

# **Eet vet word slank**

*Bescherm jezelf tegen kwalen en ziekten  
door de goede vetten te eten*

**Barry Groves**



## **Eet vet word slank**

Bescherm jezelf tegen kwalen en ziekten  
door de goede vetten te eten

Originele titel:  
Eat fat get thin  
by Barry Groves

Copyright © 2012 Barry Groves

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of  
openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op  
welke andere wijze dan ook zonder  
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2012 - 2013 voor deze uitgave:  
Belfra Publishers for Successs bv  
The Netherlands  
e-mail: info@succesboeken.nl

ISBN: 9789079872534  
Nur: 860  
Trefwoord: gezondheid

Vertaler: Mike Donkers  
Redactie: Petra Streng

### Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te  
verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.  
Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te  
maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.  
De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk  
gesteld noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of  
letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of  
indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.  
De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten.  
De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als  
vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

*Dit boek is opgedragen aan William Banting (1796-1878),  
auteur van Letter on Corpulence Addressed to the Public,  
het allereerste boek over koolhydraatarme voeding,  
gepubliceerd in 1863.*

Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren.  
Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het  
gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.  
Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw, in diens eigen  
unieke 'zijn'.

Dit boek is uitsluitend bedoeld voor informatieve en educatieve doel-  
einden. Indien je vragen hebt over je gezondheid, raadpleeg dan een  
medisch bekwaam persoon. Laat dit boek aan je arts, diëtist of thera-  
peut lezen: het kan zijn of haar inzicht verbreden.

## Nederlands voorwoord

Terwijl we de tijd van calorieën tellen al lang voorbij zijn, was dit zeker niet het geval toen Barry Groves een paar jaar geleden met dit boek uitkwam. Zijn leiderschap om mensen te leren te stoppen met het eeuwige lijnen en ze te laten zien hoe ze op een praktische manier hun lichaam kunnen voeden geeft ons de rust om naar de lange termijn te kijken.

De krachtige inzichten die vanaf het begin af aan in dit boek worden gegeven vegen de vloer aan met ingeburgerde fabels zoals dat minder eten tot gewichtsverlies zou leiden. Gelukkig krijgen we wel doorlopend praktische tips aangereikt om stap voor stap veranderingen te maken, beginnend bij ons ontbijt.

Speciaal aan dit boek vind ik het hoofdstuk 'Begin bij het begin', geschreven vanuit Barry's visie om al vanaf de verwekking een kind goed te voeden. De mate waarin we doorvoed zijn aan het begin van ons leven heeft een diepgaand effect op onze gezondheid voor de rest van ons leven, en moeders hebben zoveel vragen over wat nu gezond is voor hun kind.

In welk stadium van ons leven we ons ook bevinden, het is nooit te laat om de principes uit dit boek te gaan toepassen. Het verlangen naar antwoorden en een gezondere levensstijl voor jezelf en je dierbaren wordt met dit boek vervuld.

Haal er uit wat voor jou is, en leef in volle gezondheid.

Jesse van der Velde,  
verjongingscoach en auteur van *Voor altijd jong*

## Inhoudsopgave

De auteur	IX
Inleiding	XI
Deel één	
1. Laten we beginnen	1
2. Heb je eigenlijk wel overgewicht?	25
3. Eet minder, weeg meer	35
4. Ontbijt: de belangrijkste maaltijd van de dag	51
5. Begin bij het begin	61
6. Vet eten is goed voor diabetici	97
7. Is lichaamsbeweging noodzakelijk?	111
8. De omgang met artsen	125
Deel twee	
9. Het revolutionaire voedingsinzicht van de oude Banting	143
10. Wat is er misgegaan?	163
11. Het zit in onze genen	171
12. Onze voorliefde voor vet	199
13. Waarom krijgt cholesterol de schuld?	207
14. Het metabolisch syndroom	233
15. Geen hoera voor soja	253
16. Het beste ontgiftingsdieet	257
Literatuurlijst	265
Verklarende woordenlijst	285
Appendix	295
Index	309

## De auteur

**B**arry Groves, die samen met zijn vrouw Monica in de Cotswoldsheuvels in de Britse provincie Oxfordshire woont, kan zich met recht Engelslands meest vooraanstaande voorvechter van een koolhydraatarme, vetrijke manier van leven noemen. Zelf leeft hij hiernaar, onderzoekt hij het en spreekt en schrijft hij al 46 jaar hierover.

Tussen 1957 en 1962 hadden Barry en Monica zelf overgewicht. Totdat hij het koolhydraatarme, vetrijke regime voor gewichtsverlies ontdekte. Hierdoor begon hij vraagtekens te zetten bij conventionele voedingspatronen en vanaf 1982 wijdde hij zijn tijd volledig aan de relatie tussen voeding en 'welvaartsziekten' als zwaarlijvigheid, diabetes, hartkwalen en kanker. Door zijn onderzoek beseftte hij dat de gevestigde ideeën, zowel over caloriearme voeding voor gewichtsverlies als 'gezonde voeding' tegen hartkwalen, vele haken en ogen vertoonden.

In 2002 won hij de *Sophie Coe Prize* op het *Oxford Symposium on Food History* en kreeg een doctoraat toegewezen in de voedingswetenschap.

Inmiddels is Barry een internationaal erkend auteur, die populaire, maar ook meer technische boeken heeft geschreven, die in landen zijn gepubliceerd die zich uitstrekken van Argentinië tot Rusland, maar ook in alle Engelstalige landen.

Momenteel verdeelt hij zijn tijd tussen het verrichten van onderzoek, het schrijven van boeken en het geven van lezingen over de beheersing en preventie van zwaarlijvigheid, diabetes en aanverwante aandoeningen. Hij verzorgt ook technische lezingen voor *Rotary*, *Woman's Institute*, *Robus* en soortgelijke organisaties.

Barry Groves is hoofd van de *Foundation for Thymic Cancer Research* ([www.thymic.org](http://www.thymic.org)), erelid van *The Weston A. Price Foundation* ([www.westonaprice.org](http://www.westonaprice.org)), mede-oprichter van *The International Network of Cholesterol Skeptics* ([www.thincs.org](http://www.thincs.org)) en mede-oprichter van het *Fluoride Action Network* ([www.fluoridealert.org](http://www.fluoridealert.org)).

Tevens beheert hij drie internationaal gerespecteerde websites met informatie over gezondheid.

Barry Groves beperkt zich niet uitsluitend tot onderzoek naar medische aandoeningen en naar voeding. Vanwege hun grote interesse in energiebesparing, hebben hij en zijn vrouw Monica in drie jaar tijd, tussen 1977 en 1980, hun eigen door zonne-energie verwarmde huis ontworpen en gebouwd.

Voor ontspanningsdoeleinden heeft Barry zich in 1982 toegelegd op boogschieten. Van 1987 tot 2008 was hij ieder jaar Brits kampioen, waarbij hij ruim 20 Britse records wist te vestigen in de boogschietdisciplines *Target*, *Clout* en *Flight*.

Tevens is hij zesvoudig wereldkampioen en heeft hij vijf wereldrecords op zijn naam staan.

---

## Inleiding

*Er bestaat geen nonsens zo arrogant dat deze niet door middel van het juiste handelen van de overheid geloofwaardig kan worden gemaakt voor de overgrote meerderheid.*

BERTRAND RUSSELL, Britse filosoof

**E**en vrouwenblad schreeuwt je vanaf het winkelschap toe: “Pas weer in die bikini: verlies 10 kilo binnen twee weken, op basis van ons gemakkelijke afslankprogramma.” Dit is niet het enige blad: er bestaan talloze soortgelijke bladen en kranten, die allemaal variaties bieden op hetzelfde thema. En er komen dagelijks nieuwe bij.

Om maar te zwijgen van advertenties en radio- en televisieprogramma's, gericht op (voornamelijk) vrouwen. We worden voortdurend gebombardeerd met nieuwe ‘magische’ formules die (zo verzekert men ons) beproefd en bewezen zijn en gegarandeerd wonderen verrichten.

Iedereen, waaronder menig arts, is het erover eens dat we, als we vet van ons lichaam willen laten ‘wegsmelten’, alleen maar onze calorie-inname moeten verminderen en aan iets meer lichaamsbeweging moeten doen. Als je dat doet, zo wordt beweerd, zal het vet zo snel verdwijnen dat je het risico loopt een vetspoor achter te laten.

Maar, als het werkt en als het makkelijk is om te doen, waarom lopen er dan zoveel dikke mensen rond? Het antwoord is natuurlijk dat deze geloofwaardige theorie totaal niet klopt! Caloriebeheersing werkt niet. Je wordt elke dag weer ‘bij de neus genomen’.

In de editie van 10 september 1994 van het Britse medische vak-

blad *British Medical Journal* stonden twee artikelen over zwaarlijvigheid. Het ene artikel sprak ernstige twijfels uit over de effectiviteit van de huidige behandeling van zwaarlijvigheid door middel van voeding<sup>1</sup>, terwijl het andere artikel de vraag stelde: 'Moeten we zwaarlijvigheid eigenlijk wel behandelen?'<sup>2</sup>

Eeuwenlang trof overgewicht slechts een klein gedeelte van de bevolking, maar tot de vorige eeuw was klinische obesitas een relatief zeldzaam verschijnsel. Zelfs tot ongeveer 1980 bleef overgewicht op een relatief stabiel laag niveau.

Daarna begon het aantal mensen met overgewicht dramatisch te stijgen. Rond 1992 had één op de tien Britten overgewicht; nog geen vijf jaar later was dat aantal nagenoeg verdubbeld.

In de Verenigde Staten is het nog veel erger gesteld: rond 1991 had één op de drie volwassenen overgewicht. Dat was een stijging van 8% van de bevolking binnen slechts tien jaar tijd. En dit ondanks het feit dat, zoals in een commentaar in de editie van het Britse medische vakblad *Lancet* van 16 juli 1994 te lezen staat, 'de Amerikanen maar liefst 33 miljard dollar per jaar besteden aan 'afslanken', aan meer lichaamsbeweging doen en minder calorieën en vet consumeren dan tien jaar daarvoor.'

Vandaag de dag is dat cijfer 42 miljard dollar, maar toch heeft driekwart van de Amerikanen overgewicht of obesitas. En nu andere landen deze Amerikaanse trend volgen, is er sprake van een algemene volksziekte van gewichtstoename in de geïndustrialiseerde wereld.

Het is misschien moeilijk om te geloven, maar dit is gebeurd ondanks meer kennis, bewustzijn en voorlichting over zwaarlijvigheid, voeding en lichaamsbeweging.

Het is gebeurd ondanks het feit dat de calorie-inname de laatste tien jaar met 20% is verminderd en dat fitnessclubs als paddestoelen uit de grond zijn geschoten.

Meer mensen dan ooit tevoren verlagen hun calorie-inname, maar toch krijgen er steeds meer mensen overgewicht. Hoe kan dit?

## De 'beschaafde mens' is het enige dier ter wereld met overgewicht

Feit is dat zwaarlijvigheid geen enkele andere diersoort treft. Waar je ook maar kijkt, overal ter wereld, je zult geen wild dier met overgewicht vinden. In hun natuurlijke leefomgeving zijn dieren jagers of vluchtdieren. Als ze overgewicht hadden gehad, zouden ze ofwel moeite hebben om hun prooi te vangen, ofwel zouden ze makkelijker te vangen zijn door de carnivoren. Een dier met overgewicht zou dus niet lang kunnen overleven.

Toegegeven, er zijn dieren met veel vet: walvissen, bijvoorbeeld, die een vette isolatielaag hebben om zich te beschermen tegen het koude water van de Arctische oceaan; of beren die vet opslaan als een voedselreserve om te kunnen overwinteren. Maar dit is natuurlijk geen zwaarlijvigheid.

Of het nu een kudde koeien betreft, een zwerm bijen, een troep leeuwen of welke andere diersoort dan ook, elk dier dat onderdeel uitmaakt van een bepaalde soort heeft in essentie dezelfde omvang en niet een heeft zwaar overgewicht. Overgewicht is eveneens opvallend afwezig bij primitieve menselijke beschavingen die hun traditionele voedingspatroon aanhouden.

De enige dieren ter wereld die dik worden, zijn de 'beschaafde' mens en zijn huisdieren. De oorzaak kan niet genetisch of erfelijk zijn, zoals sommigen beweren. Als dat zo was, zou zwaarlijvigheid ons generaties lang hebben geteisterd.

En het kan ook niet komen doordat we eenvoudigweg te veel eten, hoewel velen van ons dat wel doen. Als een overvloed aan voedsel hieraan ten grondslag lag, zouden andere dieren met een overvloedige voedselvoorraad eveneens dik worden – maar dat doen ze niet.

En als dat de oorzaak zou zijn, dan zou calorievermindering werken, maar dat doet het niet, behalve misschien op de korte termijn.

## Feiten over vet

De gangbare wijsheid van de afgelopen jaren is dat je vet wordt van vet en dat als je simpelweg stopt met het eten van vet je moeiteloos afvalt. Jammer, maar dat werkt niet – maar daar was je waarschijnlijk zelf ook al achter gekomen.

In een aanhangsel van het Amerikaanse medische vakblad *American Journal of Clinical Nutrition* uit 1998, met de titel ‘Is Dietary Fat a Major Determinant of Body Fat?’<sup>3</sup> (Zijn voedingsvetten een factor van betekenis voor de vorming van lichaamsvet?), bevestigt professor Walter Willett van de Harvard University School of Medicine wat de meesten van ons al jaren weten – dat als gewichtsverlies verband houdt met de overschakeling op een vetarm dieet dit statistisch gezien zeer klein is en de resultaten van zeer korte duur zijn – zoals hij ontdekte:

“... een vetconsumptie van 18 tot 40% van de totale energiebehoefte lijkt weinig of geen effect te hebben op het lichaamsvet.”

Vetvermindering werkt dus niet. Dr. Willett vervolgde:

“Bovendien ... houdt een aanzienlijke vermindering van energie afkomstig uit vet gedurende de laatste twintig jaar gelijke tred met een flinke stijging van obesitas.”

Zoveel is inmiddels wel duidelijk geworden. Zou vetvermindering eerder de oorzaak van zwaarlijvigheid zijn?

Dr. Willett concludeerde:

“Vetrijke voedingspatronen lijken niet de hoofdoorzaak te zijn van het in hoge mate voorkomen van overtollig lichaamsvet in onze samenleving en vet verminderen zal evenmin leiden tot een oplossing.”

En gelijk heeft hij. Maar er is nog meer aan de hand. Omdat vet een aanzienlijke bijdrage levert aan het verzadigingsgevoel na een maaltijd, blijven afslankers bij vetarme diëten achter met een hongerig gevoel. Met andere woorden, zij die je wijsmaken dat je je vetinname moet verminderen om op een normaal gewicht te blijven, willen dat je bijna voortdurend honger lijdt.

En je kunt het gewoonweg niet volhouden. Je lichaam is niet gemaakt om op deze manier te functioneren en zal gaan tegensputteren. Er is geen dier ter wereld dat zijn percentage calorieën uit vet (of eventuele andere calorieën) in de voeding telt, dus waarom zouden wij dat wel moeten doen?

## Waarom de ene calorie de andere niet is

De gangbare vuistregel voor de behandeling van overgewicht is: de calorieën die erin gaan minus de calorieën die eruit gaan, zijn gelijk aan een gewichtsverandering.

Zoals je later zult zien, lijkt deze theorie in eerste opzicht geloofwaardig en lijkt deze ondersteund te worden door vele goede, gedegen, grondige klinische studies, maar klopt de theorie in werkelijkheid totaal niet. Als we echter van de correctheid ervan uitgaan, plaatst dit ons voor het eerste grote probleem: hoe beantwoorden we de ogenschijnlijk eenvoudige vraag:

## Hoeveel calorieën bevat dit voedingsmiddel?

Ondanks de wens van supermarkten voor eenvormigheid, kunnen natuurlijke voedselproducten van product tot product fors uiteenlopen. Een vrucht die vroeg in het seizoen is geplukt, kan bijvoorbeeld veel minder suiker bevatten dan een vrucht die op het hoogtepunt van het seizoen is geplukt; een groene banaan bestaat voornamelijk uit zetmeel, terwijl een overrijpe banaan voornamelijk uit suiker bestaat.

En dat is nog maar het eerste probleem. Het tweede is nog veel moei-

lijker te beantwoorden: hoeveel energie verbruik je als je iets doet? Als je een kilometer wandelt, verbruik je minder energie dan iemand die dezelfde afstand aflegt, maar meer weegt. Als je het sneller doet, zal je energieverbruik verschillen van iemand die het langzaam doet.

In een studie werd beschreven hoe mensen gedurende enkele weken wat gewichtsverlies ervoeren toen ze overschakelden op een vetarm dieet, tijdens een experiment gedaan in een ziekenhuis.

Enkele weken later, toen de proefpersonen weer thuis waren, zorgde het controlemechanisme van hun lichaam ervoor dat het verloren gewicht weer was aangevuld.

Het werkt dus niet. Het probleem met deze aanpak is dat je onmogelijk kunt weten hoeveel energie uit voeding je tot je zou moeten nemen. Evenmin kun je weten hoeveel energie je zou moeten verbruiken.

De tweede gangbare vuistregel is: **een calorie is een calorie**, waar deze ook van afkomstig is. Deze regel stelt dat, wat je ook eet, als je meer calorieën eet dan je verbruikt je in gewicht zult toenemen.

Maar zoals we later zullen zien, blijkt uit onderzoek met ‘echte mensen’ dat de deelnemers die een vetrijk en koolhydraatarm dieet eten steevast meer gewicht verliezen dan deelnemers op een vetarm en koolhydraatrijk dieet, zelfs als beide diëten exact hetzelfde aantal calorieën bevatten.

De gedachte van ‘een calorie is een calorie’ is dan ook helemaal niet zo veelzeggend: een calorie uit koolhydraten is overduidelijk meer dikmakend dan een calorie uit vet.

Er vormt zich een nieuwe wetenschappelijke opvatting dat het oude idee, dat mensen met overgewicht luie veelvraten zijn, inderdaad zo absurd en beledigend is als de mensen met overgewicht altijd al dachten dat het was.

## Mensen met overgewicht vormen een gemakkelijke bron van inkomsten

Maar er is een ander probleem – de slankheidsindustrie wil niet dat je deze feiten te weten komt. Ze zijn van jou afhankelijk voor forse winsten. En dus word je onwetend gehouden, tenzij 1) je weet waar je de juiste informatie kunt vinden en 2) je weet wat waar is en wat niet.

Laten we eens gaan kijken naar de manier waarop er misbruik van je wordt gemaakt.

Jules Hirsch, verbonden aan de Rockefeller University in New York, deed in zijn toespraak voor de *American Society for Clinical Nutrition* na het ontvangen van de *Herman Award* in 1994 de volgende observatie<sup>4</sup>:

“Het grote publiek moet weten dat alle huidige methoden, van crèmes die je op je dijen moet smeren tot maagverkleiningen, een schot in het duister zijn en als zodanig ofwel volledig ineffectief zijn, ofwel niets meer dan tegenwicht bieden aan een stoornis van het regelingsmechanisme waarvan we nog te weinig begrip hebben. Momenteel bestaat er geen remedie.”

Hoewel de eerste zin van dit citaat correct is, heeft Hirsch het in de tweede zin bij het verkeerde eind, zoals dit boek zal aantonen.

Dr. Hirsch identificeert echter wel een belangrijk struikelblok als hij zegt:

“De tegenstrijdigheden verbonden aan het probleem (...) hebben geleid tot de groei van een bloeiende industrie voor gewichtsbeheersing. Het basisprincipe van deze industrie is dat er commercieel verkrijgbare programma’s zijn die op veilige wijze het lichaamsgewicht gemakkelijker kunnen verlagen dan die van de concurrentie en dat eenmaal verloren gewicht ook voorgoed weg zal blijven, in tegenstelling tot de methoden van de concurrent.

Op basis hiervan speelt een eindeloze reeks nieuwe producten,



nieuwe diëten en medicijnen een juridisch steekspel met controlerende overheidsinstanties, terwijl er winst wordt behaald bij een massa die wanhopig op zoek is naar oplossingen.”

Bingo! Hirsch slaat de spijker precies op zijn kop: de vele commerciële belangen, waarbij men voor zijn levensonderhoud afhankelijk is van mensen met overgewicht, verergeren de huidige epidemie van overgewicht.

Ga een willekeurige moderne kiosk binnen en tel het aantal bladen dat over afslanken gaat. Voeg daar vervolgens aan toe het aantal artikelen over afslanken in vrouwenbladen. Voeg daar nog eens de fitnessclubs en de fabrikanten van afslankproducten aan toe: voeding, voedingsadvies, fitnessstoestellen en kleding.

‘Lijnen’ is een enorme geldmachine. Misschien besef je het nog niet, maar de eerste zorg van afslankbedrijven is niet om mensen te helpen afvallen. Evenals alle andere bedrijven zijn ze uit op winstbejag, vergroting van hun marktaandeel en, bovenal, zaken kunnen blijven doen. Als zij met een voedingsprotocol voor de dag zouden komen, waardoor je werkelijk zo gemakkelijk en blijvend zou afslanken als ze beweren, zou je dan het volgende nummer kopen of de volgende contributie voor de fitnessclub betalen? Nee: als ze dat zouden doen, zou het neerkomen op commerciële zelfmoord.

De laatste pakweg dertig jaar zijn er vele dieetboeken, video’s en afslankprogramma’s op de markt gekomen, die wonderbaarlijke resultaten beloven. Ze beweren dat een afslanker meer gewicht kan verliezen dan veilig is, maar tegelijkertijd wel degelijk op een veilige manier. Je hoeft alleen maar de medische vakbladen te lezen om erachter te komen hoe onwaar deze beweringen zijn.

Deze diëten hebben over het algemeen drie dingen gemeen: allemaal beperken ze de vetinname, allemaal beperken ze de calorie-inname en geen van allen werkt. Mogelijk raak je wat gewicht kwijt, maar bij ruim 75% van de gevallen komt het er weer aan – en meestal nog een klein beetje er bovenop.

Dus probeer je weer een ander dieet uit, koop je een nieuw boek of word je lid van een andere club en geef je, uiteraard, meer geld uit.

Ruim 90% van de Britse bevolking heeft op een of ander moment geprobeerd te lijnen en op elk willekeurig moment probeert eenderde van de volwassen bevolking af te vallen.

Omdat de Amerikanen hier 42 miljard dollar per jaar aan besteden en de Britten 250 miljoen pond per jaar alleen al aan afslankmiddelen uitgeven, kan een winstgevende afslankindustrie uitkijken naar de zekerheid van alsmaar groeiende inkomsten, terwijl hun producten en artikelen, die onhaalbare doelen beloven, (voornamelijk) vrouwen overhalen om het onmogelijke te proberen.

De bladen weten dat veel vrouwen zo wanhopig willen afvallen dat, ook al falen ze voortdurend, ze ieder nieuw dieet dat voorbij komt zullen uitproberen. Wat het ook is, zij willen tot de eersten behoren die het hebben geprobeerd.

Dit is geen nieuw fenomeen: al op 29 maart 1957 verscheen een vrouw van 108 kilo in het programma ‘*State Your Case for £ 100*’ (ontvang 100 pond als je succesvol kun beargumenteren voor welk doel je je inzet) van het Britse televisiekanaal ITV. Ze zei dat ze het geld wilde om naar wat ze noemde een ‘afslankoord’ te kunnen gaan. Ze won het geld niet. Als ze die 100 pond had gewonnen (ongeveer twee maandlonen voor de doorsnee persoon in 1957) had ze deze ongetwijfeld besteed aan lijnen. Het feit alleen al dat ze meedeed aan het programma voor miljoenen kijkers geeft aan hoe krachtig haar behoefte was.

En zo wordt het ene na het andere dieetboek uitgebracht – en allemaal zijn ze gedoemd om te mislukken. Maar ze mislukken op een dusdanige manier dat je alweer behoefte hebt aan het volgende dieet. Het wordt een verslaving die uitsluitend voor winstdoeleinden gecreëerd en verfijnd wordt door de afslank- en voedingsindustrie.

Wist je bijvoorbeeld dat tot 1999 *Weight-Watchers*, misschien wel de meest bekende afslankorganisatie, voor 100% een dochteronderneming was van Heinz Foods?

In november 1998 was er in een televisieserie van het Britse Channel 4 een soortgelijke afslankclub te zien, *Slimming World*. Het programma liet clubleden zien die het meeste gewicht hadden verloren,

die prijzen kregen uitgereikt door Margaret Miles Bramwell, de oprichter en directrice – en zij had overgewicht!

Aan het woord in het programma was Pat Sheppard, één van de populairste ‘coördinatoren’ van Slimming World, die eveneens overgewicht had. Pat Sheppard gaf toe dat zij van mening was dat als ze nooit had gelijnd ze nooit een gewichtsprobleem had gehad – maar desondanks geeft ze leiding aan een club voor afslankers.

Laten we wel wezen, als de mensen die aan het hoofd staan van dergelijke clubs en die, naar mag worden aangenomen, ervaring en kennis bezitten, hun gewicht niet op peil kunnen houden, hoeveel hoop is er dan voor hun minder goed geïnformeerde clubleden? Zelfs in gespecialiseerde obesitasklinieken in ziekenhuizen ben je waarschijnlijk niet beter af.

In 1998 werd een evaluatie gehouden van behandelingsmethoden en -resultaten door medewerkers van de medische afdeling van het St. Bartholomew’s Hospital in Londen.<sup>5</sup>

Hun bevinding was dat slechts eenderde van de patiënten meer dan 5% van hun lichaamsgewicht had verloren tijdens de behandeling; 43% verloor tussen de 0 en 4% en 25% kwam zelfs aan. 24% van de patiënten klaagde over depressieve symptomen en had psychiatrische of psychologische zorg of antidepressiva nodig.

### Laten we door het dogma heen prikken!

Iedereen die ooit een caloriearm dieet heeft gevolgd, moet weten dat dit op de lange termijn niet werkt. Zelfs de medische wereld erkent nu deze waarheid. Het bewijs staat in dit boek. En vergeet de ‘Schijf van Vijf’. De waarheid is dat datgene wat vandaag de dag als gezond te boek staat allesbehalve gezond is!

De zogenaamde ‘gezonde voeding’ wordt in toenemende mate in twijfel getrokken door de medische wereld, om de simpele reden dat sinds de vetarme, koolhydraatrijke richtlijnen voor ‘gezonde voeding’ in de jaren 80 werden gepubliceerd, menige studie heeft aangetoond dat deze zijn gestoeld op een wel zeer wankel fundament.

Het idee dat vetrijke voeding zou leiden tot hartkwalen is nog nooit aangetoond – en reken maar dat men het heeft geprobeerd!

Uit recent onderzoek blijkt dat het tegenovergestelde waar is – vetrijke, koolhydraatarme voeding is gezonder en de richtlijnen om zetmeelrijke voeding de basis van je maaltijden te maken en ‘vijf porties fruit en groenten per dag’ te eten hebben geleid tot een toename van het aantal mensen met overgewicht of obesitas en een toename van het aantal mensen dat ernstige ziekten oploopt, zoals diabetes type-2 en hartaandoeningen. Dit zijn precies de ziekten waartegen de richtlijnen waren gericht!

En je hoeft helemaal geen ‘vijf porties fruit en groenten per dag’ te eten. In september 2003 publiceerde de Engelse krant *Daily Mail* een verslag van een Griekse studie, waaruit bleek dat vijf porties fruit en groenten per dag niet gezonder waren dan twee porties per week.<sup>6</sup> Met deze manier van eten zul je meer fruit en groenten binnen krijgen dan je nodig hebt.

### Koolhydraatarm is beter

Na allemaal overgewicht te hebben gehad, zijn mijn gezin en ik overgeschakeld op een koolhydraatarm voedingspatroon en we hebben al vanaf 1962 een normaal gewicht weten te behouden. Al een halve eeuw heb ik deze manier van eten (het is geen dieet) bepleit, onderzocht, er lezingen over gegeven en geschreven over de gezondheidsvoordelen van koolhydraatarme voedingspatronen.

Dr. Sylvan Lee Weinberg, een voormalig hoofd van het *American College of Cardiology*, een voormalig hoofd van het *American College of Chest Physicians* en de huidige hoofdredacteur van het vakblad *American Heart Hospital Journal*, schrijft in een artikel gepubliceerd in de editie van 4 maart 2004 van het medisch vakblad *Journal of the American College of Cardiology* dat de richtlijnen voor de ‘Schijf van Vijf’ niet langer houdbaar zijn.

Hier is de samenvatting van dat artikel:

“De vetarme ‘hart-voedsel-hypothese’ is al bijna 100 jaar controversieel. Het vetarme, koolhydraatrijke voedingspatroon, dat sinds het *Lipid Research Clinics-Primary Prevention Program* in 1984, en daarvoor via de ‘food pyramid’ (voedselpiramide, de Amerikaanse Schijf van Vijf) van het Amerikaanse Ministerie van Landbouw, met klem wordt gepropageerd door het *National Cholesterol Education Program*, de *National Institutes of Health* en de *American Heart Association*, zou wel eens onbedoeld een rol kunnen hebben gespeeld bij de huidige epidemieën van zwaarlijvigheid, abnormale cholesterolspiegels, diabetes type 2 en stofwisselingsstoornissen.

Dit voedingspatroon is niet langer meer verdedigbaar op basis van een beroep op de autoriteit van prestigieuze medische organisaties of door klinische ervaringen en een groeiend aantal medische artikelen van de hand te wijzen, waaruit valt op te maken dat het alom verguisde koolhydraatarme, eiwitrijke voedingspatroon wel eens een heilzaam effect zou kunnen hebben op de desbetreffende epidemieën.” (*J Am Coll Cardiol* 2004; 43: 731-3)

Omdat koolhydraatarme voeding de afgelopen jaren in de media veel onder vuur is komen te liggen, zal het je wellicht weinig verbazen als ik je vertel dat deze verhandeling van Weinberg, waarin hij het opneemt voor dit soort voeding, bitter weinig media-aandacht heeft gekregen, noch in Engeland, noch in de Verenigde Staten.

Tien dagen later verkondigde professor Julian Peto, een Britse kankerspecialist, dat kinderen op een koolhydraatarms voedingspatroon zouden moeten worden geplaatst. Hij zei dat hij van mening was dat het groeiende aantal kinderen met overgewicht een grotere bedreiging zou gaan vormen dan kanker – en kanker treft nu bijna één op de twee personen in Engeland! De media besteedden echter bijzonder weinig aandacht aan Professor Peto.

Zonder twijfel zijn er gevestigde belangen aan het werk om de gigantische hoeveelheid bewijs, dat de voordelen onderstreept van een koolhydraatarms, vetrijk voedingspatroon, onder tafel te vegen.

Ik kan me zo levendig voorstellen dat voedingsdeskundigen en diëtisten, die over een veel betere kennis omtrent hun vak zouden moeten beschikken, in een proceszieke samenleving als die van de Verenigde Staten, en in toenemende mate ook die van Engeland, niet durven toegeven dat ze al die tijd fout hebben gezeten en al doende veel schade hebben toegebracht. Ze doen dit uit angst om voor het gerecht te worden gesleept door miljoenen mensen die door hun advies schade hebben opgelopen.

Maar de hele boel staat op springen en er is niet veel meer voor nodig voordat de complete beerput wordt opengetrokken.

## Geen diëten meer

Dus wat moet je wel eten om gewicht te verliezen en je gewicht op een normaal peil te houden?

Er bestaan zoveel schijnbaar tegenstrijdige theorieën over voeding. Wat je nodig hebt, is betrouwbare informatie. Maar alleen informatie is niet genoeg. Om bruikbaar te zijn, moet informatie worden gefilterd door de lens van kennis en worden geïnterpreteerd op basis van ervaring. Zonder kennis als leidraad kan informatie al snel meer verwarring scheppen dan deze wegneemt, vooral op het medische vlak.

Om deze reden kijkt *Eet vet word slank* naar onze evolutie, om te zien aan welke voedingsmiddelen we ons evolutionair hebben aangepast. Dit boek gaat in op de vraag waarom alleen wij, als soort, dik worden en het onderzoekt de geschiedenis van lijnen van de afgelopen 150 jaar.

Ook bevat het weer een voedingspatroon. Het mag dan een revolutionair voedingspatroon lijken, het is allesbehalve nieuw. Voor meer dan een eeuw is het aantoonbaar veilig en effectief, hetgeen zowel uit epidemiologisch onderzoek als uit klinische experimenten blijkt – en dit bewijs wordt gepresenteerd.

Dit voedingspatroon is zowel natuurlijk als gezond, maar wat nog veel belangrijker is, het beperkt je inname van calorieën niet, het is gemakkelijk vol te houden – en het werkt. Dat het werkt, zou geen

verrassing moeten zijn, omdat *Eet vet word slank* je een voedingspatroon biedt dat, anders dan de andere, moderne voedingspatronen, gebaseerd is op de natuurlijke voeding voor ons als mens.

## Dit is geen ‘dieet’ – en het is niet moeilijk

Het woord ‘dieet’ doet denken aan beperkingen, begrenzingsen, een hoop getel en dikke, ingewikkelde boeken. Dit is allemaal niet nodig: niemand hoeft een leeuw te vertellen wat, wanneer en hoe hij moet eten; er is ook geen primitieve mens te vinden die een calorietabel met zich meedraagt.

Gewichtsbeheersing, in combinatie met goede voeding, hoeft helemaal niet saai of moeilijk te zijn. Maar dat betekent niet dat je de manier waarop je leeft niet hoeft te veranderen. Ik ben bang dat dit je wel moet gaan doen – voor de rest van je leven.

Het heeft geen zin om te ‘gaan lijnen’, om er uiteindelijk mee te stoppen en daarna opnieuw aan te komen. Dat was de reden waarom je in eerste instantie in deze situatie terecht was gekomen en het gevoel had dat je dit boek moest kopen. Als je de rest van je leven één en dezelfde manier van eten blijft aanhouden, zou een toereikend afslankvoedingspatroon gezond, niet te duur en smakelijk moeten zijn: je moet ervan kunnen genieten en de voeding kunnen eten die je lekker vindt.

Dus moet *Eet vet word slank* niet worden gezien als een ‘dieet’, zoals afslankers het woord opvatten. Het is uitsluitend een dieet in die zin dat alles wat je eet onderdeel uitmaakt van je dagelijkse voedingspatroon.

De manier van eten die hier wordt gepresenteerd is eerder de correcte manier om te eten: natuurlijke voeding, waarvan je kunt genieten en waarbij jij de controle hebt over je voeding, in plaats van dat de voeding de controle heeft over jou.

Vandaag de dag is het gemakkelijk om af te vallen – je hoeft jezelf alleen maar uit te hongeren. Het probleem is zien te voorkomen dat het verloren gewicht er niet weer aan komt.

In dat opzicht is *Eet vet word slank* anders dan andere boeken: je kunt echt voor de rest van je leven dit ‘dieet’ aanhouden. Het enige

obstakel wat ik tegenkom met betrekking tot dit ‘dieet’ is dat ik de mensen moet zien te overtuigen dat het ook echt werkt!

Als je overgewicht hebt, kan het zijn dat je je twijfels hebt bij een verandering van eetpatroon. Maar als je eet op de manier van *Eet vet word slank* hoef je niet langer meer bezig te zijn met calorieën tellen. Als je je lichaam de juiste voeding biedt, zal het dit automatisch voor je doen, iets waarvoor het ook van nature is ontworpen.

## Eet echt voedsel

Eén vraag die mij het meeste wordt gesteld door mensen die een begin maken met koolhydraatarme voeding is: “Waar kan ik koolhydraatarme producten kopen?”. Ze zijn misleid door de gedachte dat dit het zoveelste ‘dieet’ is, waarvoor je speciale ‘dieetproducten’ nodig hebt. Dat is het dus niet!

Het antwoord op deze vraag is simpel: je kunt de juiste voedingsmiddelen bij elke supermarkt, slager, groenteboer, zuivelboerderij en boerderijwinkel kopen. Je hoeft niet langer meer te ‘lijnen’ en je hoeft geen koolhydraatarme producten te kopen, zoals deze nu alsmaar meer verkrijgbaar zijn op de ‘koolhydraatarme’ markt.

Deze zijn maar voor één doeleinde gemaakt: om je er afhankelijk van te maken, zodat de fabrikanten goed geld aan je kunnen blijven verdienen. En naar alle waarschijnlijkheid waren het allereerst soortgelijke zwaar bewerkte producten die je te dik hebben gemaakt.

Vermijd dus de zwaar bewerkte repen, shakes en smoothies voor de ‘koolhydraatarme’ markt, waar volop reclame en promotie voor wordt gemaakt. Een goed samengesteld koolhydraatarm voedingspatroon is gebaseerd op echte, natuurlijk geproduceerde voeding. Je hebt geen ‘speciale’ voeding nodig.

## Vetten en gezondheid

*Eet vet word slank* staat een voedingspatroon voor, waarbij vetten niet worden geschrapt. Tot ongeveer halverwege de vorige eeuw zou dit niet als vreemd worden gezien. Vette voedingsmiddelen zijn echter al zo lang negatief afgeschilderd in de pers dat als je vandaag de dag een dergelijk voedingspatroon bepleit, je de gemiddelde diëtist de rillingen over de rug bezorgt.

Maar bewijs gepubliceerd in de medische vakbladen wijst uit dat het tegendeel waar is. Vetten zijn essentieel voor een goede gezondheid. Voor alle duidelijkheid: schrap ze uit je voeding en je verkort je levensduur.

Zoals je zult leren, helpt vet je daadwerkelijk gewicht te verliezen.

Aan diëten en gezondheid is veel geld te verdienen. Zonder dikke mensen zou de afslankindustrie instorten; zonder ziekten zouden we geen doktoren nodig hebben. Ze hebben allemaal gevestigde belangen. Hierdoor hebben ze je slechts één kant van het verhaal verteld.

Eén ding dat ik je kan beloven is dat *Eet vet word slank* je een unieke kans biedt om de andere kant van de afslank- en gezondheidsargumenten te lezen en het bewijs waarop deze zijn gestoeld.

*Eet vet word slank* presenteert het bewijs dat de experts naar voren hebben gebracht. Het staat zwart op wit. Het eindoordeel is aan jou.

## Bewijs het zelf

We kennen allemaal de uitdrukking: ‘De praktijk zal het leren’. Dit is het meest waar als het om voeding, gewichtsverlies en gezondheid gaat.

Probeer een goed samengesteld koolhydraatarm voedingspatroon maar uit en bewijs de voordelen ervan voor jezelf; niet alleen om te kunnen afvallen, maar ook voor je gezondheid in het algemeen.

## Hoe je dit boek moet gebruiken

**Deel één** zet de principes van het voedingsprotocol van *Eet vet word slank* uitgebreid uiteen en laat je zien hoe je moet voldoen aan de dagelijkse behoeften van je lichaam. Het vertelt je in eenvoudige taal wat je moet doen om een start te maken met een nieuw, lichter en gelukkiger leven.

Deel één vervolgt met een uitleg over het belang om de dag te beginnen met een goed ontbijt en het bevat receptvoorbeelden voor iedere maaltijd van de dag om van te watertanden.

Er wordt verder nog gekeken naar andere aspecten, zoals de juiste voeding bij het sporten, voor diabetici, voor baby's en opgroeiende kinderen.

**Deel twee** onderzoekt de theoretische, historische en wetenschappelijke achtergrond die ten grondslag ligt aan de manier van eten van *Eet vet word slank*.

Je krijgt te zien waarom we, vanwege onze genetische erfenis, een voedingspatroon nodig hebben dat rijk is aan eiwitten en vet, en arm aan koolhydraten. Uitgelegd wordt hoe het menselijk lichaam verschillende voedselsoorten verwerkt en de huidige theorieën die vet de schuld geven van zo'n beetje elke ziekte worden weerlegd.

Je wordt ook bewust gemaakt van de potentiële gevaren verbonden aan het volgen van de modetrends, die overmatige lichaamsbeweging, gekoppeld aan een koolhydraatrijk voedingspatroon, aanbevelen.

Achter in het boek vind je aanvullende achtergrondinformatie, waaronder een verklarende woordenlijst en uitgebreide tabellen met het koolhydraatgehalte en de glycemische index van verschillende voedingsmiddelen.

# Deel één

---

## Hoofdstuk 1

# Laten we beginnen

*Als je doet wat je altijd hebt gedaan,  
krijg je wat je altijd hebt gekregen.*

PETER BENDER, Canadese 'motivational speaker'

### Nu beginnen

**A**ls je lange of korte tijd overgewicht hebt en al vele diëten hebt uitprobeerd, zul je naar alle waarschijnlijkheid met dit voedingspatroon zo snel mogelijk een begin willen maken.

Om deze reden worden in dit hoofdstuk de basisprincipes uiteengezet van de levenswijze waarvan ik hoop dat je deze voor de rest van je leven zult blijven volgen. De redenen waarom het werkt, waarom het zoveel gezonder is, en het medische bewijs dat deze levenswijze ondersteunt, zijn te vinden in de hieropvolgende hoofdstukken. Je kunt deze later op je gemak lezen, maar vooralsnog moet je me op mijn woord vertrouwen.

Als je tegen je zin overgewicht hebt, maak jezelf dan geen illusies: je zult de nodige veranderingen moeten aanbrengen in de manier waarop je eet – permanente veranderingen. Maar als je denkt dat dit inhoudt dat je zeer weinig zou moeten eten en voortdurend honger hebt, dan zit je verkeerd. Daardoor kreeg ik in het begin juist overgewicht.

De beste manier om je gewicht terug te brengen naar normale porties – en het vervolgens de rest van je leven zo te houden – is niet

dat je 'minder eet' maar 'goed eet'. Dit betekent dat je de voeding eet die je lichaam nodig heeft en er net zo veel van eet als je lichaam aangeeft. Met andere woorden: je hoeft geen honger te lijden. Je doet er verstandig aan te weten wat je wilt bereiken, voordat je aan deze levenswijze begint.

Je staat op het punt om te eten op een manier waarvoor je geen calorieën hoeft te tellen. Waarschijnlijk zul je tussen de 2.000 en 3.000 calorieën gaan eten. Maar doe geen moeite om ze te tellen, want het doet er niet toe. Wat je echter wel moet doen, is je inname van zoete en zetmeelrijke voedingsmiddelen beperken. Om af te kunnen vallen, zul je merken dat puur en alleen je inname van deze voedingsmiddelen verminderen genoeg kan zijn, of misschien zul je bewust moeite moeten doen om deze niet te eten.

Hoe dan ook moet je je laten leiden door je eetlust. Je kunt zoveel eiwitten en vet eten als je lichaam aangeeft. Van oudsher geven mensen de voorkeur aan een combinatie van beide in de verhouding van één deel vet tot drie tot zes delen eiwitten.

### Hoe je moet afslanken

Als je overgewicht hebt, wat is het dan waar je daadwerkelijk vanaf wilt? Dit is niet zo'n gekke vraag als je zou denken. Je wil geen gewicht verliezen – dat kan ook door een been te laten afzetten; wat je wilt, is vet kwijtraken. Toch?

Het punt is dat je lichaam, *om vet te verliezen*, als brandstof *vet moet verbruiken*; dit is de enige manier. En de enige manier waarop je lichaam opgeslagen vet zal kwijtraken, is door het hiertoe te dwingen. Dit betekent dat je het zijn huidige brandstofvoorraad – bloedsuiker, glucose – moet onthouden, zodat het geen andere keus meer heeft.

Er zijn twee manieren om je lichaam geen glucose meer te geven:

- ofwel je hongert jezelf uit, wat neerkomt op een caloriearm dieet, of

- je vermindert de hoeveelheid zetmeel en suiker, de grondstoffen van glucose, en zet er een andere vorm van brandstof voor in de plaats.

Aan de laatstgenoemde benadering zijn twee voordelen verbonden boven de traditionele, op calorieën gebaseerde, benadering: je hoeft niet langer meer honger te lijden en door je lichaam vetten te geven, zal het niet langer meer op zoek gaan naar glucose en op natuurlijke wijze overschakelen naar het verbruiken van zijn eigen vetvoorraad. Dit is verreweg de makkelijkste manier.

### Basisregels

Als je de rest van je leven op deze manier wilt leven, moet je met plezier eten. Om deze reden moedig ik je aan om voedsel te eten dat je lekker vindt, in plaats van dat je een preek van me krijgt, waarin ik je voorschrijf wat je wel of niet moet eten. Er zijn geen geboden en verboden, maar er zijn wel enkele basisregels waar je je beter aan kunt houden.

*Eet vet word slank* gaat uit van zeer eenvoudige principes. Je hoeft je alleen maar aan de volgende basisregels te houden:

- eet echt voedsel;
- verminder je inname van bewerkte koolhydraten ...;
- ... maar verminder ze aanvankelijk niet te drastisch;
- vervang calorieën uit koolhydraten voornamelijk door calorieën uit vet, niet uit eiwitten;
- doe alleen aan lichaamsbeweging als je daar zin in hebt;
- snijd het vetrandje niet van het vlees af;
- eet een eiwitrijk ontbijt;
- probeer, in het geval van overgewicht, niet meer dan 1 kilo per week af te vallen;
- probeer, als je geen overgewicht hebt, helemaal niet af te vallen.

## 1. Eet echt voedsel

In 2001 werd ik lid van een internetforum over koolhydraatarm eten, in een poging om mensen te helpen die een begin maakten met één van de verschillende koolhydraatarme voedselpatronen gericht op gewichtsverlies.

De vraag die mij het allermeest werd gesteld, was: “Waar kan ik koolhydraatarm voedsel kopen?” Het antwoord is natuurlijk: “Bij elke supermarkt, slagerij, zuivelboerderij of groenteboer.” Met deze manier van eten is het namelijk niet nodig om ‘speciaal’ voedsel te kopen.

Sommige auteurs wekken de indruk dat je pillen, voedingssupplementen, speciale drankjes of speciaal dieetvoedsel moet nemen. In sommige gevallen is dat omdat ze deze verkopen of een andere financiële reden hebben om deze aan te prijzen. Maar dit is allemaal simpelweg niet nodig. Sterker nog, ik ben van mening dat dit het hele idee achter deze manier van leven, die zo natuurlijk mogelijk moet zijn, ondermijnt.

Je hoeft niet op zoek te gaan naar koolhydraatarme repen, boordevol bewerkt eiwitpoeder, kunstmatige smaakstoffen en schadelijke transvetten. Je hebt geen eiwitshakes nodig – gemaakt van goedkope ingrediënten, zodat de fabrikant een vette winst kan opstrijken.

Dit is niet gezond – waarom zou je de ene ziekte voor de andere willen inruilen? Al het voedsel dat je nodig hebt om je lichaam alle benodigde voedingsstoffen te verschaffen, en die een genot zijn om te eten, kun je vinden op de vlees-, kaas-, zuivel- en groente- en fruitafdeling van iedere supermarkt of nog beter in gezondheidswinkels.

Je zult kaas en andere vetten moeten toevoegen, aangezien er vandaag de dag wordt gefokt op vlees dat zo mager is dat het taai en smaakloos is. Maar zelfs dat is vele malen gezonder dan de rommel die steeds meer verkrijgbaar is op de ‘koolhydraatarme’ markt.

Wees niet bang voor eieren: ze hebben een perfecte balans van voedingsstoffen en vormen een uitstekende voedselbron van eiwitten, mineralen en spoorelementen, vitamine A, B en D en essentiële vetzuren.

## 2. Verminder je inname van bewerkte koolhydraten ...

Je kunt naar hartenlust vlees, vis, gevogelte, kaas, room, boter en eieren eten – alles dat rijk is aan eiwitten en vetten en arm aan koolhydraten. Je kunt zoveel groene bladgroenten eten als je wilt: kool, spruitjes, bloemkool, broccoli, sla, selderij, enzovoort.

Hoewel er koolhydraatbronnen zijn, zoals suiker en ontbijtgranen, die je maar beter, als het even kan, zou moeten schrappen, hoef je niet te stoppen met het eten van groenten en fruit, maar alleen maar de zoete en zetmeelrijke varianten ervan te verminderen. Je hoeft de inname ervan alleen maar te verminderen, zodat je totale dagelijkse koolhydraatinname niet boven de 50-60 gram uitkomt (maar zie basisregel 3).

De voedingsmiddelen waar je het meest op moet letten zijn:

- suiker, zoetigheid en snoepgoed;
- brood, koekjes, pasta, ontbijtgranen en rijst;
- rijstwafels, zoet gebak, pudding en andere zoete toetjes;
- jam, geleï, honing en siroop;
- zoete frisdrank, zelfs de caloriearme varianten;
- bier en zoete wijn;
- fruit uit blik of in siroop;
- gedroogde vruchten;
- wortelgroenten.

Je hoeft niet de smaak hiervan nooit meer te ervaren. Ze komen in deze lijst voor, omdat het voedingsmiddelen zijn met het hoogste gehalte aan koolhydraten. In de appendix vind je een lijst van veelvoorkomende voedingsmiddelen en hun koolhydraatgehalte.

Sommige mensen vinden het moeilijk om bepaalde voedingsmiddelen te laten staan. Vooral brood blijkt problematisch te zijn. Je hoeft brood niet helemaal op te geven (hoewel het een goed idee is als je dit wel lukt). Beperk jezelf tot maximaal twee sneetjes per dag of ga over op zetmeelarm brood, maar pas op voor koolhydraatarm brood gemaakt van soja (zie hoofdstuk 15).

In plaats van brood tussen de middag, waarom geen stuk kaas en



een appel eten, als je 's avonds een grotere maaltijd hebt gepland? Of in plaats daarvan een schotel met koud vlees, eieren en kaas, met een salade of uien in azijn eten?

Als je 's ochtends vroeg bij het ontbijt vruchtensap wilt drinken, drink dan liever grapefruitsap, in plaats van sinaasappelsap, en drink er minder van.

Een ontbijt zou bijvoorbeeld kunnen bestaan uit grapefruitsap, gebakken eieren met spek, een sneetje geroosterd brood besmeerd met een dikke laag roomboter of in de pan gebakken brood en warme chocolademelk, thee of koffie met room (doe er geen suiker in).

Op deze manier heb je een goed begin van de dag, en dat terwijl je maar 18 gram koolhydraten tot je neemt. Vergelijk dit met een kommetje cornflakes en 150 ml magere melk, samen goed voor ongeveer 30 gram koolhydraten, de helft van je dagelijkse hoeveelheid koolhydraten en je hebt nauwelijks iets gegeten.

### 3. ... maar verminder je koolhydraatname niet te drastisch

Het idee achter deze manier van eten is dat je het insulinegehalte in je bloed weet terug te brengen door je lichaam te laten omschakelen van het gebruik van glucose als energiebron naar het gebruik van vetten.

Om deze omschakeling mogelijk te maken, moet je je koolhydraatname verlagen, terwijl je tegelijkertijd je vetname verhoogt.

Er zijn twee mogelijke problemen waar we aandacht aan moeten besteden:

a) Schrijvers van boeken en artikelen over koolhydraatarme diëten zijn zich er terdege van bewust dat vrouwen snel willen afvallen. Om deze reden raadt menig auteur aan om in de beginfase zeer weinig koolhydraten te eten.

Als je je koolhydraatname terugbrengt tot twintig gram of minder, kun je een dramatisch gewichtsverlies bewerkstelligen.

Op het eerste gezicht lijkt dit, psychologisch gezien, een goed idee, omdat het menig afslanker die in het verleden gefaald heeft het gevoel geeft dat hij of zij succesvol is.

Helaas is dit gevoel maar al te vaak geen blijvertje en als het gewichtsverlies 'stokt', zoals bijna altijd het geval is, kan dit een gevoel opleveren van 'daar gaan we weer, alweer een dieet dat niet werkt' – gevolgd door een gebrek aan zelfvertrouwen, eigenwaarde en depressie.

Aangezien het erg moeilijk is om onder dergelijke omstandigheden gemotiveerd te blijven, is de kans groot dat je het bijtje erbij neer gooit, nog voordat je echt begonnen bent.

b) Er is nog een andere bron van zorg – een belangrijke.

Als je je lichaam te snel laat overschakelen op het gebruik van de ene vorm van brandstof (glucose) naar de andere (vetten), kan het je lichaam belasten, omdat het complete hormoonstelsel – de hormonen die je stofwisseling regelen en draaiend houden – zich hieraan moet aanpassen.

Dit is de reden waarom mensen die zichzelf op een dieet plaatsen met 20 gram koolhydraten of minder klagen over misselijkheid, hoofdpijn, vermoeidheid, slapeloosheid, enzovoort.

Het kan zelfs nog ernstigere gevolgen voor je gezondheid hebben, als je al een slechte gezondheid hebt.

Het minimum van 50 tot 60 gram koolhydraten waar dit boek van uitgaat, is bewust gekozen om te voorkomen dat deze symptomen optreden.

Voor je eigenwaarde en om deze manier van eten succesvol te laten verlopen, maar ook voor je gezondheid, is het veel beter om de omschakeling geleidelijker te laten verlopen en om geleidelijk aan af te slanken, indien nodig. Probeer dus niet te hard van stapel te lopen.

Als je weet dat je al een ernstig gezondheidsprobleem hebt – en wat mij betreft behoort diabetes hier ook toe – wees dan extra voorzichtig: halveer enkele weken je huidige koolhydraatname, ga dan terug naar 100 gram en daarna naar de aanbevolen 50-60 gram.

Je brengt jezelf geen schade toe door de rest van je leven slechts 50 gram per dag te eten – of zelfs nog minder, maar doe tijdens de omschakelingsperiode rustig aan. Je zult er later baat bij hebben.

#### 4. Vervang koolhydraten voornamelijk door vet, niet door eiwitten (zie hoofdstuk 11)

De afgelopen twintig jaar is de propaganda die zich tegen vetrijke voeding keert krachtig en onophoudelijk geweest. Mogelijk ben je nog steeds huiverig om meer vet toe te voegen aan je voeding, vooral als je dokter of huisarts je heeft verteld dat je een hoog cholesterolgehalte hebt. Je hoeft niet bang te zijn.

Het is onvermijdelijk dat de hoeveelheid eiwitten in je voeding omhoog gaat, maar je moet niet overdrijven. Voor een goede gezondheid moet de hoofdbron van energie op basis van deze manier van eten vet zijn.

Een eiwitrijk dieet, waarbij zowel koolhydraten als vetten worden beperkt, zou wel eens het minst gezond kunnen zijn van allemaal, omdat je lichaam glucose blijft gebruiken – en dat willen we niet – die het zal omzetten uit eiwitten, iets wat het niet graag doet, behalve in nood. Eiwitten gebruiken als brandstof is op de lange termijn allesbehalve gezond.

#### 5. Snijd het vet niet van het vlees

Een groot probleem is dat het, na bijna dertig jaar dogma over wat ‘gezonde voeding’ is, niet gemakkelijk is om aan werkelijk gezond voedsel te komen. Hierdoor wordt het je moeilijker gemaakt dan een halve eeuw geleden om aan voldoende vetten uit voeding te komen. Dus:

- Koop het vetste vlees wat je maar kunt vinden.
- Snijd het vet niet van het vlees.
- Eet liever eendenvlees of gansenvlees, in plaats van kip of kal-

koen. Dit zijn vettere vogels, met een betere smaak, die een rijke bron zijn van schitterend, smakelijk bakvet.

- Kies voor volle melk, in plaats van halfvolle of magere melk, of nog beter, aangezien het merendeel van de melk bestaat uit water, koop gewoon room. Uiteindelijk is het ook nog eens goedkoper.
- Kaas is een betere bron van calcium en eiwitten. De beste kaas-soorten om calcium te verkrijgen zijn Parmezaanse kaas, Zwitserse kazen, Cheddar en Remeker (een Nederlandse rauwmelkse kaas).
- Eet fruit met room, als je dat lekker vindt, doe liever roomboter over gekookte groenten in plaats van jus, en gebruik olijfolie als saladedressing.

#### 6. Eet een eiwitrijk ontbijt (zie hoofdstuk 4)

Het is essentieel dat je de dag begint op een manier die je energieniveau voldoende verhoogt, zodat je niet snakt naar tussendoortjes en je hersenen kunnen beschikken over een constante bron van energie.

Een ouderwets warm ontbijt – in roomboter gebakken roerei of eieren met spek – is ideaal. Breng variatie aan door eieren met nier-tjes, eieren met lever of lever met spek te eten. Voeg tomaten of champignons toe. Als je een warm ontbijt niet wegstrijkt, of er geen tijd voor hebt, kun je in plaats daarvan vleeswaren, droge worst, kaas, hardgekookte eieren of vis eten.

Eventueel kun je het ontbijt ook zien als een maaltijd als alle andere en biefstuk met twee soorten groenten eten, maar wat je ook doet, laat het *nooit* bij alleen maar ontbijtgranen of geroosterd brood met jam.

#### 7. In het geval van overgewicht, val niet meer dan 1 kilo per week af

Het is gevaarlijk om te snel te veel gewicht te verliezen, vooral als je slechts licht overgewicht hebt. Heb geduld: met deze manier van

eten val je mogelijk niet snel af, en dat moet je ook niet willen. Als er tien of twintig jaar voor nodig is geweest om aan dat extra gewicht te komen, is het niet realistisch om te denken dat je dit veilig binnen enkele weken kunt kwijtraken.

Een groot gewichtsverlies wordt altijd gevolgd door een periode waarin het 'stokt', waarin je wekenlang niet afvalt. Dit werkt ontmoedigend en dit is waarom menigeeen met een dieet stopt en weer aan een nieuw dieet begint – meestal met hetzelfde resultaat.

Wat je wel kunt ervaren is dat je de eerste paar weken meer gewicht verliest. Dit is bij elke verandering van het voedingspatroon een normaal verschijnsel, omdat je voorraden aan glycogeen en bijbehorend water worden opgebruikt.

Maar daarna moet je geleidelijk gaan afvallen. Eén kilo per week mag dan minder zijn dan wat je gewend bent om kwijt te raken op een caloriearm dieet, maar houd vol. Je lichaamsgewicht zal afnemen, veilig en probleemloos.

Je zult echter geen honger lijden. Het is het gemakkelijkste 'dieet' dat er bestaat.

## 8. Als je geen overgewicht hebt, moet je niet afvallen

(hoofdstuk 2)

Als je gewicht zich verhoudt tot je lengte, zul je op basis van dit voedingspatroon niet willen afslanken, omdat je je gewicht niet onder je natuurlijke gewicht wilt laten uitkomen. Dit is een van de redenen waarom dit vele malen gezonder is dan caloriearme diëten die uitgaan van uithongering om het gewenste resultaat te bereiken.

Als je gewicht zich verhoudt tot je lengte, is er geen enkele reden waarom deze voedingsprincipes niet als voorzorgsmaatregel zouden moeten worden aangehouden. Op deze manier weet je zeker dat je nooit overgewicht krijgt. Tevens krijg je bescherming tegen ziekten zoals diabetes.

## 9. Zorg dat de verhoudingen kloppen

Voor een optimale gezondheid en voor een gezond gewicht blijkt uit onderzoek dat je moet proberen de volgende verhouding tussen de drie voedselgroepen aan te houden:

<b>Koolhydraten</b>	– 10-15% van de calorieën
<b>Eiwitten</b>	– 15-25% van de calorieën
<b>Vet</b>	– 60-70% van de calorieën

### De maaltijden van de dag

Ik wil je niet voorschrijven wat je moet eten. Dat moet je zelf uitmaken, op basis van de informatie die hier wordt verstrekt en je persoonlijke smaak. Hieronder volgt een grove lijn waaruit de maaltijden van de dag zouden moeten bestaan. De voorbeelden zijn afkomstig van een typisch dagmenu van mijn gezin:

### Ontbijt

Een keuze uit: gebakken spek, eieren, niertjes, omelet; vleeswaren, ham en worstjes; brado (gerookte, opengevouwen haringfilet), bokking (lichtgerookte, dichte, complete haring), schelvis, gebakken of gestoofd in melk of in boter, thee of koffie met melk of room, met een beetje suiker, als je het niet kunt laten; zetmeelarm brood met boter of pindakaas, maar geen jam.

Als je liever geen gebakken ontbijt hebt, probeer dan om roerei te maken in boter. Je zult versteld staan van de hoeveelheid roomboter die roerei in zich opzuigt. Met slechts drie eieren bereid met 25 gram roomboter als ontbijt kom je tot ver in de middag toe.

Als je 's ochtends niet genoeg tijd hebt om een warm ontbijt te maken, zet dan koud vlees, hardgekookte eieren, kaas, etcetera de avond ervoor klaar. Of bereid een maaltijd de avond ervoor, terwijl je het avondeten kookt, en warm deze de volgende ochtend op.

Na een dergelijk ontbijt zul je geen honger lijden en het gevoel

hebben iets te moeten eten tot aan het middageten, maar je moet wel minstens drie koppen vocht drinken: water, of thee of koffie met room of melk.

### Voorbeeld

72 gr zeer groot ei  
75 gr ontbijtspek  
reuzel om in te bakken  
75 gr appel  
70 gr crème fraiche (vermengd met cacao poeder)  
18 gr 100% cacao poeder  
1 halve liter water (voor het cacao poeder)

Koolhydraten = 13,5 gr

Eiwitten = 40,3 gr

Vet = 68 gr

827,2 kcal

### Middageten

Als lunch kan je eten:

- vlees met het vet er nog aan
- vis, gepocheerd, gegrild of gebakken (niet in deegbeslag)
- vleeswaren
- omelet
- kaas
- eieren, op alle manieren bereid

Eet dit met een salade of met een portie groene bladgroenten en met zoveel roomboter of olijfolie als je maar wilt.

Sluit de maaltijd af met:

- een appel of een ander klein stuk fruit, met of zonder room; kaas
- koffie of thee met room of melk, maar zonder suiker

### Voorbeeld

115 gr varkensentrecote (met het vet er nog aan)

30 gr ui

50 gr reuzel om in te bakken

60 gr wortelen

80 gr butternut-pompoen

56 gr Cheddar

1 halve liter water

Koolhydraten = 14,9 gr

Eiwitten = 39 gr

Vet = 70 gr

845,6 kcal

Als je gewoonlijk tussen de middag boterhammen eet, probeer dan eens wat anders.

Enkele jaren geleden had ik een baan, waarvoor ik een lunch moest meenemen naar het werk. In deze situatie kiezen de meeste mensen voor brood, maar brood is rijk aan koolhydraten.

Ik maakte mijn eigen 'boterhammen' in de vorm van twee plakken kaas (Gouda of Edammer zijn prima), besmeerd met roomboter en met een plak vlees, meestal gekookt spek, ertussen. Het was een beetje te machtig en ik hield dit niet lang vol, maar het geeft wel aan wat er mogelijk is.

Nu zou ik in deze situatie in mijn trommeltje een vlees-, kaas- of vis-salade meenemen, of vleeswaren, kaas en augurken.

### Avondeten

Voor de avondmaaltijd gelden dezelfde regels als voor het ontbijt en de lunch.

Als je graag een alcoholische drank bij de maaltijd nuttigt, houd dan wel rekening met de hoeveelheid koolhydraten die deze bevat en beschouw dit als een voedingsmiddel. Aan te raden zijn dranken met een droge (bittere) smaak.

Nu ik het er toch over heb, als het even kan is het beter om de avondmaaltijd de kleinste maaltijd van de dag te maken. Mijn vrouw en ik eten meestal slechts 120-140 gram van een volvette kaas als Brie of roomkaas en fruit, zowel puur als met room. Meestal drinken we ongezoete warme chocolademelk, gemaakt met water en room.

### Voorbeeld

140 gr Brie (60% vet)  
100 gr bramen  
6 gr cacaopoeder  
35 gr crème fraîche  
1 halve liter water

Koolhydraten = 15 gr  
Eiwitten = 32,5 gr  
Vet = 44,9 gr  
594,1 kcal

### Dagtotaal:

Gewicht Koolhydraten = 43,4 gr Eiwitten = 111,8 gr  
Vet = 182,9 gr

Percentage van de calorieën: Koolhydraten = 7,7%

Eiwitten = 19,7% Vet = 72,6%

Kilocalorieën: Koolhydraten = 173,6 Eiwitten = 447,2

Vet = 1646,1 Totaal = 2266,9

Zoals je kunt zien, is deze manier van eten niet caloriearm.

### Tussendoortjes

Als je drie van dit soort maaltijden per dag eet, is er in principe geen noodzaak voor tussendoortjes. Mocht je toch zo af en toe de drang hebben om iets te knabbelen, eet dan wat kaas, noten of een hardgekookt ei.

Er zijn ook een aantal andere regels:

## 10. Zorg dat je genoeg drinkt

Menigeen drinkt aanzienlijk minder dan eigenlijk zou moeten. Als algemene stelregel raad ik je aan om ongeveer 2 liter vocht per dag te drinken en nog meer op een warme dag of als je je bezighoudt met activiteiten waar je veel bij zweet.



Wacht niet tot je dorst krijgt, dit betekent dat je al tot op zekere hoogte uitgedroogd bent. Verspreid je waterinname over de dag; drink zo weinig mogelijk water tijdens je maaltijd, want dit zal je maagzuur verdunnen. Dr. Batmanghelidj zet dit uitgebreid uiteen in zijn boek *Water het goedkoopste medicijn\**.

Let er op dat wanneer je dorst hebt, dit de manier is waarop je lichaam je vertelt dat het water nodig heeft – geen voedsel.

Het is bijzonder gemakkelijk om te veel te ‘eten’ door een drank te drinken die calorieën bevat, meestal in de vorm van suiker, in het geval van frisdrank of vruchtensap.

## 11. Ontspan

Wat ik probeer te zeggen is: als je overgewicht hebt, staar je dan niet blind op verschillende tabellen voor gewichtsverlies. Ik weet dat je wilt afvallen, er goed uit wilt zien op het strand, minder moeite wilt doen om kleren te kopen, enzovoort. Dit is alleen maar natuurlijk.

Maar probeer het niet te snel te doen en maak je niet dik als het niet zo snel gaat als je zou willen. Je zult veel meer kans van slagen hebben om je doel te bereiken als je ontspannen bent. Als je niet ontspannen bent, ben je onderhevig aan stress. Hierdoor stijgt het gehalte aan stresshormonen in het bloed, waardoor het moeilijker wordt om af te slanken.

Hetzelfde gebeurt als je voortdurend aan het jachten en jagen bent en op het werk onder zware druk staat. Probeer rustig aan te doen, vooral tijdens het eten en het eerste uur na de maaltijd.

\* uitgegeven door Succesboeken.nl, ISBN 9789079872053

## 12. Doe alleen aan lichaamsbeweging als je daar zin in hebt (hoofdstuk 7)

Sporten maakt je fitter, omdat het soepelheid, kracht en uithoudingsvermogen bevordert. Het heeft ook zeer zeker een plaats in een gezonde leefstijl, omdat het je hart- en vaatstelsel verbetert. En het heeft een sociale functie.

Maar als een manier om af te slanken is het een zinloze exercitie. Als je zoveel overgewicht hebt dat je bijna zwaarlijvig bent, houd dan in het achterhoofd dat je al 'sport', alleen al omdat je telkens als je loopt veel gewicht met je meedraagt.

Ik kan me nog goed herinneren dat ik, toen ik mijn huis bouwde, met zware zakken cement aan het sjouwen was. Destijds waren dat zakken van 50 kilo. Dat was een vorm van lichaamsbeweging waar ik liever geen gewoonte van maak.

Doe dus aan sport als je dat leuk vindt – maar doe alleen aan een sport of een vorm van lichaamsbeweging die je ook echt leuk vindt.

### De omschakeling maken

Als deze manier van eten jou totaal vreemd is, kan het zijn dat je hier nog aan moet wennen. Mogelijk moet je de strijd aangaan met je gedachten, die je vertellen dat dit indruist tegen alles waar je in bent gaan geloven; misschien heb je alle negatieve publiciteit gezien die het 'Atkins-dieet' heeft gekregen; ook kunnen vrienden je vertellen dat deze manier van eten je gezondheid ondermijnt.

Het bewijs dat in dit boek naar voren wordt gebracht, waaruit blijkt dat deze manier van eten in werkelijkheid veel gezonder is dan wat de meeste mensen beschouwen als 'gezond', spreekt dit echter tegen. Wat wel klopt, is dat er problemen verbonden zijn aan de Atkins-benadering. Dit is voornamelijk vanwege drie redenen:

- De beginfase is belastend voor het lichaam, om redenen die ik eerder heb vermeld, wat leidt tot ongewenste bijwerkingen.
- Tevens is er dan sprake van te veel gewichtsverlies. In deze situatie komt de aanvankelijke golf van succes enkele weken later tot

plotselinge stilstand, als je lichaam zegt: "Ho eens even, nu is het mooi geweest", waardoor het gewichtsverlies 'stokt'.

Mijn vrouw, Monica, zegt altijd: "Snel gewichtsverlies is geen gewichtsverlies." Dit is maar al te waar, wanneer je ervaart dat je gewicht op een bepaald punt blijft hangen en daarna weer toeneemt.

- Veel afslankprogramma's zijn gestoeld op, en bevorderen, maaltijdshakes, dieetsupplementen en vitamine- en mineralenpillen. Deze zijn totaal onnodig. Sommige diëten zijn voor een groot deel gebaseerd op soja als bron van eiwitten. Zoals je zult lezen in hoofdstuk 15, is soja geen gezond voedingsmiddel en het kan er zelfs voor zorgen dat je helemaal geen gewicht meer verliest.

### Het begin

Het is een goed idee om je niet meteen op deze manier van eten te storten. Je hebt menu's en gewoonten ontwikkeld die je zult moeten veranderen. Je zult niet alles wat je lekker vindt en de manier waarop je dit gewoonlijk klaarmaakt willen opgeven. Het is te veel tegelijk.

Het is dus een goed idee om je gebruikelijke manier van eten in kaart te brengen om te zien hoe dit aangepast kan worden aan het nieuwe voedingspatroon, zodat het zoveel mogelijk aansluit bij wat je momenteel prettig vindt. Daarna moet je een strategie plannen om het aandeel aan koolhydraten in je voeding te verminderen, terwijl je het aandeel aan vet en eiwitten vermeerderd om dit gat te vullen.

Eén manier is om de zoete, zetmeelrijke voedingsmiddelen die je lekker vindt te blijven eten, maar de hoeveelheid ervan te verminderen. De hoeveelheid halveren is een goede leidraad, zodat je bijvoorbeeld twee sneetjes brood eet, in plaats van vier. Of als je een glas vruchtensap drinkt, vul het glas dan voor de helft met sap en voor de andere helft met water.

Verdeel de hoeveelheid koolhydraten gelijkmatig over de maaltijden van de dag. Sommige mensen hebben moeite met het verminderen van bepaalde voedingsmiddelen. Brood is een typisch voorbeeld. Als je merkt dat je twee sneetjes brood per dag er al snel drie of vier worden, voel je dan niet schuldig.

Zoals gezegd, moet je van je voedsel genieten en dat gaat niet als je je er druk over maakt. In zo'n geval is het misschien gemakkelijker om het helemaal te schrappen. Het is dan echter wel zaak om het niet in huis te hebben. Als je geen brood hebt, kun je het ook niet eten.

Eén van mijn cliënten vertelde me dat ze het nut niet inzag van één boterham eten; zij moest en zou het hele brood eten. Dus stopte ze er maar helemaal mee. Na ongeveer zes weken kwam ze niet eens meer in de verleiding om brood te eten, ook niet als andere mensen om haar heen wel brood aten.

Tijdens deze omschakelingsperiode doen zich de meeste problemen voor. Je lichaam heeft tijd nodig om zich op de nieuwe voeding in te stellen; het is met name moeilijk voor mensen bij wie het idee dat deze manier van eten schadelijk is er hardnekkig in zit: voor hen die dit vanaf jonge leeftijd is aangeleerd.

Oudere mensen zullen zich herinneren wat ze aten voordat de huidige ideeën over 'gezonde voeding' opgang maakten en met een beetje geluk zullen ze zich ook herinneren hoe veel beter ze zich toen voelden.

### Luie darmen

Een ander probleem dat je kunt tegenkomen is verstopping. De consumptie van heel veel vezels heeft ertoe geleid dat je darmen 'lui' zijn geworden en je darmspieren verzwakt zijn geraakt. De omschakeling naar een voedingspatroon met minder vezels betekent dat je darmspieren opnieuw moeten gaan werken – en het kan zijn dat ze een tijdje nodig hebben om weer in vorm te komen.

Als hier sprake van is, zul je merken dat het helpt om meer water te drinken. Zo niet, dan moet je vezels toevoegen door meer rauwkost te eten, zoals een groene salade, of doorgaan met laxeremiddelen, waarbij je het gebruik ervan vermindert naarmate je darmspieren sterker worden, net zo lang tot ze niet meer nodig zijn.

Bedenk dat deze obstakels, als ze zich al voordoen, slechts van tijdelijke aard zijn. Je zult merken dat je er binnen enkele weken geen last meer van hebt. Maar je zult even geduld moeten hebben.

### Wanneer je je streefgewicht hebt bereikt

Wanneer je een voor jou acceptabel gewicht hebt bereikt, kun je de hoeveelheid koolhydraten in de voeding verhogen of jezelf eens per week trakteren op chocola. Vermijd commerciële chocoladeproducten. Niet alleen bevatten ze zo weinig cacao dat ze niet eens de naam 'chocola' verdienen, ze hebben ook een extreem hoog suikergehalte (suiker is zonder uitzondering het eerste ingrediënt dat op deze producten wordt vermeld).

Donkere chocola met een cacaogehalte van minstens 70% is beter. En nog beter, en ook nog eens goedkoper, zijn de huismerken van sommige supermarkten, die meestal 72% cacao bevatten.

Houd om de zoveel tijd de weegschaal in de gaten en als je gewicht langzaam weer omhoog begint te klimmen, moet je simpelweg je inname van koolhydraten weer verlagen.

### Een gezond en evenwichtig voedingspatroon

Als je er uitsluitend op uit bent om een gezond gewicht te hebben en te houden, voldoet het om de hoeveelheid koolhydraten te beperken tot ongeveer 60 gram per dag en hier vetten tegenover te zetten.

Voor een optimale gezondheid is de verhouding tussen koolhydraten, vetten en eiwitten veel belangrijker. Zoals alles wordt dit bepaald door onze evolutie en door onze lichamelijke behoeften.

**Koolhydraten.** Hoewel ik een getal heb genoemd van 60 gram koolhydraten, is dit alleen maar een begingetal. Het is gekozen ter voorkoming van de problemen die gepaard gaan met drastische ketose (vetverbranding) die enkele weken na de omschakeling van voeding kunnen plaatsvinden. Ook bevindt het zich onder de maximale hoeveelheid die een diabeet tot zich zou moeten nemen.

Nadat je lichaam zich erop heeft ingesteld dat het niet de hoeveelheid koolhydraten krijgt die het voorheen wel kreeg, kun je iets meer of iets minder koolhydraten eten, als je dat wilt.

Zestig gram levert 240 kilocalorieën op. Dit maakt ongeveer 12% uit van een voedingspatroon van 2.000 kilocalorieën.

**Eiwitten en vet.** Om het lichaam gezond te houden en het te voorzien van de benodigde aminozuren voor celregeneratie en -herstel,

maar ook van de enzymen die zo'n beetje alle lichaamsfuncties bepalen, moet je een minimum van 1 tot 1,5 gram kwalitatief goede eiwitten per kilogram lichaamsgewicht consumeren. In de praktijk komt dit neer op het eten van vijftig tot honderd gram eiwitten.

Dit moet wel in verhouding staan tot de evolutionair bepaalde inname, waarvoor ons lichaam genetisch is geprogrammeerd. Zoals eerder gezegd, geven mensen die uitsluitend vlees eten de voorkeur aan een verhouding van minstens drie delen eiwitten tot één deel vet.

Aangezien mager vlees uit slechts 23% eiwitten bestaat en het vet aan vlees uit ongeveer 95% vet bestaat, komt dit neer op een verhouding van 100 gram eiwitten per 142 gram vet.

Niet iedereen eet dezelfde hoeveelheden: een klein persoon zal minder eten dan een lang persoon en een kind zal een andere hoeveelheid eten dan een volwassene. Het kan dus misleidend zijn om je aan specifieke hoeveelheden te houden.

Dit alles in aanmerking nemende, verwoord ik het op een andere manier en stel ik voor dat je streeft naar de verhoudingen zoals deze in basisregel 9 hierboven staan beschreven.

Je kunt ook orgaanvlees aan je voeding toevoegen, zoals lever en niertjes, omdat deze het rijkst zijn aan de vitaminen, mineralen en sporelementen die je lichaam nodig heeft.

### Eet voedsel

Je eet geen voedingsstoffen, je eet voedsel. Om een idee te krijgen van hoe hiervoor genoemde getallen er in de praktijk uitzien, moet je kijken naar de voorbeeldmaaltijden die ik hierboven heb beschreven.

Als je uitkijkt met koolhydraten en zo veel mogelijk vet eet, zal je lichaam de hoeveelheden zelf bepalen zonder enige vorm van tellen. Als je eenmaal gewend bent geraakt aan deze manier van eten, zal het een tweede natuur worden.

### Een dieet voor diabetes

Als je diabetes type 1 of 2 hebt, is het essentieel om je bloedsuikerspiegel te verlagen en daarmee je behoefte aan insuline.

Aangezien het koolhydraten zijn die het grootste effect hebben op

de hoeveelheid glucose in je bloed, is het geen verrassing dat deze manier van eten ideaal is. Alleen al je koolhydraatinname verlagen zal leiden tot een vermindering van de hoeveelheid insuline die je lichaam nodig heeft, maar er zijn nog andere factoren waarmee je rekening moet houden.

Je zult bijvoorbeeld van je specialist te horen krijgen dat je alleen maar suikerarm voedsel hoeft te eten en dat fruit weinig suiker bevat. Wat hij je niet vertelt, is dat fruit in werkelijkheid nog veel erger is, omdat het de complicaties van diabetes nog veel meer verergert dan zetmeel.

Voor een diabeet is de glycemische index dus misleidend. Je moet begrijpen dat *alle* koolhydraten, los van de snelheid waarmee ze het insulinegehalte verhogen, hoe dan ook glucose zullen produceren, die je lichaam moet zien te verwerken.

Voordat je een begin maakt, is het van belang dat je hoofdstuk 6 leest voor meer gedetailleerde informatie en de valkuilen vermijdt die de overgang naar een gezondere manier van leven met zich mee kunnen brengen, vooral als je diabetes type 1 hebt.

### Tips voor de omschakeling naar nieuwe voeding

Tot besluit van dit hoofdstuk zijn hier enkele suggesties die behulpzaam kunnen zijn om je draai te vinden bij deze manier van eten:

- Om je te helpen dit voedingspatroon te blijven volgen, is het een goed idee om geen voedingsmiddelen in huis te hebben die je in verleiding kunnen brengen. Je kunt geen koekje bij je kopje koffie halverwege de ochtend nemen als er geen koekjes in de koekjes-trommel zitten.
- Wanneer je boodschappen gaat doen, maak een boodschappenlijstje en houd je daaraan. Als je moet wachten bij de kassa van de supermarkt, naast het snoepgoed, bezwijk dan niet voor de verleiding.
- Als je jezelf in het weekend trakteert op chocola, koop het dan niet op de maandag daarvoor – je zult geheid de neiging hebben dit eerder te eten dan gepland.
- Totdat je gewend bent aan dit nieuwe eetpatroon, moet je alert zijn



op de signalen die je lichaam je geeft. Als je tijdens de maaltijd in gesprek met iemand bent, heb je mogelijk niet door wanneer je lichaam een verzadigingsgevoel geeft. Hierdoor kun je te veel eten.

- Er is nog een signaal dat je lichaam je geeft, waar je op de juiste manier op moet reageren: wanneer je voelt dat je dorst hebt, vertelt je lichaam je dat het water nodig heeft – *geen voedsel*.

In het geval van een dorstgevoel, drink dan water of een drank die geen calorieën bevat. Een zoete drank, vruchtensap of alcohol drinken is een van de beste manieren om aan te komen – zonder dat je ogenschijnlijk ook maar iets eet!

Probeer jezelf van zoete dranken, zelfs de caloriearme varianten, af te krijgen. Je bent beter af als je niet snakt naar zoetheid. Het water in koffie, thee en andere dranken kan hierbij behulpzaam zijn.

- Je gewicht zal per dag schommelen (het schommelt de hele dag door en bij vrouwen zelfs de hele maand door). Breng jezelf niet in de verleiding om dagelijks op de weegschaal te gaan staan. Eens per week is voldoende. Als je jezelf toch gaat wegen, doe het dan iedere keer op dezelfde dag, dezelfde tijd en in dezelfde kleren (of, beter nog, zonder kleren).

Ik ken veel mensen die op basis van deze manier van eten succesvol zijn afgevallen en hun nieuwe gewicht op peil hebben weten te houden. Een typisch geval is A.N., een piloot met overgewicht, werkzaam voor een commerciële luchtvaartmaatschappij. Zijn vrouw, die ook overgewicht had, bezocht mij en begon halverwege het jaar 1997 met deze manier van eten. Haar man besloot met haar mee te doen, hoewel hij dacht dat dit moeilijk zou zijn, omdat hij de vaste maaltijden die de luchtvaartmaatschappij verstrekke moest eten.

Het bleek helemaal niet moeilijk te zijn: hij merkte dat hij alleen maar meer van sommige dingen moest eten en andere dingen weg moest laten. Na een paar maanden waren hij en zijn vrouw flink wat kilo's kwijtgeraakt. Hij vertelde mij: "Ik kan niet geloven dat dit werkt; ik vind het te leuk."

De enige moeite die ik heb, is om mensen ervan te overtuigen dat het kan werken. Neem deze hindernis en je gewichtsproblemen zijn voorbij – voor de rest van je leven.

## Conclusie

Deze manier van eten kan nieuw voor je zijn en radicaal afwijken van de voedingsideeën die je er tot nu toe op na hebt gehouden. Het is een manier van eten die zichzelf al nagenoeg anderhalve eeuw heeft bewezen. Het is volkomen veilig en kan voor de rest van je leven worden gevolgd.

Er is geen ander voedingspatroon wat zo gezond is of zo veel te bieden heeft. Het biedt zo veel vullend en vervullend voedsel dat het kleine offer dat je moet brengen door je inname van voedingsmiddelen als snoep, brood en pasta te verminderen eigenlijk helemaal geen opoffering is.

Je hoeft nooit meer honger te hebben. Dit voedingspatroon werkt echt: het kan de mythes van de bladen ontkrachten en ze failliet doen gaan. Dat is althans de theorie. En het werkt verbazingwekkend goed uit in de praktijk.

Er zijn vijf belangrijke voordelen verbonden aan deze manier van eten:

1. **Je kunt je deze manier van eten eigen maken voor de rest van je leven en nooit meer een hongergevoel ervaren.**

Er is geen belastend 'jojo'-effect. In plaats van afslanking door uithongering, gaat je lichaam effectiever vet verbranden. Door deze manier van eten krijg je ook alle essentiële voedingsstoffen binnen. Bovenal zul je verbaasd staan hoeveel beter je je voelt en van het feit dat je geen dokter meer nodig hebt.

2. **Het is gemakkelijk in te passen in je leven en sociaal te hanteren.**

Aangezien het enige wat je moet doen het verlagen van je koolhydraatname is, kun je eten wat je wordt aangeboden zonder

te hoeven zeggen dat je 'op dieet' bent. Je moet simpelweg wat meer vlees eten en wat minder pudding.

3. **Op basis van deze manier van eten kun je niet onder je natuurlijke gewicht zakken.**

Dit is belangrijk: overgewicht hebben kan lastig zijn, maar ondergewicht hebben is potentieel veel gevaarlijker. Er is een ernstig risico op plotseling overlijden verbonden aan extreme magerheid.

4. **Het is een veel gezondere manier van eten.**

5. **Het is een natuurlijke manier van eten.**

---

## Hoofdstuk 2

# Heb je eigenlijk wel overgewicht?

*Mode, kind der dwaasheid en leider der zotten,  
beheerst zelfs de meest wijzen en laat hen bedotten.*

GEORGE CRABBE, Engelse dichter

### Feiten en fabels over vet

**N**a geld is het onderwerp waar de meeste mensen zich mee bezighouden hun gewicht. Mensen maken zich druk over hoe ze eruit horen te zien, of ze te dik zijn (zelden vragen ze zich af of ze niet te dun zijn) en over waar het vet zich op hun lichaam bevindt.

Daarnaast is er de categorie mensen die al heel erg mager is, maar die zichzelf als te dik beschouwt en meer gewicht probeert te verliezen, waarbij ze het risico op ondervoeding lopen. Sommige mensen met anorexia komen zelfs aan de gevolgen hiervan te overlijden.

Ons beeld van overgewicht is ernstig vervormd en volgens obesitasexpert dr. Alan Martin, die sprak op *Health Action '92*, vallen we eveneens ten prooi aan een ongelooflijke hoeveelheid disinformatie. Volgens Martin is niet de totale hoeveelheid vet van het lichaam van belang, maar de manier waarop het vet over het lichaam is verspreid.

Vet gedraagt zich verschillend op verschillende plaatsen van het lichaam, wordt verschillend gemetaboliseerd en heeft verschillende gevolgen voor de gezondheid en verschillende lichaamsfuncties.