
DE THEORIE

Voorwoord 5

**EEN NIEUWE VOEDINGS-
STRATEGIE 7**

Het nieuwe voedingsprogramma 8

Rijkelijk eten 8

Sober leven 9

Wetenschappelijke erkenning 9

Beperkte calorieconsumptie 10

Extra: sirtuïne-activatoren 12

Hoe werkt sirtfood? 14

Het hormesepincipe 14

Gezonde stress 15

Extra: xenohormese 19

Gezondheidsvoordelen 20

De strijd om te overleven 20

Wat doen sirtuïnes? 21

Anti-aging 22

Kanker voorkomen 25

Hormoonbalans 26

Afvallen met sirtfood 28

De vetafbraak stimuleren 28

Het sirtfood-dieet 30

Extra: intervalvasten 31

Het principe van beweging 32

Meer energie verbruiken 32

Sporten is (niet) gezond 33

Het begeleidend programma 34

Extra: in beweging blijven 35



DE PRAKTIJK

DE SIRTFOOD-TOP 22 37

Sirtfood van A tot Z 38

Gezond gif 38

Appels 39

Blauwe bessen 41

Boekweit 43

Boerenkool 45

Broccoli 47

Cashewnoten 49

Chocolade 50

Citrusfruit 52

Frambozen 54

Groene thee 56

Knoflook 58

Koffie 60

Kurkuma 62

Olijfolie 64

Peterselie 66

Rode wijn 67

Rucola 69

Soja 70

Spaanse pepers 72

Tomaten 74

Uien 75

Walnoten 77



RECEPTEN VOOR HET TWEEWEEKENPROGRAMMA 79

Begin de dag met power! 80

Eet smakelijk! 80

Extra: voorraad deel 1 81

Extra: sirt-drankjes 89

Recepten voor lunch en diner 92

Gewoonweg goed! 92

Extra: voorraad deel 2 93

EXTRA

Het sirtfood-dieet 122

Trefwoordenregister 124

Receptenregister 127

Fotoverantwoording 128



**PROF. DR. BERND
KLEINE-GUNK**

Gynaecoloog,
anti-agingdeskundige
en voedingsarts

ANNA CAVELIUS

Wetenschaps-
journaliste,
bestsellerauteur en
levensgenietster

TANJA DUSY

Culinair journaliste,
kookboeken-
schrijfster en
ervaren redactrice

‘Voeding is nog veel belangrijker
dan we tot nu toe dachten. Door
speciale voedingsmiddelen kunnen
we niet alleen afvallen, maar zelfs
onze genen veranderen.’

Prof. dr. Bernd Kleine-Gunk



VOORWOORD

Wat is de efficiëntste maatregel als het gaat om de veroudering vertragen? Op die vraag is er een eenduidig antwoord: beperk de calorie-inname. Minder eten betekent langer leven. Dat kan door de hoeveelheden voedsel te beperken, maaltijden weg te laten of regelmatig te vasten. Bij een goede algemene gezondheid verlengen al deze manieren het leven, maar je moet er wel voor hongerlijden.

Dat willen de meeste mensen natuurlijk niet. Is er een uitweg uit dit dilemma? Sinds kort is het antwoord 'ja'. Ondertussen weten we namelijk dat 'honger' in ons organisme de zogenoemde 'sirtuïnes' activeert: enzymen die zorgen voor herstel en langer leven. Om ze op gang te helpen, hoef je echter niet voortdurend rond te lopen met een knorrende maag. Dankzij een reeks stoffen in verschillende voedingsmiddelen kunnen de sirtuïnes ook actief worden.

Het zogenoemde 'sirtfood' veroorzaakte een revolutie in de voedings- en anti-agingwetenschap. Deze levensmiddelen hebben een aantal aspecten in zich die zeer belangrijk zijn voor onze gezondheid: ze ondersteunen de vetafbraak, voorkomen ouderdomsziekten, beschermen tegen kanker en verlengen het leven.

In dit boek wordt beschreven hoe sirtuïnes werken, welke voedingsmiddelen de effectiefste sirtuïne-activatoren bevatten en hoe je sirtfood met behulp van heerlijke recepten optimaal in je dagelijkse voeding kunt gebruiken.

Smakelijk eten!

B. Klever-Groot Anna Contors Tanja Dury



EEN NIEUWE VOEDINGSSTRATEGIE

ALWEER EEN NIEUW DIEET? NEE, EEN REVOLUTIE! EINDELIJK
HEBBEN WE DE SLEUTEL TOT EEN LICHTER, GEZONDER EN
LANGER LEVEN: ENZYMEN DIE ‘SIRTUÏNES’ HETEN! WAAROM
OOK STRESS EN BEWEGING HIERBIJ HELPEN, WAT DAT MET
SIRTUÏNES TE MAKEN HEEFT EN HOE ZE GEACTIVEERD
KUNNEN WORDEN, LEES JE HIER.

Het nieuwe voedingsprogramma.....	8
Hoe werkt sirtfood?	14
Gezondheidsvoordelen	20
Afvallen met sirtfood	28
Het principe van beweging	32



HET NIEUWE VOEDINGSPROGRAMMA

Het begon allemaal in de 16de eeuw met een zakenman uit het Noord-Italiaanse Padua die te veel feestte. Alvise Cornaro, Luigi voor zijn vrienden, had een aanzienlijk vermogen vergaard. Een nieuwe tot rijkdom gekomen klasse van kooplieden en geldwisselaars vierde hun successen graag met overdadige feesten. Luigi Cornaro was een van deze succesvolle renaissancisten en ook hij ontbrak op geen enkel feest.

Rijkelijk eten

Al toen hij eind dertig was, had Cornaro last van enorm overgewicht en leed hij aan jicht, kolieken en diabetes. Zijn artsen voorspelden dat hij zijn veertigste verjaardag waarschijnlijk niet zou halen als hij zo doorging. Daarop nam Cornaro drastische maatregelen. Hij zette zichzelf op een extreem caloriearm dieet. Weinig vlees, vis of kip met

groenten, meestal in de vorm van soep, en dan nog eens heel kleine hoeveelheden per dag. Eén ding liet Luigi echter niet staan: zijn dagelijkse drie glazen rode wijn.

Sober leven

Het radicale dieet deed wonderen: Luigi Cornaro verloor zijn overgewicht. Maar nog veel belangrijker was dat hij zijn gezondheid en vitaliteit terugkreeg. Op 81-jarige leeftijd schreef hij het boek *Discorsi della vita sobria (Betrouwbare en zekere methode om zich een lang en gezond leven te verzekeren)*. Dit boek verscheen voor het eerst in 1558.

Tot zijn dood op 98-jarige leeftijd heeft Luigi zich gehouden aan de regels van zijn zelfbedachte voedingswijze. Hij stierf als een van de rijkste mannen van Padua en waarschijnlijk ook als een van de oudste. Zijn boek werd een internationale bestseller: de eerste en invloedrijkste dieet- en anti-aginggids uit de wereldgeschiedenis. Eeuwenlang verschenen er telkens weer nieuwe uitgaven, de laatste in 1980.

Wetenschappelijke erkenning

Tot de meest enthousiaste lezers van Cornaro behoorde een jonge Amerikaanse professor in de voedingswetenschappen, Clive McCay. Hij vatte als eerste wetenschapper het plan op om de spectaculaire successen van Cornaro in dierproeven te

onderzoeken. Zijn resultaten publiceerde hij in 1935 in het *Journal of Nutrition*. De publicatie wordt nog altijd gezien als een van de grootste doorbraken op het gebied van voedingswetenschap en verouderingsonderzoek.

Dat ratten beduidend langer leefden als ze minder te eten kregen, baarde opzien. *Time Magazine* berichtte hierover en Clive McCay werd als gast in vele talkshows uitgenodigd om te praten over de resultaten van zijn onderzoek. Het onderzoek van McCay werd herontdekt in de jaren tachtig van de vorige eeuw, waarbij bleek dat alle organismen, van bakkersgist tot resusapen, profiteerden van het beperken van de calorieconsumptie.

Het Biosphere 2-experiment

Toch bleef één vraag onbeantwoord: werkt dat ook bij de mens? De gelegenheid om

INFO

EEUWIG JONG

Clive McCay kon ondubbelzinnig aantonen dat bij ratten die hij ongeveer 30% minder voedsel gaf, de levensverwachting met 50% steeg. Het concept van de beperkte calorieconsumptie was geboren. Kort gezegd komt het hierop neer: minder eten is langer leven.