erkend, waardoor we steeds in angst leven over gronduitgifte en concessies in onze woon- en leefgebieden, en soms zelfs verhinderd worden om te planten en jagen in ons eigen gebied. Onze natuur wordt vervuild en vernietigd buiten onze schuld om, het wild trekt weg en de vissen gaan dood. Klimaatverandering, die ook wordt veroorzaakt door die zogenaamde moderne ontwikkeling, treft ons als natuurmensen het hardst, juist omdat we van de natuur afhankelijk zijn en omdat onze natuur het doelwit is van de moderne mensen en bedrijven die steeds meer en meer willen weghalen uit de natuur.

Vandaar dat wij als VIDS, als traditioneel gezag der inheemse volken in Suriname, steeds weer, bij alles dat we doen, benadrukken dat de wettelijke erkenning van onze rechten zo belangrijk is. Onze grondenrechten, ons recht op onze traditionele cultuur, op onze natuurlijke hulpbronnen, op een schoon milieu, op ontwikkeling naar ons eigen inzicht, maar ook ons recht op onze traditionele kennis. Onze traditionele kennis hebben we opgebouwd over de loop van eeuwen, door mondelinge overdracht, door uitproberen in de loop van vele jaren. Het is een speciaal soort kennis die door geen enkele individuele wetenschapper ooit geproduceerd zou kunnen worden. De rechten over deze rechten zijn dan ook niet van één persoon maar van het gehele volk of gemeenschap gezamenlijk, het zijn dus ook collectieve rechten, net zoals onze grondenrechten en andere rechten als inheemse volken.

We zijn daarom tevreden dat er een gezamenlijk proces op gang is gebracht om onze grondenrechten en andere collectieve rechten in de Surinaamse wetgeving op te nemen. We doen mee aan dit proces, bekend als het Stappenplan, en we hopen dat er in september van dit jaar reeds tastbare producten uit komen. Het gaat daarbij om wetsvoorstellen over grondenrechten, wettelijke erkenning van het traditioneel gezag en ons zelfbestuur, demarcatie van onze grondgebieden en ook over

traditionele kennis, van zowel inheemse volken als andere tribale volken, de Marrons. De voorstellen zullen worden ingediend bij de Nationale Assemblee om daar verder te bediscussiëren en tot wet te verheffen. En zoals we al vaker hebben gezegd, al het bij de beraadslagingen blijken welke politieke partijen het serieus nemen met het wettelijk erkennen van onze rechten, zoals die internationaal allang erkend zijn en waarvoor Suriname al vaker veroordeeld is door het OAS Hof voor Mensenrechten.

Geachte aanwezigen, met deze toch wel serieuze noot wil ik u nogmaals feliciteren met deze dag en een zeer smakelijke en aangename Dag der Inheemsen toewensen!

Bijlage II: Samenvatting lezing/workshop over gezonde traditionele leefstijl “Drin dresi wakti siki” - Dr. Marthelise Eersel en Dr. Kloof (9 augustus 2019)

In het eerste deel hield Dr. Marthelise Eersel een presentatie. Op basis van voorbeelden uit het verleden en heden benadrukte ze dat inheemse volkeren die volgens hun traditie leven een gezonde leefstijl hebben. Hun voedsel bestaat uit vis, vlees, noten, wortelgroenten, bessen, oliën uit palmpitten; alles wat de natuur zelf biedt, zonder kunstmatige toevoegingen en behandelingen. Deze natuurlijke voeding is rijk aan noodzakelijke vitamines, eiwitten etc. Daarnaast is er voldoende beweging die het lichaam in vorm houdt. In de meeste inheemse gemeenschappen bestaat echter nog maar een deel van deze traditionele leefstijl. De leefstijl is geleidelijk aan "verwesterd", wat resulteert in overmatige voedselconsumptie (vooral snoep, zout en vet) en een gebrek aan lichaamsbeweging. Dit leidt tot overgewicht en obesitas en tot diabetes en hypertensie.



Presentatie van Dr. Martelise Eersel op 18 mei 2019 in Pierrekondre-Kumbasi omtrent gezonde leefstijl in harmonie met de natuur

Voor veel andere volkeren is het oerwoud, als bron van leven en welzijn, al verdwenen. Maar voor onze inheemse bevolking is er nog steeds de mogelijkheid om terug te keren naar hun natuurlijke traditionele leefstijl omdat de jungle nog steeds aanwezig is. Om dit te bereiken moeten de inheemse volkeren weer vertrouwd raken met de natuur die gezonde voeding biedt. Ze zouden ook het gebruik van dit gezonde bosvoedsel meer en meer moeten verhogen in plaats van bewerkte voedingsmiddelen die over het algemeen slecht zijn voor de gezondheid. Bovendien zouden mensen meer aandacht moeten besteden aan hun bloeddruk, bloedsuiker en lichaamsgewicht, door deze regelmatig te laten controleren, en zouden ze veel meer moeten bewegen. Het bewerken van de landbouwgrond, jagen en dergelijke brengt automatisch meer lichaamsbeweging met zich mee. Behoud van de jungle is cruciaal voor het voortbestaan van de inheemse bevolking en in die context moet de landrechtenkwestie worden opgelost ten behoeve van onze inheemse volkeren. De toenemende toewijzing van ons bos in concessie aan derden voor economische activiteiten, leidt tot de vernietiging van al het natuurlijke en gezonde voedsel dat boscsystemen bieden.

Het tweede deel van de lezing werd gepresenteerd door dokter Kloof, die ook is verbonden aan de *One Stop Shop* voor chronische ziekten. Op basis van een aantal vooraf opgestelde vragen en stellingen ging dr. Kloof in op diabetes en hoge bloeddruk. Hij gaf uitleg over een normale en verhoogde bloedsuikerspiegel en bloeddruk, en noemde de symptomen die wijzen op een verhoogde bloedsuikerspiegel. Er zijn meestal geen symptomen van hoge bloeddruk, en daarom wordt het een "sluipmoordenaar" genoemd.



Presentatie van Dr. Kloof op 9 augustus 2019 in Pierrekondre-Kumbasi over chronische ziekten die het meest voorkomen en hoe belangrijk het is een gezonde traditionele leefstijl te stimuleren.

Beide ziekten, diabetes en hoge bloeddruk, kunnen onder controle worden gehouden door uw leefstijl te veranderen; gezonde voeding (liefst direct uit de natuur, zonder kunstmatige toevoegingen) en voldoende beweging. Uit de medische literatuur is bekend dat diëten gebaseerd op "volwaardige plantaardige voeding" goed werken om af te vallen en de bloedsuikerspiegel en bloeddruk te verlagen. Het komt voor dat diabetespatiënten die overstappen op een gezonde leefstijl geen medicatie meer nodig hebben. Ten slotte ging dr. Kloof in op de vele vragen die door het publiek over diabetes en hoge bloeddruk worden gesteld.

De conclusie van deze lezing was dat een gezonde traditionele leefstijl - gebaseerd op door de natuur aangeboden voedsel en voldoende lichaamsbeweging - veel meer gestimuleerd moet worden. Een gezonde leefstijl kan voorkómen dat we te maken krijgen met allerlei aandoeningen waaronder obesitas, diabetes en hoge bloeddruk en hun nare complicaties (hartaanval, hersenbloeding, nierbeschadiging, amputaties). Het is daarom erg belangrijk dat onze inheemse volkeren opkomen voor hun landrechten, om te garanderen dat we onze jungle kunnen behouden en een gezonde traditionele leefstijl kunnen volgen.

Bijlage III: Samenvatting van lezing/workshop over traditionele geneeskunde in Suriname; van kwasibita tot productontwikkeling - Prof.Dr.Dennis R.A. Mans (9 augustus 2019).

De mens heeft waarschijnlijk sinds haar bestaan gebruik gemaakt van planten en herbale producten voor het voorkomen en behandelen van ziekten. Een sterke aanwijzing hiervoor is de vondst van het gemummificeerde lichaam van de neanderthaler Shanidar 4 dat werd aangetroffen in een bloemengraf omringd door medicinale planten in de Shanidargrot (Noord Irak) en dat dateerde van ergens tussen 30,000 en 60,000 BC. De vondst van de ijsmummie Ötzi the ice man wiens lichaam tussen 3,400 en 3,100 BC ingevroren was geraakt in de Ötztaler Alpen (op de grens van Italië en Oostenrijk) in de aanwezigheid van medicinale planten, geeft aan dat de mens sinds eeuwen kennis draagt van medicinale planten.



Presentatie van Dr. Mans op 9 augustus 2019 in Pierrekondre-Kumbasi over de ontwikkeling van traditionele geneeskunde in Suriname.

Verdere ondersteuning voor het eeuwenoude gebruik van medicinale planten door de mensheid wordt verschaft door Shen Nung's geschriften over Chinese herbale geneesmiddelen die dateren van 2800 BC, de Ebers papyrus uit 1550 BC die informatie bevatte over de medicinale planten die bekend waren in het Oude Egypte, en het grote aantal Ayurvedische werken uit 900 BC die handelden over de toepassingen van medicinale planten in India. In Europa zagen verschillende baanbrekende wetenschappelijke werken over medicinale planten het licht. Enkele zijn het Griekse handboek 'Historia Plantarum' uit de 4^e eeuw BC dat aan de basis heeft gelegen van de plantkunde als wetenschap, het manuscript 'De Materia Medica' uit 75 BC van de Oud-Griekse wijsgeer Dioscorides over het medicinale gebruik van planten, en de beschrijvingen van medicinale planten van de prominente Griekse arts, chirurg en filosoof in het Romeinse Rijk Aelius Galenus uit de 2^e eeuw AD. Deze werden gevolgd door vele Islamitische en Indiase geschriften over medicinale planten in de periode rond 1,100 AD.

De ontwikkeling van de moderne farmaceutische industrie

Het gevolg was, dat medicinale planten lange tijd de meest gebruikte (en vaak ook de enige beschikbare) bron van medicijnen was. Gedurende de Great Age of Herbals tussen de 15^e en de 17^e eeuw AD waren vele artsen in Europa tegelijkertijd botanicus. Men baseerde zich toen echter nauwelijks op evidence-based practices maar veelal op gebruiken die wij tegenwoordig als bijgeloof en kwakzalverij zouden beschouwen. Vele artsen lieten zich bijvoorbeeld leiden door de zgn. ‘Signatuurleer’ volgens welke de Schepper planten met uiterlijke kenmerken (zgn. signatures) heeft gekenmerkt die aangeven waarvoor ze gebruikt kunnen worden. Dus, worteltjes zouden goed zijn tegen oogaandoeningen omdat ze op dwarsdoorsnee aan de voorzijde van een oog doen denken. Druiven zouden longziekten genezen omdat ze op longzakjes lijken. En walnoten zouden probaat zijn tegen hersenaandoeningen omdat ze de ‘perfecte signatuur van de hersenen hebben’.

Ook in Suriname kennen we voorbeelden van de Signatuurleer. Bruduwiwiri (*Justicia secunda*) zou helpen tegen bloedarmoede, de hartvormige bladeren van de bigi markusa (*Passiflora quadrangularis*) tegen hart- en vaatziekten, en kibriwiwiri (*Psychotria ulviformis*) zou bolletjesslikkers onzichtbaar maken voor de douane, zeker wanneer dezen tevens kowru ati (*Begonia glabra*) hebben gebruikt om rustig te blijven.

Uiteindelijk nam de moderne farmaceutische industrie een aanvang aan het begin van de 19^e eeuw toen voor het eerst een actieve stof uit een medicinale plant werd geïsoleerd (morfine uit de papaverplant *Papaver somniferum*). De pijnstillende, antidiarree en hoest-onderdrukkende werking van opium (het ingedroogde ongezuiverde melksap van de opiumpapaver) konden worden herleid naar morfine, en dit leidde op zijn beurt tot de ontwikkeling van vele moderne opioïde geneesmiddelen. Enkele voorbeelden zijn morfine-achtige medicijnen tegen hevige chronische pijnen, loperamide tegen ernstige diarree en codeïne tegen prikkelhoest.

Wat heeft traditionele geneeskunde opgeleverd?

De identificatie van morfine uit de papaverplant was het startsein voor de ontwikkeling van tientallen ‘blockbuster drugs’ uit medicinale planten en op basis van de traditionele geneeskunde. Men liet zich hierbij leiden door het besef dat “The success rate for discovering medicinal plants with traditional uses is high because rainforest peoples, notably shamans, have been experimenting with various combinations and dosages for generations” (Rhett Butler, Mongabay, 2012). Enkele voorbeelden van geneesmiddelen die uit deze benaderingen zijn voortgekomen zijn de bloedverdunner aspirine uit de witte wilg *Salix alba*, het anti-malariamiddel artemisinine uit de qing hao *Artemisia annua*, het fyto-oestrogeen diosgenine uit de wilde yam *Dioscorea alata* dat o.a. dient als precursor van de anticonceptiepil, het antikankermiddel vincristine uit de kotomisi *Catharanthus roseus*, en het bloedsuikerverlagende middel metformine uit de Franse lelie *Galega officinalis*.

In bijna alle gevallen bleek de moderne toepassing overeen te stemmen met het traditioneel gebruik. Dit onderstreept de uitspraak dat “*The application of ancient wisdom and folk medicine will remain an important strategy to discover and develop new drugs against human diseases*” (Gordon Cragg, NCI, 2013). Het is dan ook niet verwonderlijk dat ongeveer 1 op de 4 van de meest gebruikte geneesmiddelen is ontwikkeld uit planten, dat 3 op 4 van deze plant-afgeleide middelen zijn ontwikkeld na follow-up van traditionele informatie, en dat bijna 30 van de 252 drugs op de WHO’s Essential Drug List zijn afgeleid van medicinale planten. Men kan dus met recht zeggen dat de moderne allopathische geneeskunde haar wortels heeft in de traditionele geneeskunde.

Ontwikkelingen in Suriname

Suriname beschikt over moderne gezondheidsvoorzieningen die voor eenieder betaalbaar en toegankelijk zijn. Desondanks is de traditionele geneeskunde diepgeworteld in alle etnische groepen in Suriname. Dit komt waarschijnlijk doordat elke groep zijn originele culturele waarden en traditionele kennis heeft gekoesterd teneinde de eigen identiteit te bewaren. Daarnaast is Suriname in het bezit van een zeer hoge graad van biodiversiteit die ongeveer 5.100 soorten hogere planten omvat. Meer dan 1.000 plantensoorten worden gebruikt voor medicinale doeleinden. De indicaties lopen uiteen van infectieuze en parasitaire ziekten tot kanker, suikerziekte, hoge bloeddruk en botbreuken, maar ook psychologische kwesties zoals depressies, stress en angststoornissen alsmede relatieproblemen en geldzorgen. De traditionele medicijnen worden bereid volgens de eeuwenoude traditionele kennis van alle continenten die de Traditionele Inheemse, Traditionele Afrikaanse en Traditionele Chinese geneeskunde, alsmede de Indiase Ayurveda en de Indonesische Jawa omvat. Hun totale potentiële economische waarde bedraagt wellicht tientallen miljoenen US\$. Dit is niet overdreven wanneer men bedenkt dat de wereldmarkt van herbale producten in 2018 meer dan US\$ 130 miljard waard was en tot 2023 met ongeveer 4% per jaar zal toenemen.

Bekende traditionele geneesmiddelen van Inheemse origine

De traditionele kennis van de Inheemsen heeft ook veel te bieden op het vlak van traditionele geneesmiddelen. Een voorbeeld is de kwasibita *Quassia amara* die door de vrijgekochte slaaf Quassie van Timothibo in de 18^e eeuw werd gepopulariseerd als remedie tegen malariakoorts en nog steeds alom in Suriname als ‘tonicum’ wordt gedronken. Een ander bekend voorbeeld is de urali *Strychnos toxifera* dat als pijlgif werd en wordt gebruikt en een toepassing vond als spierverslapper tijdens operaties. De wilde sopropo *Momordica charantia* heeft al eeuwen een traditionele toepassing tegen suikerziekte en lijkt inderdaad tegen deze aandoening te werken. En de olie van het hoepelhout *Copaifera guyanensis* was lang voor het huidige gebruik in verschillende cosmetische producten bekend bij de Inheemsen als ontstekingsremmend, antimicrobiëel en wondhelingbevorderend middel.

Desondanks hebben deze en vele andere Inheemse traditionele geneesmiddelen het niet gebracht tot zgn. 'developed products' zoals het geval is geweest met de duivelsklauw *Harpagophytum procumbens* uit de Traditionele Afrikaanse geneeskunde, de groene thee *Camellia sinensis* uit de Traditionele Chinese geneeskunde, de neemplant *Azadirachta indica* uit de Indiase Ayurveda en de kumis kutying *Orthosiphon stamineus* uit de Indonesische Jawa. Een gestandaardiseerd extract van de wortels van de duivelsklauw wordt in bijna heel West-Europa gebruikt als (milde) pijnstillers tegen vooral rugpijn en gewrichtspijnen. De sinecatechinen uit de Chinese groene thee worden verwerkt in een zalf tegen wratten veroorzaakt door geslachtsziekten. Extracten van de bladeren, zaden en vruchten van de neemplant worden verwerkt in vele cosmetische producten die in de wereld gewild zijn. En de kumis kutying staat alom bekend om zijn vermogen het plassen te bevorderen, urinezuurspiegels in het bloed te verlagen, nierstenen uit te drijven en urinewegkolieken te behandelen.

Voorwaarden om het beter te doen: product development

Men kan zich afvragen waarom de Inheemse traditionele geneesmiddelen het niet hebben 'gemaakt', althans, niet ten voordele van de Inheemse gemeenschappen. Een deel van het antwoord op deze vraag zou wellicht kunnen worden gezocht in het ontbreken van cruciale aspecten bij hun toepassing. Eenduidigheid m.b.t. de sterkte en kwaliteit van deze middelen, garanties voor hun werkzaamheid en veiligheid, alsmede van de intellectuele eigendomsrechten zijn nooit aan de orde gekomen. Als gevolg daarvan zijn deze middelen niet serieus genomen en zonder waarborgen voor kwaliteit, sterkte, werkzaamheid en veiligheid en zonder juridische bescherming in het publiek domein terecht gekomen alwaar ze voor eenieder toegankelijk zijn. Het is daarom zaak deze aspecten in place te brengen middels standaardisering van de teelt-, oogst-, opslag- en productie-omstandigheden teneinde ervoor te zorgen dat alle batches dezelfde hoeveelheid actieve stof bevatten en hetzelfde effect teweegbrengen. Hun werkzaamheid en veiligheid zouden moeten worden gegarandeerd middels studies uitgevoerd volgens de zgn. 'reverse pharmacology pathway' en op basis van 'good manufacturing practices'. Hun sterkte en kwaliteit zouden moeten worden geverifieerd aan de hand van betrouwbare 'fingerprints'. En er zou een juridisch kader moeten worden gecreëerd waarbinnen bona fide natuurgenezers werken en dat bescherming biedt tegen biopiraterij.

Belangrijke voorwaarden voor het realiseren van deze doelen zijn ondermeer conservering van de biodiversiteit, respect voor de grondenrechten van de tribale volken, respectvolle samenwerking tussen natuurgenezers, wetenschappers en de farmaceutische industrie, alsmede onvoorwaardelijke ondersteuning van de overheid. Indien aan deze voorwaarden wordt voldaan is de kans groot dat de traditionele Inheemse producten zullen worden gewaardeerd tot zeer verbeterde producten.

Bijlage IV: Berichtgeving in de media en communicatie over de Gezonde leefstijl en culinair evenement.

- Toespraak van de voorzitter van VIDS: [Toespraak van de voorzitter van de VIDS ter gelegenheid van de dag der inheemse volken](#)
- Een artikel op de FPP-website: [Suriname celebrates International Indigenous Peoples' day with a culinary festival](#)
- Een artikel op de VIDS-website: [VIDS viert Dag van de Inheemsen met Inheems Culinair Festival](#)
- Een YouTube-video over traditioneel inheems eten is supergezond: [Lokono Kotong Kari'na Tuma - Inheems Culinair](#)

Ter ondersteuning van een gezonde leefstijl zijn ook twee YouTube-video's geüpload over het voorkomen van diabetes en hoge bloeddruk.

- [Bewustwording onder de Inheemsen over de gevaren van suikerziekte](#)
- [Bewustwording en preventie van hoge bloeddruk bij inheemsen](#)



Verlengde Gemenelandsweg #18d Paramaribo, Suriname

Telefoon: 520130

Email: infovids@vids.sr

Website: www.vids.sr

