

1 Samuel 30:11-12 Hongerklop

De NBV21 vertaalt deze verzen zo:

Onderweg vonden ze (David en zijn mannen) een Egyptenaar, die bij David werd gebracht. Ze gaven hem wat te eten en te drinken.

Toen hij een plak gedroogde vijgen en twee plakken rozijnen gegeten had, kwam hij weer op krachten; hij had namelijk drie dagen en drie nachten niets gegeten of gedronken.

De Herziene Naardense Bijbel heeft:

Op het veld vinden ze een Egyptische man en nemen hem mee naar David; ze geven hem brood en hij eet, en ze laten hem water drinken.

Ze geven hem een plak vijgenboek en twee rozijnenkoeken en hij eet, en dan keert zijn geest in hem terug, - want hij had geen brood gegeten en geen water gedronken, drie dagen en drie nachten.

In 1 Samuel 30 wordt verteld hoe David Amalekieten achtervolgt. Deze hebben zijn woonplaats Ziklag in brand gestoken tijdens zijn afwezigheid, en alle vrouwen en kinderen als krijgsgevangenen meegenomen. Tijdens de achtervolging stuit David op een Amalekitische slaaf, een Egyptenaar. Omdat deze man ziek geworden was hadden de Amalekieten hem voor dood achtergelaten. Als David hem aantreft geeft hij hem brood te eten en water te drinken en suiker in de vorm van zoete vruchten.

Het geven van brood is medisch gezien een foutieve handelwijze. Iemand die uitgehongerd en uitgedroogd is heeft behoefte aan vocht en snel werkende koolhydraten in de vorm van zoetigheid zoals dadels of honing. Brood bestaat grotendeels uit zetmeel en dit wordt maar langzaam uit het voedsel in het bloed opgenomen. Suikers zoals die voorkomen in vruchten en honing, worden snel in het bloed opgenomen.

Na drie dagen vasten zal deze man een tekort aan suiker hebben gehad, net zoals bijvoorbeeld van Jonathan verteld wordt in 1 Samuel 14:27. Daar achtervolgen de mannen van Saul de Filistijnen, maar Saul heeft hen verboden iets te eten voordat zij de vijand verslagen hebben. Jonathan is onwetend van dit verbod, en eet van wilde honing, waarna, zo staat er: 'zijn ogen weer helder stonden'.

In onze tijd zou men deze man het liefst druivensuiker willen geven met vocht. Maar in het verhaal in 1 Samuel 30 geeft men hem brood! Voor degenen die verstand hebben van de oorspronkelijke betekenis van dit woord 'lèchem', brood, kennen, weten dat het woord 'lèchem' het algemene woord is voor voedsel. Voor een rondtrekkende nomade was 'lèchem', natuurlijk 'vlees', en voor landbouwers 'brood'. En zij die iets weten van de Hebreeuwse verteltrant weten ook dat een schrijver vaak eerst het belangrijkste vermeldt in algemene termen, en daarna pas de specificering. Een ander voorbeeld hiervan vinden we in Genesis 12:16, waar staat dat Faraó Abram 'goed deed', en daarna wordt opgesomd waarmee Abram goed gedaan werd.

Hier staat dus in vers 11 dat de verzwakte uitgedroogde man 'lèchem', 'voedsel' kreeg en vocht. In vers 12 wordt nader uiteengezet dat dit voedsel bestond uit zoete vruchten.

Wielrenners en hardlopers zullen in dit verhaal 'hongerklop' kunnen herkennen. Als men dreigt flauw te vallen door tekort aan suiker in het bloed, is het nodig om zoetigheid te nemen. Lange afstandslopers en wielrenners zorgen dan ook dat ze energiedrankjes bij zich hebben.

Lukas de Groot, Januari 2026