

Het voedingskompas

Bas Kast

HET
VOEDINGS
KOMPASS

De twaalf belangrijkste regels
volgens de wetenschap
om weer gezond, slank
en jong te worden



Ellen, bedankt voor de inspiratie!

ISBN 978-90-225-8598-6

ISBN 978-94-023-1272-0 (e-book)

NUR 860

Oorspronkelijke titel: *Das Ernährungskompass. Das Fazit aller wissenschaftlichen Studien zum Thema Ernährung*

Vertaling: Sylvia Wevers en Sandra van Oudenaarden

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Omslagbeeld: Getty Images/Saemilee

Zetwerk: Steven Boland

Bas Kast © 2018 by C. Bertelsmann Verlag, a division of Verlagsgruppe
Random House GmbH, München, Germany

© 2019 Nederlandse vertaling Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

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

Inhoud

Inleiding	
Waarom ik mijn voedingspatroon radicaal heb veranderd	7
1	
Proteïne I – Het slankmakende eiwit-effect	31
2	
Proteïne II – De motor van groei en veroudering	55
3	
Intermezzo – Het belangrijkste ingrediënt van het ideale dieet ben jij	89
4	
Koolhydraten I – Suiker, de gevaarlijke verleider	111
5	
Koolhydraten II – Waarom het lichaam van sommige mensen alleen op low-carb reageert	137

6		
Koolhydraten III	– Zo herken je gezonde koolhydraten	157
7		
Intermezzo	– Drinkjes: melk, koffie, thee en alcohol	187
8		
Vetten I	– Een snuffelcursus in de wereld van vetten aan de hand van het voorbeeld van olijfolie	207
9		
Vetten II	– Verzadigde vetzuren: palmolie, boter en kaas	229
10		
Vetten III	– Vette vis en omega 3-vetzuren als slankmakers. Of voeding als informatie	241
11		
Geen vitaminepillen! Behalve...		259
12		
De timing van eten en de meest effectieve vorm van vasten		267
Epiloog		
Mijn twaalf belangrijkste voedingstips		283
Literatuur		291
Noten		303
Register		319
Beeldverantwoording		325

Inleiding

Waarom ik mijn voedingspatroon radicaal heb veranderd

De dag waarop mijn hart in staking ging

Het gebeurde een paar jaar geleden, op een avond in het voorjaar. De lucht was nog heerlijk fris en ik ging zoals gewoonlijk joggen. Ineens besepte ik dat er iets niet in orde was. Ik had al weken last van een nieuw pijntje, waar ik al bijna aan gewend was geraakt. Vroeger had ik er nooit last van gehad, maar nu hoorde het er op de een of ander manier bij. Steeds net nadat ik begon met joggen, direct na de eerste paar passen, voelde ik merkwaardige hartkloppingen.

Niets ergs, een soort cardiologisch hikje dat meteen weer verdween.

Ik liep verder toen ik plotseling – ik had nog niet eens een kilometer gelopen – op brute wijze werd tegengehouden. Het was alsof ik met volle snelheid tegen een onzichtbare muur rende waardoor ik abrupt en nogal hardhandig tot stilstand kwam. Het is moeilijk om het gevoel te omschrijven. Het is alsof een stalen hand je hart stevig vastpakt en schoksgewijs samendrukt.

Dat doet pijn, maar dat is lang niet het ergste. Het ergste, het bedreigendste is de overweldigende macht waarmee ‘het’ je neerdrukt en je op de knieën krijgt. Je blijft onmiddellijk staan. Niet omdat het je verstandig lijkt een korte adempauze te nemen. Nee, je wordt tot staan gebracht. En daar sta je dan, je grijpt naar je borst, hapt naar lucht en hoopt dat het overgaat. Dat je dit keer nog gespaard blijft en er – hoe dan ook – goed van afkomt.

Ik heb geen idee hoe lang ik daar zo stond, lichtjes voorovergebogen, met mijn handen op mijn bovenbenen, hoestend, hijgend. Op een gegeven moment liep ik voorzichtig verder. Af en toe deed ik een aarzelende poging weer te gaan hardlopen, maar dan moest ik meteen weer stoppen.

Ik durfde niet meer verder te joggen.

Ik houd ontzettend van joggen. Het ging me daarbij nooit om mijn gezondheid, in ieder geval vroeger niet. Eerder het omgekeerde: ik was als een alcoholist wiens drugs uit kilometers bestond. Gezondheid was voor mij altijd iets wat er gewoon was.

Ik lette niet op wat ik at. Als wetenschapsredacteur bij *Der Tagesspiegel* in Berlijn kon ik mijn lichaam zonder problemen dagenlang op koffie en chips laten functioneren. Nu schaam ik me ervoor, maar voor mijn jaloerse nichtjes was ik toentertijd de oom die met chocolade ontbeet en de dag eindigde met een zak paprikachips, weggespoeld met bier. Als ze bij me op visite kwamen, stelden ze vaak de ongelovige vraag: ‘Eet je écht chips als avondeten?’ – ‘Soms wel, ja!’ En waarom ook niet? Ik kon eten wat ik wilde. Op wonderbaarlijke wijze werd ik niet dik.

Maar toen, zo vanaf midden dertig, liet mijn ik-blijf-toch-slank-talent me in de steek. Op de een of andere manier lukte het mijn lichaam niet meer al dat junkfood weg te stouwen zon-

der dat het sporen naliet. Hoewel ik nog steeds bijna dagelijks jogde, kreeg ik een buikje, of preciezer gezegd een uiterst hardnekkig zwembandje.

Misschien was het beter geweest als ik niet had gejogd. Dan was ik sneller dik geworden en was het zelfs voor mij duidelijk geweest wat ik mijn lichaam aandeed. Maar nu werd ik geleidelijk aan dikker en dacht ik dat ik fit was. Tot op die lenteavond waarop mijn hart aan de noodrem trok.

Je zou verwachten dat ik nog diezelfde avond bij mezelf te rade ging, dat ik wakker was geschud, opgeschrikt door de hulpkreet van mijn lichaam. In werkelijkheid deed ik in eerste instantie helemaal niets. Ik klampte me vast aan het beeld van mezelf als atleet die niet dik werd. Mijn lichaam moest zich vergissen.

Er gingen maanden voorbij en ik ging verder als vanouds. En net zoals ik eerder de hartritmestoornissen tijdens het joggen was gaan accepteren als iets dat erbij hoorde, zo wende ik nu aan de aanvallen die de ene keer heftig en de andere keer minder heftig waren. Ik rende nooit meer zo vrij en zorgeloos als vroeger, maar wachtte elke keer dat ik ging hardlopen gespannen af of mijn hart misschien in staking zou gaan. Meestal hoefde ik er niet al te lang op te wachten.

Op een gegeven moment werd ik ook 's nachts door de aanvallen geteisterd. Dan greep ik om me heen, slechts half bij bewustzijn, klampte mijn kussen vast of viel in paniek mijn vrouw om de hals. 'Alles is goed, je hebt gedroomd,' probeerde ze me gerust te stellen, 'je had een nachtmerrie.' Maar ik wist of had in ieder geval een vermoeden van wat er werkelijk aan de hand was.

Ik kan me voorstellen wat je nu denkt. En ja, natuurlijk heb ik met de gedachte gespeeld naar de dokter te gaan. Meer dan eens stond ik op het punt, maar iets in mij verzette zich er op het laatste moment steeds tegen. Ik heb niets tegen artsen; als het niet anders kan maak ik dankbaar gebruik van de moderne

geneeskunde. Maar alleen dan. Ik ervaar het zo: in eerste instantie ben ik zelf voor mijn gezondheid verantwoordelijk en pas daarna, als ik alles geprobeerd heb, de dokter. Desondanks, of misschien juist daarom, wist ik dat ik iets moest doen. Er moest iets veranderen.

Zo begon het. Mijn eigen lichamelijke verval kwam eerder dan ik me ooit had voorgesteld en dwong me tot nadenken. Nadenken over hoe ik tot dan toe had geleefd en vooral over wat ik gedachteloos naar binnen had gewerkt. Er wordt gezegd dat in elke ouder wordende persoon nog de jonge mens sluimert die hij ooit was en die zich afvraagt wat er is gebeurd. Dus, wat was er gebeurd? Hier was ik: begin veertig en kort ervoor vader van een zoontje geworden. Had ik me mijn voortijdige hartproblemen zelf op de hals gehaald? Wat zou me te wachten staan als ik zo verder ging?

Het verbaast me altijd weer hoe goed we erin zijn weg te kijken zodra het over onze eigen zwakheden en afwijkingen gaat. Hoe we ons van de domme kunnen houden, zelfs als ons met geweld een spiegel wordt voorgehouden. Maar dan ineens, als je geluk hebt, gebeurt er iets magisch, iets wat voor mij althans niet helemaal verklaarbaar is, en plotseling snap je het! Dan ben je zover: je wilt veranderen.

Zonder dat ik het op dat moment wist, begon ik aan dit boek te werken. Een boek dat een overzicht biedt van hoe gezonde voeding eruitziet. Voeding waarmee elke ziekte die niet zelden onze oude dag ruïneert zo goed mogelijk vermeden kan worden. Voeding die misschien zelfs het verouderingsproces zou kunnen afremmen.

Op rationeel niveau begon er toen echter iets heel anders. Het ging me er in mijn acute situatie puur om dat ik van mijn

hartklachten af kwam. En zo begon ik onderzoek te doen, met deze eenvoudige vraag in mijn hoofd: wat moet ik eten om mijn hart te ontzien?

Ik dook in de complexe, fascinerende wereld van onderzoek naar voeding en overgewicht, in de biochemie van de stofwisseling, in de voedingsgeneeskunde en niet in de laatste plaats in de wetenschap van de gerontologie – een op het moment ontluikend interdisciplinair vak dat het verouderingsproces onder de loep neemt, van de moleculaire mechanismen tot de tot nu toe raadselachtige eigenschappen van mensen die honderd, honderdtien en nog ouder worden en dat op vaak verbluffend fitte wijze.¹ Wat is hun geheim? Waarom worden sommige mensen langzamer ouder dan andere? Waarom lijken sommigen op hun zestigste of zeventigste nog zo fris als een hoentje terwijl anderen al op hun veertigste een lichamelijk wrak zijn? Wat kunnen we zelf doen om het verouderingsproces af te remmen?

Ik begon als een bezetene onderzoeken rond dit thema te verzamelen, alsof mijn leven ervan afhing, wat ergens immers ook het geval was. Ik bestudeerde de onderzoeksresultaten niet in de eerste plaats uit intellectuele nieuwsgierigheid maar puur om existentiële redenen. De studies stapelden zich op in mijn studeerkamer, in de woonkamer, in de keuken. Tientallen, honderden, op een gegeven moment waren het er zelfs meer dan duizend (ik ben lang geleden opgehouden met tellen). Er gingen maanden voorbij.

Er verstreek een jaar. En nog een.

Geleidelijk aan ontdekte ik een wereld vol verbazingwekkende, soms spectaculaire inzichten die mijn leven hebben veranderd. Veel van wat ik over afvallen en een gezonde voeding dacht te weten, kwam totaal niet overeen met de bevindingen waar ik op stuitte. Ik ontdekte ook dat het wemelt van de voedingsmythes en ‘dieetwijsheden’ die ons lichaam aanzienlijk kunnen schaden.

De beangstigend wijdverbreide vetfobie die zeker al sinds de jaren tachtig heerst, is daar een goed voorbeeld van. Tot op heden raden diverse officiële gezondheidsorganisaties ons nadrukkelijk aan zeer voorzichtig te zijn met vet. Die waarschuwing klinkt in eerste instantie plausibel – wat het nog erger maakt –: als je vet eet, word je dik. Bovendien wordt er beweerd dat vet onze vaten verstopt, net als bij een afvoerbuï, waardoor we een hartinfarct kunnen krijgen. Dus moeten we van vet vlees afblijven (kip mag alleen zonder vel) en uit de buurt blijven van volle melk, kwark, de dodelijke Griekse yoghurt, boter, kaas, vette saladedressing, enzovoorts. Sommige cardiologen, die anders volstrekt serieus te nemen zijn, waarschuwen zelfs voor avocado's en de kleine verleidelijke caloriebommetjes genaamd noten...

Wat heeft deze waarschuwing ons opgeleverd? In hoeverre heeft het zwartmaken van vet ons geholpen? Heeft de low-fat-cultus ons slanker en gezonder gemaakt? Als je een nuchtere blik op de gegevens werpt, kun je maar tot een conclusie komen: nee, integendeel. Het is eerder zo dat met de vetfobie de overgewichtsepidemie pas echt op dreef kwam!² Niettemin houden veel invloedrijke instanties zoals de Deutsche Gesellschaft für Ernährung (DGE) hardnekkig vast aan het low-fat-dogma.

Een fatale bijwerking van het in de ban doen van vet was en is dat wanneer je afziet van vet, je onvermijdelijk iets anders gaat eten. En dat andere bestaat meestal uit snel verteerbare koolhydraten zoals witbrood, aardappelen, rijst of vetvrije industriële producten waar dan weer een hoop suiker aan is toegevoegd. Het zijn onder meer deze voedingsstofarme, snelle koolhydraten, die steeds vaker de echte, verbazingwekkende dikmakers zijn en deels veel ongezonder blijken te zijn dan de meeste vetten.³

Zoals men tegenwoordig weet, maakt vet het lichaam niet automatisch dik (hoewel *sommige* vetrijke snacks, zoals de chips waar ik vroeger zo dol op was, daar uiteraard toe kunnen bijdragen en niet zo'n klein beetje ook). Sterker nog, veel mensen val-

len pas succesvol af als ze de ‘officiële’ voedingsadviezen negeren en het vetaandeel in hun voeding verhogen (meer daarover in hoofdstuk 5). Juist bij overgewicht kunnen bepaalde vetrijke voedingsmiddelen nuttige slankmakers worden!

Daarnaast behoren diverse vetrijke voedingsmiddelen tot het meest heilzame voedsel dat we maar kunnen eten. En daar eten we niet te veel van, maar te weinig.

- Omega 3-vetzuren – vooral in vette vis zoals zalm, haring en forel, maar ook in lijnzaad en chiazaad – verstoppert onze vaten niet, maar beschermen ons lichaam tegen dodelijke hart- en vaatziekten.⁴
- Als je dagelijks een of twee handjes (vetrijke) noten eet, word je daar niet dik van maar blijf je eerder slank. Je verlaagt het risico op kanker met vijftien procent en het gevaar op hart- en vaatziekten met bijna dertig procent. Het sterfterisico op grond van suikerziekte daalt daardoor met bijna veertig procent en het sterfterisico als gevolg een infectieziekte met vijfenzeventig procent.⁵
- Hoogwaardige olijfolie bevat substanties die een kritisch verouderingszenuwcentrum van het lichaam, genaamd ‘mTOR’, vertragen. Op deze wijze zou olijfolie zelfs het verouderingsproces kunnen remmen en een soort van anti-aging-medicijn kunnen zijn (meer daarover in hoofdstuk 8).

We worden dag in dag uit met steeds weer nieuwe voedingswijsheden bestookt. Geen wonder dat we niet meer echt luisteren als er weer eens ophef wordt gemaakt over iets nieuws op het gebied van voeding. ‘Gegarandeerd slank in zeven dagen – met deze supersnelle-afslanktruc!’ Alsjeblieft zeg, spaar me!

Juist omdat het merendeel van de diëten onzinnig is, luis-
teren artsen ook niet meer goed en doen ze vaak élk dieet als
kwakzalverij af. Daarom houdt men juist in de meer geïnfor-
meerde kringen sinds decennia vast aan hetzelfde devies, ook
al helpt dit in de praktijk nauwelijks iemand. Wie wil afvallen,
aldus de zogenaamde enige serieuze dieetformule, moet ge-
woon minder eten en meer bewegen. En dit principe heet dan
‘energiebalans’.

Deze strategie blijkt misleidend te zijn. Logisch gezien klopt
het principe wel. Net zoals het klopt dat een alcoholist er goed
aan zou doen minder te drinken. Maar wat heeft een alcoholist
aan zo’n tip? Alsof hij dat zelf niet weet!

De daarmee samenhangende aanwijzing dat overgewicht een
onvermijdelijke consequentie is wanneer je meer calorieën con-
sumeert dan verbruikt, is net zo contraproductief. Deze ‘verkla-
ring’ is inhoudelijk correct – en ongeveer net zo verhelderend
als de ‘verklaring’ dat Bill Gates zo rijk is omdat hij meer geld
heeft verdiend dan hij heeft uitgegeven.⁶ Ja, het lijkt erop dat hij
inderdaad meer heeft verdiend dan hij heeft uitgegeven, veel
meer zelfs. Maar hóe heeft hij dat voor elkaar gekregen? Of,
toegepast op ons thema: wat precies zorgt ervoor dat we in het
dagelijks leven meer eten dan verbranden? En hoe kunnen we
dit proces stoppen en omkeren?

In dit opzicht is het interessant dat overgewicht bijvoorbeeld
vaak vergezeld gaat met een ontsteking van de hersenen. Het is
alsof de hersenen ‘verkouden’ zijn en om die reden de signalen
van het lichaam dat je verzadigd bent niet meer kunnen ‘ruiken’.
Op die manier veroorzaakt overgewicht nog meer overgewicht.
Als je de ontsteking bestrijdt (bijvoorbeeld door meer ontste-
kingsremmende voedingsstoffen zoals omega 3-vetzuren te
eten), dan helpt dit ook bij het afvallen. De ‘hersenverkoudheid’
geneest, de hersenen registreren de verzadigingssignalen weer,
het hongergevoel verdwijnt.

Hoe dan ook, in het begin (nu niet meer) verbaasde het me dat veel mensen de officiële voedingsadviezen wantrouwen en zich liever tot andere bronnen wenden, waaronder helaas vaak ook dubieuze. Ook ik vertrouw geen zogenaamde autoriteit meer, maar uitsluitend de objectieve gegevens. In dit boek vat ik de belangrijkste resultaten van de gegevens die ik heb verzameld samen. Hierbij concentreer ik me op de volgende vier kernvragen:

- Hoe kun je efficiënt afvallen?
- Hoe bescherm je je met behulp van voeding tegen ziekten?
- Hoe kun je voedingsmythes scheiden van feiten?
- Kun je met een zorgvuldig samengesteld eetpatroon de biologische klok te slim af zijn en het verouderingsproces tegenhouden?

Kompasthema nr. I: Hoe je efficiënt kunt afvallen

Je zou denken dat juist over vraag één – hoe je efficiënt kunt afvallen – al zo'n beetje alles is gezegd wat erover te zeggen valt. Ik stuitte echter op een schat aan nuttige inzichten die buiten vakkringen vaak nauwelijks aandacht hebben gekregen.

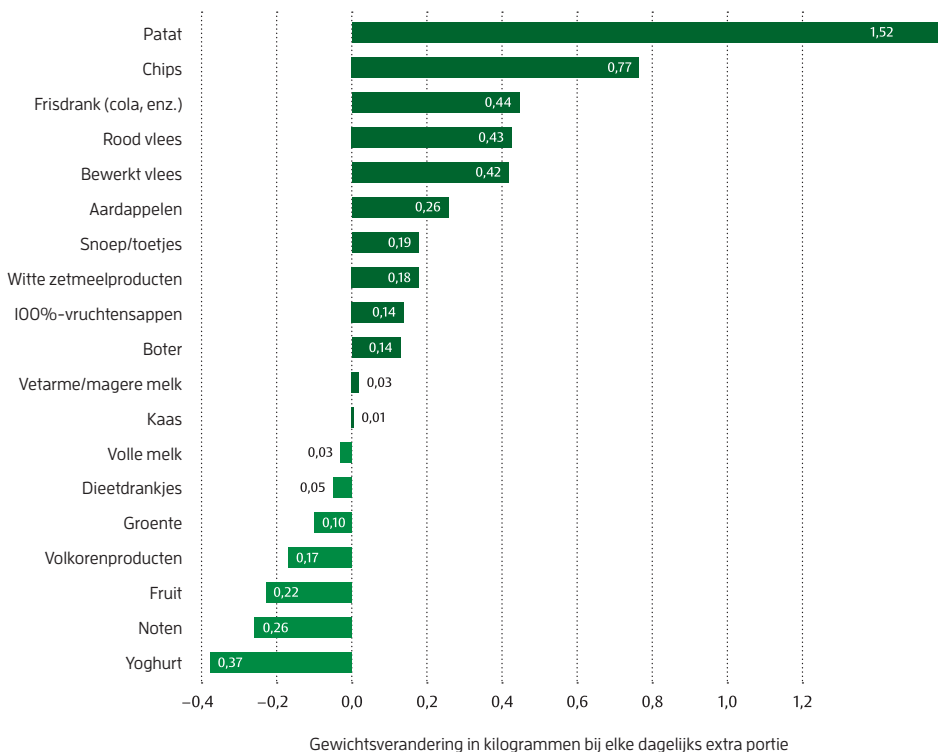
Uit een groot wetenschappelijk onderzoek van de Harvard-universiteit van een paar jaar geleden, bleek bijvoorbeeld dat er voedingsmiddelen zijn die ons op een opmerkelijke manier helpen om ons tegen overgewicht te beschermen (zie afbeelding 0.1). Daaronder vallen bijvoorbeeld yoghurt en ja, noten, die vermeend slechte caloriebommetjes. Hoe paradoxaal het ook mag klinken, voor deze levensmiddelen geldt dat hoe *meer* je ervan eet, hoe *minder* je in gewicht toeneemt. Hoe kan dat? Hoe kan het dat yoghurt en dergelijke zo'n heilzaam effect

hebben?⁷ Hoe is het mogelijk dat ik, als ik méér van iets eet, toch voorkom dat ik dik word? Is dat geen tovenarij? En nu we het er toch over hebben: moet je per se honger lijden om een paar overtollige kilo's kwijt te raken? Of lukt het ook anders, op een verstandiger manier?

We zullen de volgende en nog veel meer vragen met betrekking tot het thema overgewicht en afvallen bekijken: wat zijn de kritieke componenten van een duurzaam werkend dieet? Waarom mislukken diëten zo vaak en waardoor mislukken ze? En hoe kun je dat vermijden?

Het is indrukwekkend in welke mate onze kennis op dit gebied toegenomen is. Zo is in de afgelopen jaren een fundamenteel principe ontdekt dat ons helpt te begrijpen wanneer we spontaan stoppen met eten of onder welke omstandigheden we juist eindeloos blijven dooreten en ons onbeheerst volproppen. Dit principe is naar mijn idee juist vandaag de dag van grote betekenis voor het begrijpen van overgewicht. Iedereen die zijn eigen eetgedrag wil begrijpen en zonder veel problemen wil afvallen, zou het moeten kennen. Ik beschrijf dit principe onder de titel 'Het eiwiteffect' in hoofdstuk 1.

Aan de andere kant wordt steeds duidelijker dat er niet zoiets bestaat als een universeel dieet dat voor ons allemaal het beste is. Het hangt van je lichaam af hoe goed je reageert op een bepaalde dieetrichting zoals low-fat of low-carb ('carb' staat voor het Engelse *carbohydrates*). Het draait daarbij dus om een eetpatroon waarbij je het aandeel koolhydraten zoals suiker, brood, pasta, rijst en aardappelen meer of minder sterk verlaagt). Daarom is het niet in de laatste plaats belangrijk dat je zelf uitprobeert wat werkt en naar je eigen lichaam luistert in plaats van dat je klakkeloos een bepaald vastgesteld dieetprogramma volgt. We zullen ook een blik op dit samenspel werpen, want hier ontstaat eveneens een kleine revolutie: de tijden van



Afbeelding 0.1 Patat, chips en frisdrank gaan gepaard met een zeer sterke gewichtstoename (donkere balken). Andere voedingsmiddelen, zoals yoghurt en noten, zouden een soort ‘slankmakers’ kunnen blijken te zijn die helpen op gewicht te blijven (lichte balkjes). Voor dit onderzoek stelden wetenschappers van Harvard gedurende een periode van vier jaar het gewicht van duizenden proefpersonen vast. In dit tijdsbestek namen de proefpersonen gemiddeld in gewicht toe. Hoeveel zwaarder ze werden, hing naar het scheen af van wat ze aten. Een dagelijkse extra portie patat bijvoorbeeld ging na vier jaar gepaard met ruim vier kilo meer op de weegschaal. Een extra portie yoghurt per dag werd juist met een lagere gewichtstoename dan gebruikelijk in verband gebracht. Bij bewerkt vlees ging het onder andere om spek en hotdogs. De categorie witte zetmeelproducten omvatte muffins, bagels, pannenkoeken, wafels, witbrood, witte rijst en pasta (wat zetmeel precies is kom je te weten in latere hoofdstukken). De categorie aardappelen bevatte zowel gekookte aardappelen, gebakken aardappelen als aardappelpuree.⁸

starre voedingsrichtlijnen die voor iedereen gelijk zijn en geen rekening houden met individuele situaties zijn voorbij.

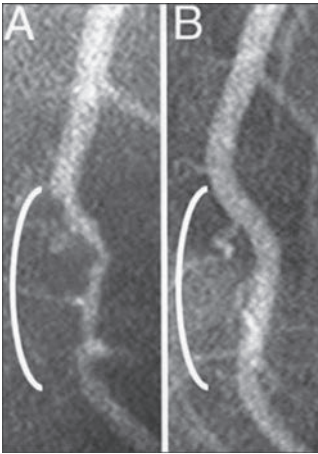
Ik vind het gezien de wirwar van bedenkelijke, om niet te zeggen idiote dieetconcepten en vaak volledig onbewezen tips om af te vallen, heel verhelderend om de originele bronnen van wetenschappelijke onderzoeken te bestuderen om erachter te komen hoe je aantoonbaar lichaamsvet kunt kwijtraken en op gewicht kunt blijven. ‘Slim afvallen’ is het eerste thema van *Het Voedingskompas* waar ik nog vaak op terug zal komen.

Kompasthema nr. 2: Hoe je ouderdomsziekten voorkomt

In de afgelopen jaren ben ik op veel bevindingen gestuit die niet alleen nuttig zijn voor mensen die ‘alleen maar’ willen afvallen. Nee, deze bevindingen kunnen ook levens redden. Het tweede thema van *Het voedingskompas* is dan ook hoe je dankzij je voeding ziekten kunt vermijden en tot op hoge leeftijd fit en gezond kunt blijven.

Met bepaalde diëten kun je bijvoorbeeld de ontwikkeling van levensbedreigende hart- en vaatziekten remmen en zelfs genezen. Je kunt met eigen ogen aan de hand van röntgenfoto's volgen hoe zelfs enorme vasculaire blokkades in het niets oplossen.

Ik heb het hier over hartpatiënten met kwalen waarbij mijn eigen klachten onschuldige kwaaltjes lijken. Mensen die na een drievoudige bypass door hun cardioloog naar huis gestuurd worden met het bemoedigende advies om een schommelstoel te kopen om zich daarin op hun spoedige dood voor te bereiden. Velen hadden zo'n ondragelijke pijn in hun borst (*angina pectoris*) dat ze niet konden liggen en alleen zittend konden slapen. Pijn die binnen enkele weken of maanden nadat ze hun eetpatroon hadden veranderd meestal compleet verdween.⁹



Afbeelding 0.2 Beide röntgenfoto's laten een gedeelte zien van de linker hartkransslagader die een groot deel van het hart van bloed voorziet. Links (A) zie je het zieke vat (de witte 'slang' die er als een tak uitziet en van onder naar boven loopt. Let op de vernauwing ter hoogte van de witte boog alsof de slang dichtgedrukt wordt, wat de bloedtoevoer remt). Het beeld rechts (B) laat hetzelfde vat zien na tweeëndertig maanden van in dit geval een streng veganistisch dieet waarbij de patiënt zich uitsluitend met planten voedde. De vernauwing is verdwenen, de bloedsomloop is hersteld en de kransslagader ziet er weer volkomen gezond uit. De vaatziekte

kon niet alleen gestopt worden maar zelfs worden genezen en dat zonder chirurgische ingreep en zonder medicijnen.¹⁰

Zulke bevindingen tonen de enorme kracht van voeding aan. Een kracht die we zelf kunnen sturen. Je hebt het letterlijk in eigen hand. De uitkomsten laten zien hoe fundamenteel en ingrijpend je leven kan veranderen als je simpelweg je eetpatroon aanpast.

En we hebben hier niet met op zichzelf staande bevindingen te maken. Wetenschappers over de hele wereld zijn bezig om met behulp van speciale experimentele diëten veel voorkomende en/of dodelijke ziekten te genezen.

- Onderzoekers van de universiteit van Newcastle in Engeland hebben een groep suikerpatiënten (diabetes type 2¹¹) op een uiterst streng dieet gezet. Binnen slechts een week was de ontregelde nuchtere bloedsuikerspiegel van de patiënten weer helemaal normaal. Na twee maanden waren ze van de 'chronische' ziekte genaamd diabetes af. Sindsdien rapporteren onderzoekers aan de lopende band over steeds nieuwe

successen. Met andere woorden: suikerziekte blijkt in veel gevallen te genezen te zijn.¹²

- Wetenschapper Dale Bredeesen is neuroloog en een oud-leerling van de Amerikaanse Nobelprijswinnaar Stanley Prusiner. Dale Bredeesen onderzoekt alzheimer aan de universiteit van Californië in Los Angeles (UCLA). Hij behandelt momenteel een groeiend aantal patiënten die geheugenverlies hebben of al in een vroeg stadium van alzheimer verkeren, met een individueel afgestemd dieet aangevuld met omega 3-vitolicapsules en speciale plantaardige stoffen en vitamines zoals vitamine D₃ en vitamine B. Zijn tot nog toe voorlopige maar sensationeel klinkende conclusie is dat bij het merendeel van de patiënten de geheugenproblemen binnen drie tot zes maanden aanzienlijk verbeterden. Uit een klein vooronderzoek bleek dat alle patiënten die wegens hun mentale beperkingen hun werk hadden moeten opgeven, zich zo goed herstelden dat ze weer aan het werk konden.¹³

Mijn achtergrond is hersenonderzoek, zowel wat studie als journalistiek en schrijversactiviteiten betreft. Ik was dan ook vooral onder de indruk toen ik vernam dat bepaalde aangetaste delen van de hersenen van deze patiënten regeneerden. Ze groeiden zelfs gewoon weer aan. Het gaat daarbij om de hippocampus. De hippocampus is een hersengebied dat van cruciaal belang is voor het geheugen. ('Hippocampus' is Latijn en betekent 'zeepaardje'; het gebied lijkt daar qua vorm op.) Bij een man van zesenzestig toonden MRI-scans na tien maanden een toename in volume van de hippocampus aan. Dit kan zelfs in kubieke centimeters worden uitgedrukt. De voorheen 7,65 cm³ grote hippocampus werd na een speciaal dieet 8,3 cm³!¹⁴

Het verbaast me nog steeds enorm dat ik dit soort dingen kan opschrijven. Hart- en vaatziekten – in de welvarende wereld en dus ook bij ons doodsoorzaak nummer een – kunnen niet alleen worden gestopt maar zelfs worden genezen? Suikerziekte kan verdwijnen zonder ook maar een enkel medicijn? Vroege stadia van alzheimer zouden met behulp van een dieetprogramma gestopt kunnen worden?¹⁵ Over dit soort doorbraken, over ontdekkingen op het gebied van dieetvormen die iets bewerkstelligen waar een wereldwijde hightech farmaceutische industrie met een budget van miljarden dollars tot nu toe grotendeels heeft gefaald, zou toch gesproken moeten worden? Daar zullen de kranten toch wel over schrijven, daar zal op internet toch zeker volop over gediscussieerd worden? Maar nee. Eerder het tegendeel is waar. Slechts weinig mensen hebben ook maar iets van deze resultaten gehoord. En dat ondanks, of ongelukkig genoeg misschien juist vanwege, de immense stroom van krantenkoppen over diëten en de kanonnade aan dieetbullshit die onze hippocampus overspoelt. Dat is triest. Ik hoop dat ik met dit boek ten minste iets kan bijdragen aan een positieve verandering.

Kompasthema nr. 3: Dieetmythes van feiten scheiden

Het begon met een persoonlijke vraag, maar intussen kreeg mijn onderzoek door deze en andere baanbrekende resultaten een nieuwe dimensie. Mijn zoektocht breidde zich uit. Ik wilde weten wat de wetenschap over heilzame voeding had ontdekt. Welke inzichten sluimerden er nog meer in de onoverzichtelijke chaos van het wetenschappelijk onderzoek naar voeding, ontdekkingen waar we weinig over weten hoewel ze voor onze gezondheid en daarmee voor ons leven van doorslaggevende betekenis zouden kunnen zijn?

Vrienden en kennissen verbaasden zich over de steeds groter wordende stapels papier in bijna alle hoeken van mijn huis (evenals over mijn steeds groter wordende verzameling kookboeken en mijn niet altijd succesvolle culinaire experimenten). Als ik ze dan vertelde over het een of andere resultaat van mijn onderzoek, stuitte ik vaak op een mengeling van fascinatie aan de ene kant en een soort van verveling tegenover al die ‘goedbedoelde dieetboodschappen’ aan de andere kant.

Veel mensen hebben de indruk dat het bij voedingsonderzoek om een, vriendelijk geformuleerd, nogal tegenstrijdige kwestie gaat. De ene keer is melk gezond, de andere keer word je er ziek van en zul je als je melk drinkt vroegtijdig een vreselijke dood sterven. Maar even later hoor je weer dat melk in ere is hersteld en zijn we weer terug bij af. Heb ik er verkeerd aan gedaan toen ik boter uit mijn koelkast verbande? Hoe zit het met brood, pasta, aardappelen? Is tarwe, of beter gezegd, zijn gluten (een eiwit dat in veel graansoorten voorkomt) schuld aan alles? Of suiker? En dan natuurlijk, last but not least, de alles beslissende vraag: is kokosolie de oplossing?

De wetenschap, die telkens weer met nieuwe resultaten komt, is één ding. Daarnaast mogen we natuurlijk de dieetgoeroes niet vergeten waarvan er wel een miljoen lijken te zijn. Het zou werkelijk niet fair zijn om hun unieke bijdrage aan de verwarring te verzwijgen die zij met hun soms verbazingwekkend originele, blijde boodschappen leveren. Elke goeroe weet precies hoe de vork in de steel zit en beschouwt alle ‘collega’s’ uit het vijandelijke kamp als notoir onwetend. De zelfbewuste low-carb-goeroes hebben maar weinig op met de saaie low-fat-goeroes die niet in staat zijn te genieten. Deze afkeer is wederzijds. De hippe veganistische apostelen verschijnen als omgekeerde reïncarnatie van de hippe paleo-apostelen die ons aan de barbecue met missionaire geestdrift van de voordelen van het eten uit de steentijd proberen te overtuigen. En ze hebben allemaal

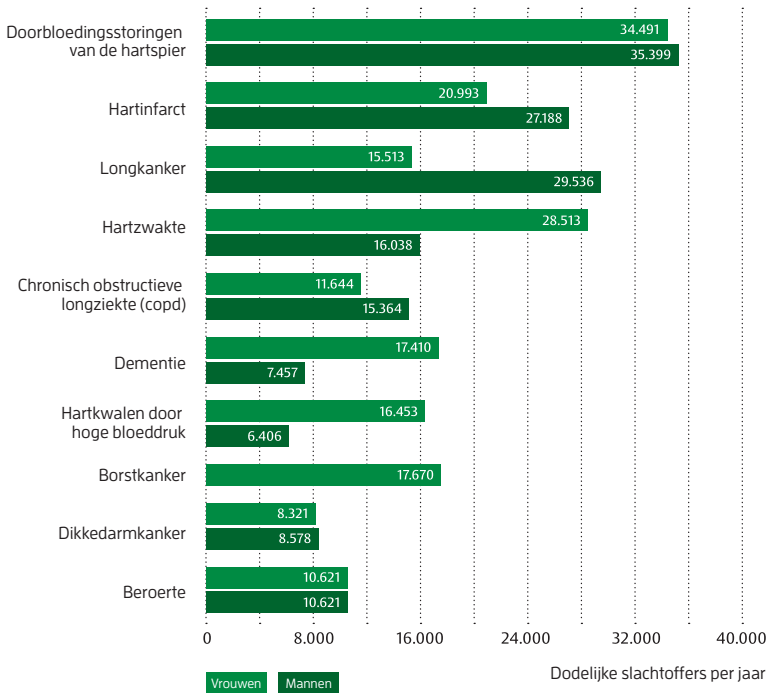
gelijk! Ze kunnen allemaal citeren uit het een of andere ‘Amerikaanse onderzoek’ dat hun filosofie bevestigt! (We zullen nog zien hoe deze paradox tot stand komt. En ja, er is een uitweg uit deze enorme chaos...)

Kortom, ik had me in een wespennest vol tegenstrijdigheden begeven. Of beter gezegd: ik zat er middenin. Wat moest ik doen? Ik koos voor een vlucht naar voren. Ik besloot dat ik me door de chaos heen zou worstelen met als doel een overzicht te krijgen van wat er klopte van de tegenstrijdige boodschappen en wat niet. Wat zou standhouden na het meedogenloze onderzoek? Wat waren mythen en wat waren feiten? Deze vragen vormen het derde kernthema van *Het voedingskompas*.

Ik ben achteraf gezien blij dat ik het mijneveld als buitenstaander betrad, als wetenschappelijk auteur gespecialiseerd in het analyseren van verschillende onderzoeken en het samenvoegen hiervan tot een totaalplaatje. Het was zelfs een voordeel. Het stelde me in staat om met een open blik naar alle elkaar tegensprekende beweringen en vaak ideologisch aandoende loopgravengevechten te kijken. Voor mij als dieetagnosticus was er slechts één beslissend criterium: wat werkt echt?

Kompasthema nr. 4: Hoe je je ‘jong’ eet

Wat is de definitie van een ‘gezond’ dieet? (Ik gebruik het woord ‘dieet’ in dit boek net als het Engelse woord *diet*, dus vrij neutraal, als synoniem voor het woord ‘voeding’ en als zodanig als benaming voor een vorm van eten waarbij het thema afvallen een rol kan spelen, maar dat niet zo hoeft te zijn.) Zoals ik aan het begin zei, stond bij mij aanvankelijk de vraag naar voeding die goed is voor je hart op de voorgrond. Pas in de loop van mijn onderzoek werd me duidelijk dat het niet alleen om deze



Afbeelding 0.3 Bij alle grote doodsoorzaken in Duitsland speelt voeding een – vaak kritische – rol.¹⁶

vraag kon gaan, zelfs niet in de eerste plaats, ook al zijn hart- en vaatziekten bij ons doodsoorzaak nummer één.

Een voedingswijze zou pas werkelijk optimaal gezond genoemd kunnen worden als deze niet alleen hartaandoeningen maar ook andere, bij voorkeur een mogelijk breed spectrum aan ziektes zou voorkomen. Botweg gezegd: wat had ik aan een topfit, onverwoestbaar hart om vervolgens dementie te krijgen?

Zo werd mijn doel dus het ontwikkelen van een voedingswijze die zo veel mogelijk positieve gezondheidsaspecten combineerde. Alleen: was zo iets eigenlijk wel mogelijk?

Het was geen eenvoudige opdracht maar het bleek wel uitvoerbaar te zijn. Tot op zekere hoogte is het gewoon zo dat de