



EET
JEZELF
GEZOND

Ontdek de **WHOLE30** en
verander je leven

MELISSA HARTWIG & DALLAS HARTWIG

Over het boek

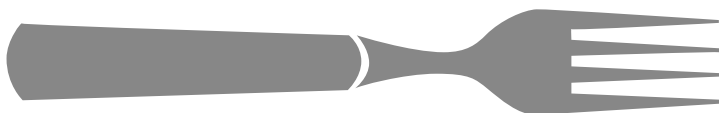
Verander je leven in dertig dagen!

In 2009 begonnen Melissa en Dallas Hartwig met de Whole30, een programma van dertig dagen dat er inmiddels voor gezorgd heeft dat duizenden mensen zijn afgevallen, beter slapen, meer energie hebben en een positiever zelfbeeld. Nog belangrijker: veel mensen zijn in deze dertig dagen van kwalen als diabetes, migraine, allergieën, hoge bloeddruk, acne en eczeem afgekomen.

In deze *New York Times*-bestseller laten Dallas en Melissa de wetenschap zien achter deze Whole30, op een simpele en toegankelijke manier. Ze geven je de handvatten om je een gezondere levensstijl aan te meten en je verstoorde relatie met eten te herstellen.

Bezoek www.levboeken.nl voor informatie over al onze boeken.
Volg @Levboeken op Twitter en bezoek onze Facebook-pagina:
www.facebook.com/Levboeken.

MELISSA HARTWIG & DALLAS HARTWIG



EET JEZELF

GEZOND

Ontdek de Whole30 en verander je leven



Oorspronkelijke titel

It Starts With Food

© Copyright 2012 Dallas Hartwig & Melissa Hartwig

All rights reserved including the right of reproduction in whole or in part in any form.

This edition published by arrangement with the original publisher, Victory Belt c/o Simon & Schuster, a Division of Simon & Schuster, Inc., New York.

Vertaling

Fanneke Cnossen

Omslagontwerp

b'IJ Barbara

Omslagbeeld

© Cienpies Design

Illustraties

Greg White

Het Maaltijdplan

Melissa Joulwan

© 2016 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 0757 9

NUR 440

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.cedar.nl/pro).

Dit boek is opgedragen aan de nagedachtenis van Wayne Hartwig

INHOUD

| | |
|-----------------------------------|-----------|
| Opmerkingen van de auteurs | 9 |
| Woord vooraf | 13 |
| Inleiding | 17 |

DEEL 1: EET JEZELF GEZOND

| | |
|------------------------------------|----|
| 1 Voedsel moet gezond voor je zijn | 20 |
| 2 Onze voedingsstructuur | 27 |

DEEL 2: GOEDE VOEDINGSNORMEN

| | |
|---------------------------------|----|
| 3 Wat is voedsel? | 34 |
| 4 Je hersenen en voedsel | 38 |
| 5 Hormonen gezond, jij gezond | 52 |
| 6 De kern van de zaak | 80 |
| 7 Ontsteking: niemand is immuun | 91 |

DEEL 3: MINDER GEZOND

| | |
|----------------------------------|-----|
| 8 Suiker, zoetstoffen en alcohol | 106 |
| 9 Zaadoliën | 117 |
| 10 Granen en peulvruchten | 124 |
| 11 Zuivel | 146 |
| 12 Alles telt mee | 160 |

DEEL 4: GEZONDER

| | |
|-------------------------|-----|
| 13 Vlees, vis en eieren | 166 |
| 14 Groenten en fruit | 180 |
| 15 De goede vetten | 191 |

DEEL 5: AAN TAFEL!

| | |
|------------------------------------|-----|
| 16 Een maaltijd in een handomdraai | 210 |
|------------------------------------|-----|

DEEL 6: DE WHOLE30

| | |
|--|-----|
| 17 De Whole30: inleiding tot het programma | 234 |
| 18 De Whole30: het eliminatieproces | 241 |
| 19 De Whole30: herintroductie | 254 |

DEEL 7: WHOLE30, HEEL LEVEN

| | |
|--|-----|
| 20 Strategieën voor succes op de lange termijn | 260 |
| 21 Afstemming voor bepaalde bevolkingsgroepen | 274 |
| 22 Aanvulling op je gezonde dieet | 291 |
| Laatste gedachten | 301 |

BIJLAGE A: HET MAALTIJDPLAN

| | |
|--|-----|
| Voorbeeldrecepten: eiwitten en groenten | 306 |
| Voorbeeldrecepten: curry en soepen | 317 |
| De finishing touch: sauzen, kruiden en dressings | 320 |
| Snel en gemakkelijk: de perfecte steak | 323 |
| Snel en gemakkelijk: zalmkoekjes zonder poespas | 324 |
| Fijnproeversmaal: een verrukkelijk dinertje | 325 |

BIJLAGE B: HET BEGINT MET VOEDINGSBRONNEN

| | |
|--|------------|
| Omrekenen van gewicht, volume en temperatuur | 329 |
| Kookboeken en receptensites | 331 |
| Goed Voedsel: waar verkrijgbaar | 333 |
| Websites, boeken en films | 333 |
| Dankwoord | 337 |
| Referenties | 339 |
| Register | 361 |

OPMERKINGEN VAN DE AUTEURS

We vallen maar met de deur in huis: de stof die in deze versie van *Eet jezelf gezond* wordt besproken is voor 95 procent hetzelfde als in de eerste editie*. We weten dat het boek er anders uitziet, maar afgezien van twee veranderingen in de richtlijnen van het Whole30-programma – een andere indeling van ons herintroductieschema en een paar lichte aanpassingen in onze supplementaanbevelingen – is het in wezen hetzelfde boek. Sterker nog, we praten je nu maar meteen bij over de nieuwe Whole30-regels:

In de Whole30 zijn nu witte aardappels toegestaan – maar frites of chips zijn dat nog steeds niet. Bovendien is elk soort zout prima – zelfs zout met jodium waar dextrose aan toegevoegd is. (Waarschijnlijk gebruikte je toch al keukenzout, dus dat is eigenlijk niet zo boeiend.)

Dus waarom dan deze veranderingen, vijf jaar nadat we het oorspronkelijke Whole30-programma uitbrachten? We zijn altijd blijven zoeken naar manieren om de Whole30 gezonder te maken, te zorgen dat het gemakkelijker te volgen is en dat er een logischer structuur ontstond.

Maar aardappels in alle variëteiten vormen echt heel voedzaam eten. (Het is een fabeltje dat al het witte voedsel geen tot amper voedingsstoffen bevat.) Van onze kant was het behoorlijk arbitrair dat we witte aardappels in de ban hadden gedaan – en dat geven we in de Whole30-programmaregels ook ruiterlijk toe. We hebben ze niet weggelaten omdat ze geen vitamines zouden bevatten of wellicht darmklachten konden geven, maar omdat mensen graag frites en chips eten, en dat soort gedrag willen we niet aanmoedigen met het programma.

* Noot van de redactie: Dit is de eerste editie die in het Nederlands is vertaald.

Toen dachten we: waarom drukken we je niet gewoon nog eens op het hart dat patat en chips gewoon niet in de geest van de Whole30 passen?

En dat is precies wat we in de nieuwe Whole30-richtlijnen hebben gedaan. Als je graag aardappelpuree eet, of gebakken of geroosterde witte aardappels, ga dan gerust je gang! Dit kon vooral weleens goed uitkomen als je veel beweegt en meer koolhydraten in je dagelijkse dieet nodig hebt. Denk alleen niet dat in ons programma (of waar dan ook, trouwens) fastfoodfrites of gefrituurde chips als groenten worden meegeteld.

Eén voorbehoud: witte aardappels zijn uniek doordat ze in relatief kleine hoeveelheden heel veel energie leveren. Als je te zwaar bent, last hebt van insulineresistentie of op andere manieren problemen hebt met je stofwisseling, en als je bovendien niet heel veel beweegt, dan hoef je niet zo heel veel extra energie op je dagelijkse bordje te leggen. Als dit laatste voor jou geldt, spring dan zuinig om met witte aardappels in je Whole30-maaltijdplan. En trouwens, als je bij elke maaltijd aardappelpuree eet, gaat er een wereld aan nog te ontdekken kleurrijke, voedzame groenten aan je neus voorbij! Doorbreek je aardappelsleur en ontdek een nieuwe liefde in de vorm van spruitjes, asperges of boerenkool!

En als het om zout gaat, degenen die fanatieker de regels volgen hebben ons erop gewezen dat gewoon keukenzout téchnisch gesproken niet in het programma thuishoorde omdat dat altijd met dextrose wordt gestabiliseerd. Gedurende dertig dagen zou je zonder uitzondering geen verpakt voedsel en ook niet buiten de deur mogen eten! Dat is niet erg realistisch en er is niemand die zout eet vanwege de suiker die erin zit, dus hebben we die zorg maar helemaal uit het programma weggelaten. Alle soorten zout zijn oké. Het is zelfs goed om zout in je eten te gebruiken, vooral als je geen massa's zout meer binnenkrijgt van al dat voorbewerkte voedsel dat je vroeger at. Wissel zeezout en keukenzout met toegevoegd jodium met elkaar af, dat is prima.

Dit was het dan – als je al een exemplaar van *Eet jezelf gezond* hebt, hoef je alleen maar in je hoofd een notitie te maken van deze programmaveranderingen en kun je gewoon doorgaan waar je was gebleven. Voor degenen die voor het eerst aanhaken: welkom! We vinden het

geweldig dat je aan boord bent gestapt en willen je maar wat graag deelgenoot maken van onze gedachten over hoe het programma in het echte leven zou moeten werken.

Dank je wel dat je dit hebt willen lezen. Sla nu de bladzijde om en begin met het veranderen van je leven.

Dallas & Melissa Hartwig

WOORD VOORAF

Luc Readinger, MD

Ik hoorde voor het eerst van Dallas en Melissa Hartwig (en de Whole9-community) tijdens hun interview op de *Paleo Solution*-podcast van Robb Wolf. Na het interview bezocht ik de Whole9-website en trof daar een juweeltje aan dat de Whole30 werd genoemd, het oorspronkelijke, dertig dagen durende voedselprogramma van Dallas en Melissa. Het bestaat deels uit een dieetgids en deels uit een strenge, maar liefdevolle gedragsbegeleiding, en ik heb gezien hoe dit het leven en de gezondheid van velen heeft veranderd.

Ik werkte bij een multidisciplinaire huisartsenpost in een landelijk stadje. Van meet af aan besepte ik dat mijn patiënten zichzelf konden verbeteren als ze hun eetpatroon veranderden. Vaak was daarbij een grondige aanpak nodig. Zowel op persoonlijk vlak als in mijn werk wist ik dat veel van deze mensen baat konden hebben bij het gezonde eetplan van Dallas en Melissa.

Er zijn verschillende goede boeken over dat onderwerp te krijgen, waarvan ik er veel direct zou aanbevelen. Maar ik vond het belangrijk om het voor de mensen zo gemakkelijk mogelijk te maken. Ik wist dat het door mij aangeraden dieet waarschijnlijk onaantrekkelijk of intimiderend overkwam, of regelrecht een probleem vormde, en dat alleen de supergemotiveerden onder ons zouden doorzetten door een boek te kopen. Dus om draagvlak voor deze lifestyleverandering te krijgen printte ik kopieën van het Whole30-programma van de website uit en begon ze uit te delen aan die patiënten bij wie ik vond dat er ingegrepen moest worden. Ze verlieten mijn praktijk met vier A4'tjes in de hand waarop alles stond wat ze nodig hadden, meteen gemotiveerd door de aansporing om nú met het programma te beginnen.

In het begin verwachtte ik er niet veel van. De veranderingen die ik

van mensen vroeg kon je gerust radicaal noemen en in sommige gevallen zelfs onmogelijk. Tot mijn verbazing kwamen de mensen bij me terug en voelden ze zich gaandeweg beter – vaak zelfs verbazingwekkend goed. Zij hadden het programma helemaal afgemaakt! Ze hadden hun eetgewoonten drastisch veranderd en hadden baat bij de resultaten.

Ze waren bijna allemaal afgevallen, meldden dat ze meer energie hadden en dat ze zich een stuk opgewekter voelden. Patiënten konden met dit plan al na dertig dagen hun bloeddrukmedicijnen overboord gooien. Bij één diabetespatiënt zakte de hemoglobine A1c (een marker voor een viermaandelijks gemiddelde van bloedsuikerwaarden) in drie maanden drie punten, een verbetering die zelfs bij oraal in te nemen medicatie ongekend was. Bij een andere suikerpatiënt was de insulinebehoefte met 80 procent gedaald. Astmapatiënten kregen meer lucht, uitslag verdween, chronische infectieziekten namen af, chronische pijn werd verlicht en gezondheid en welzijn verbeterden.

Op een dag zei mijn assistente tegen me dat Melissa Hartwig had gebeld. O-o, dacht ik. Ze heeft ontdekt dat ik de Whole30 van hun website heb geprint en aan patiënten uitdeel. Daar zal ik binnenkort wel mee moeten ophouden, anders zwaait er natuurlijk wat. Een patiënt die ongelooflijk veel baat had van het programma had contact met haar gezocht en mijn gegevens aan haar doorgegeven. Tot mijn opluchting waren de Hartwigs opgetogen dat ik hun materiaal zo goed gebruiken in mijn huisartsenpraktijk en ze vertelden me dat andere gezondheidswerkers dezelfde ervaringen hadden met hun patiënten als gevolg van het programma.

Niet alleen is het voedsel dat we eten van wezenlijk belang voor onze gezondheid – een feit dat in de hedendaagse conventionele medische gemeenschap op grote schaal wordt onderschat – het is ook de *hoeksteen* van een goede gezondheid. Van alle middelen die ik in mijn medisch arsenaal tot mijn beschikking heb is de Whole30 verreweg het krachtigste en gemakkelijkst toe te passen op een heel scala aan aandoeningen. Het is een krachtig tegengif tegen de chronische ziekten van de moderne maatschappij en kan preventief én als behandeling worden gebruikt.

Dit boek neemt je bij de hand en leidt je door de Whole30 en nog verder, het gaat dieper in op de praktische toepassing van het gezonde

eetplan van de Hartwigs. Het werpt een licht op een voedingspatroon dat vol te houden is en waarmee je je leven lang gezond kunt blijven, je goed kunt voelen en fysiek in conditie kunt blijven. Ik hoop dat dit boek je naar een leven vol optimale gezondheid en vitaliteit zal leiden, net zoals het dat voor mijn patiënten heeft gedaan.

Luc Readinger, MD

INLEIDING

‘We eten echt voedsel – vers, natuurlijk voedsel, zoals vlees, groenten en fruit. We kiezen voeding die rijk is aan bouwstoffen, met veel natuurlijke vitamines en mineralen, en laten voedsel met meer calorieën en minder voedingsstoffen staan. En de voedselkwaliteit is belangrijk – we zijn zorgvuldig met waar we ons vlees, onze vis en eieren vandaan halen, we kopen zo veel mogelijk biologische, lokale producten.

Dit is geen “dieet” – we eten zoveel we nodig hebben om kracht en energie op te doen en een gezond lichaamsgewicht te handhaven. We streven naar een uitgebalanceerde voeding, dus we eten zowel plantaardig als dierlijk. We krijgen alle koolhydraten die we nodig hebben uit groenten en fruit, terwijl gezonde vetten als avocado, kokosproducten en olijfolie ook een uitstekende bron van energie vormen.

Door dit voedingspatroon behouden we een gezonde stofwisseling en blijft ons immuunsysteem in balans. Het is goed voor ons lichaamsgestel, onze energieniveaus, slaapkwaliteit, stemming, aandachtsboog en kwaliteit van leven. Hierdoor hebben we veel minder trek in suiker en het helpt ons om weer een gezonde relatie met voedsel te creëren. Het beperkt ook het risico op leefstijlegerelateerde ziekten en aandoeningen tot een minimum, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, beroerte en auto-immuunziekten.’

– Dallas en Melissa Hartwig, ‘Nutrition in 60 Seconds’

Als je dit boek voor jezelf hebt gekocht, gefeliciteerd! Het is duidelijk dat je je gezondheid belangrijk vindt en dat je de noodzakelijke stappen wilt zetten om je gezondheid zo optimaal mogelijk te maken. Veranderingen zijn nooit gemakkelijk, maar we hebben een begaanbaar pad voor je uitgestippeld naar een nieuwe, gezonde relatie met voedsel en duurzame, bevredigende eetgewoonten. Blijf voor alles openstaan en wees trots op jezelf dat je de eerste – en belangrijkste – stap hebt gezet om je leven te veranderen.

Als je dit boek cadeau hebt gekregen, dan is er iemand die van je houdt. Diegene geeft zoveel om jou en je gezondheid dat hij of zij bereid is je met je transformatie te helpen en je daarbij te steunen. We denken dat onze benadering verstandig, behapbaar en, het belangrijkste, onmiddellijk toepasbaar is op jouw situatie, ongeacht je leeftijd, gezondheidstoestand of gewoonten. Gebruik dit boek om voorgoed veranderingen in je voedingspatroon en levensstijl aan te brengen en als aftrap voor je reis naar een optimale gezondheid. Het kan echt. Degene die jou dit boek heeft gegeven gelooft in onze methoden – maar belangrijker nog, hij of zij gelooft in jÓú.

En als je op een bepaald moment, wanneer dan ook, twijfelt of je wel in staat bent om deze veranderingen in je eigen leven aan te brengen, bedenk dan maar iets heel belangrijks: je bent al begonnen.

Want waar je ook naar streeft – verbetering van je energie, stemming, concentratie, slaap, sportprestaties, symptomen, medische aandoeningen, lichaamsgesteldheid of kwaliteit van leven...

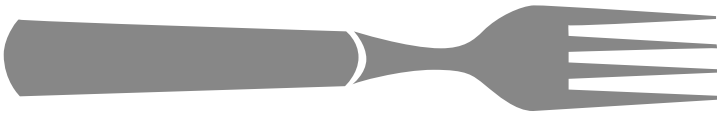
Eet jezelf gezond.

Je partners in gezondheid,
Dallas en Melissa Hartwig

DEEL 1

EET JEZELF

GEZOND



1

VOEDSEL MOET GEZOND VOOR JE ZIJN

'Ik las over de Whole30 en besloot om het te gaan doen. Ik heb diabetes type 2 en nadat ik ontdekte welke bijwerkingen mijn medicijnen hadden, besloot ik dat ik daarmee wilde stoppen. Op de vijfde dag van mijn programma was mijn bloedsuikerwaarde normaal! Niet te geloven hoe snel die omlaag is gegaan, enkel en alleen doordat ik mijn eetgewoonten heb veranderd. Ik heb mijn Whole30 helemaal afgemaakt en ben ongeveer drie kilo kwijtgeraakt... Maar veel beter nog vond ik het feit dat ik me gezonder voelde, in een kleinere maat broek paste, dat mijn A1c-waarden met anderhalve punt zijn gezakt en ik mijn bloedsuiker onder controle kan houden! Sinds ik klaar ben met het programma slik ik geen medicijnen tegen diabetes meer en mijn dokter is dolblij met de resultaten.'

– Maricel B., Sugar Land, Texas

We hebben een theorie over voedsel die direct van invloed is op de rest van dit boek.

**Alles wat je eet kan je gezonder of minder gezond maken.
Dat zijn je opties.**

Er bestaat geen neutraal voedsel; voor eten bestaat er geen Zwitserland: elk hapje dat je in je mond stopt maakt je gezónder of mínder gezond.

Makkelijk zat, denk je niet? Dan eet je toch gewoon het voedsel dat je gezonder maakt?

Nou, dat is waar, maar ook weer niet waar.

Want zie je, het maken van goede voedselkeuzes draait niet alleen om weten wat gezond is. Als dat het geval was, hoefden we je alleen

maar ons boodschappenlijstje te geven en je veel plezier te wensen (het kortste boekje ooit!). Nee, de manier waarop wij ons voedsel kiezen is veel ingewikkelder en ligt genuanceerder dan dat.

Voedsel is een zeer emotionele aangelegenheid, die ver voorbij ons denkende bewustzijn reikt.

Voedsel is uitgekookt, het weet je op subtiele manieren aan te pakken die je nooit in verband zou brengen met je dieet.

En verder is het voedsellandschap van vandaag de dag ongelooflijk verwarrend.

Dus eigenlijk is het helemaal niet makkelijk.

Wij maken het je gemakkelijk.

We maken je deelgenoot van onze opvatting over voeding. We delen onze persoonlijke ervaringen. We geven je verklaringen van anderen die hun leven hebben veranderd simpelweg door het eten op hun bord te veranderen. En we vermelden ook relevante wetenschap: de onderzoeken, experimenten en conclusies die de basis vormen voor al onze aanbevelingen.

En dan zeggen we: 'Maar geloof ons niet zomaar op ons woord.'

We gaan je leren hoe je jezelf tot een eenpersoons wetenschappelijk experiment kunt omvormen, zodat je eens en voor altijd zelf kunt ontdekken of het voedsel dat je tot je neemt je gezonder of juist minder gezond maakt. En dat is meer waard dan welke wetenschappelijke bevinding je ook tegenkomt, want er is geen enkel wetenschappelijk experiment geweest waar jij bij betrokken was.¹

Tot nu toe.

Als je klaar bent met ons Whole30-programma, zul je met eigen ogen de effecten kunnen zien van gezond en niet zulk gezond voedsel. Tegen de tijd dat je klaar bent met het programma weet je heel zeker welk voedsel de kwaliteit van je leven verbetert en wat belastend is voor je gezondheid. In slechts dertig dagen zul je die ongelooflijk formidabele kennis je eigen hebben gemaakt. En waarom is die kennis zo waardevol?

Omdat ze je leven zal veranderen.

Zodra je ons programma hebt geïmplementeerd, hoeft je je niet meer af te vragen of het voedsel dat je eet voor j^óu gezond is. Dan kun je de rest van je leven onderbouwde en geïnformeerde voedselkeuzes maken.

En dan weet je ook hoe je op zo'n manier kunt genieten van versnaperingen, zoetheid en 'minder gezond' voedsel, dat je altijd werkt aan een betere gezondheid, fitheid en kwaliteit van leven.

Verbazingwekkend, vind je niet? We nemen de belofte om je leven te veranderen bepaald niet licht op.

Als je uiteindelijk de laatste bladzijde omdraait, weet je meer dan alleen waarom je op deze manier moet eten, je weet ook hoe je de rest van je leven dit eetpatroon kunt volgen. We laten je zien hoe je je kunt ontdoen van ongezonde verlangens, hoe je zorgt dat je lichaam weer een natuurlijk hongermechanisme krijgt, hoe je verzadigd bent en toch afvalt, en de symptomen uitbant van alle lifestylegerelateerde ziekten en aandoeningen, voor altijd.

Eet jezelf gezond.

HOE HET ZO KWAM

Ons verhaal begint in 2006, toen Dallas (gediplomeerd fysiotherapeut) over een onderzoek las dat relevant was voor de reumatoïde artritis van zijn zus Amber. In Dallas' eigen woorden:

Ik was altijd al geïnteresseerd in biowetenschappen, en hoe vreemd het ook mag klinken, als ik wetenschappelijke studies lees, doe ik dat echt met heel veel plezier. Dus het was niet zo gek dat ik een artikel in het British Journal of Nutrition las over voedingsfactoren die met name van belang waren voor mensen met reumatoïde artritis (RA). Voor mijn zus probeerde ik de huidige stand van wetenschap over RA een beetje bij te houden, maar in diezelfde periode worstelde ik met een hardnekkige peesontsteking. Mijn schouder had me al bijna anderhalf jaar parten gespeeld, deels doordat ik op competitieniveau volleybal speelde en ik een kleine blessure niet voldoende tijd had gegeven om volledig te genezen. Nadat ik had meegedaan aan de nationale volleybalkampioenschappen, bezwoer ik dat ik mijn schouder zou laten genezen. En hoewel ik hem inderdaad ontzag, werd hij maar niet beter.

Als fysiotherapeut met speciale interesse in atletiek wist ik het een en ander van bindweefsel en hoe je dat kon genezen. Ik won advies in bij collega-therapeuten en twee orthopeden, en liet uiteindelijk een reeks MRI-scans maken, die geen structurele schade aan mijn schouder lieten

zien. Er was iets wat een chronische ontsteking in het bindweefsel van mijn schouder bevorderde, maar ik wist niet wat.

Uit het onderzoek dat ik las kwam een theorie naar voren dat bepaalde eiwitten uit voedsel (in dit geval uit peulvruchten) wellicht reumatoïde artritis konden verergeren doordat het immuunsysteem tot overactiviteit werd aangespoord. Ik wist van mijn fysiologische opleiding dat een abnormale immuunactiviteit de belangrijkste oorzaak was van chronische ontstekingen, dus het idee dat er iets in mijn voedingspatroon was wat wellicht bijdroeg aan de ontsteking in mijn schouder trok mijn aandacht. Ik besloot om meer onderzoek van de eerste auteur van het artikel te lezen, dr. Loren Cordain.

In deze periode van mijn leven at ik eigenlijk alles: kleine hoeveelheden vlees en eieren en veel granen, peulvruchten, groenten, fruit en noten. Ik dacht: als er iets in mijn voedingspatroon is wat de ontsteking in mijn schouder veroorzaakt, kan ik misschien beter dat eten een tijdje laten staan en eens kijken wat er dan gebeurt. Dus dat deed ik. Ik gooide alle peulvruchten en granen uit mijn dieet, en zes weken later was mijn schouderpijn weg – anderhalf jaar pijn en beperkte functie waren in zes weken verdwenen. Nu was ik pas bij de les! (En na zes jaar heb ik nog altijd geen centje pijn in mijn schouder.)

Ik wilde dolgraag meer ontdekken over de invloed van eetgewoonten op ontstekingsaandoeningen als RA en tendinitis. Ik las dr. Cordains boek, Het paleodiet, en verder alles wat ik te pakken kon krijgen over chronische ontsteking die door voeding wordt veroorzaakt. En wat ik te weten kwam kon ik delen met patiënten, vrienden, familie en Melissa. Mijn zus is uiteindelijk onze voedingsrichtlijnen gaan volgen en nu zijn bijna al haar reumatoïde artritisymptomen verdwenen.

Dus hoe kwam het dat deze ervaring ertoe heeft geleid dat we ons Whole30-programma creëerden? Om een sprong in de tijd te maken, naar april 2009, in Melissa's woorden:

Dallas' schouder was nog steeds pijnloos en we aten allebei goed, maar door een zwaar trainingsprogramma, slaapgebrek en een dosis ernstige stress (allebei een fulltimebaan terwijl we tegelijk een snel groeiend instituut voor kracht- en conditietraining runden) raakten we allebei min of meer uitgeput. Terwijl we na een slopende olympische krachttraining onze

lunch aten, vroeg ik me hardop af of we onze eetgewoonten misschien nog meer moesten opschonen om te kijken of we ons dan anders voelden.

Dallas herinnerde zich iets wat we tijdens een Robb Wolf-seminar hadden gehoord – dat je het minstens dertig dagen moet volhouden om echt een verschil te kunnen merken – en hij stelde voor dat we gedurende de daaropvolgende dertig dagen een 100 procent zuiver – zonder smokkelen – paleodieet zouden volgen. We begonnen met onze ‘regels’ te bespreken en toen we een plan hadden bedacht, vroeg ik wanneer we zouden beginnen. Dallas (met een duivelse blik in zijn ogen) stelde voor dat we maar meteen moesten beginnen. Nu. Met andere woorden, STANTE PEDE.

Ik keek verlangend naar mijn chocolaatjes, zuchtte en nam zijn uitdaging aan.

Tijdens die dertig dagen ben ik door heel wat ups en downs gegaan. Het was gemakkelijk. Het was onmogelijk. Ik was moe. Ik had tomeloze energie. Ik woelde en draaide. Ik sliep als een roos. Maar bij de derde week verschoof er iets. Het was alsof er een knop werd omgedraaid, zo opzienbarend was het – en mijn leven zou nooit meer hetzelfde zijn.

Mijn energiepeil schoot als een raket omhoog – en stabiliseerde zich daar. Ik voelde me om zes uur ’s ochtends even energiek als tussen de middag als om zes uur ’s middags. Ik begon lichaamsvet kwijt te raken zonder dat ik daar moeite voor hoefde te doen. Mijn prestaties in de sportschool, die weinig meer opschoten, werden plotseling weer beter. Ik viel gemakkelijker in slaap, sliep langer door en hoefde geen wekker te zetten om wakker te worden. Naarmate de dag vorderde besepte ik hoe niet-geweldig ik me had gevoeld in vergelijking met hoe schoon, fris en fantastisch ik me nu voelde.

Maar het opmerkelijkste was nog wel dat dit dertigdaagse avontuur mijn relatie met voedsel en eten compleet had veranderd.

Ik heb altijd een ongezonde relatie met eten gehad. Eten was mijn beste vriend en mijn grootste vijand. Het was straf of beloning, controle of machteloosheid. Ik heb fases gehad waarin ik extreem op dieet was en extreem veel sportte. Maar na slechts dertig dagen met dit nieuwe plan was mijn relatie met voedsel veranderd. Voor het eerst van mijn leven voelde ik me goed bij eten. (En niet dat snel-en-vieze ‘goed’ dat je krijgt van de eerste hapjes roomijs, gevolgd door een dag lang schuldgevoel, schaamte en onrust. Heilzaam goed. Duurzaam goed. Goed goed.)

Ik hunkerde niet meer naar suiker. De neiging om junkfood te eten als

ik van slag, verveeld, boos of gefrustreerd was verdween gewoon. Mijn huid was zuiver, mijn haar glansde, mijn buik was platter en mensen zeiden dat ik 'gloeide'. Ik had meer energie, lachte meer, was aardiger voor collega's. Plotseling was ik onbeschrijflijk gelukkig.

Het was opmerkelijk te beseffen dat, na al mijn ingewikkelde zelfverbeterende initiatieven, waar ik zoveel moeite voor moest doen, ik alleen maar ander voedsel op mijn bord hoefde te leggen. Dertig dagen lang at ik niets dan voedsel dat me gezonder maakte, zoveel als ik wilde, zonder calorieën te tellen of porties af te wegen. En die dertig dagen hebben mijn leven op een heel echte, heel positieve manier veranderd.

Tot op de dag van vandaag ben ik in staat om een gezonde en bevredigende relatie met voedsel, met eten en met mijn lichaam te onderhouden... Enkel en alleen doordat ik die dertig dagen anders heb gegeten.

Uit deze openbaringen is de Whole30 geboren.

Dallas' ervaring met zijn dertig dagen was al net zo'n eyeopener, en hoewel hij niet dezelfde emotionele problemen met eten heeft als ik, werd door dit experiment wel duidelijk wat het betekende als hij gedurende een lange periode ál het mogelijk schadelijke eten en drinken uit zijn dieet weghaalde.

In juli 2009 besloten we onze ervaring te delen met onze bloglezers. We noemden het bericht 'Verander je leven in 30 dagen' en beschreven de gedetailleerde regels van het programma dat we in april hadden gevolgd. We nodigden onze lezers uit om mee te doen en ons te laten weten of ze aan boord waren gestapt.

We hadden geen idee hoeveel mensen deze uitdaging zouden aangaan.

Tijdens die eerste herhaling hebben enkele honderden mensen ons programma gevolgd en hun uitkomsten gerapporteerd. We vonden het geweldig te horen dat de meesten van hen dezelfde soort 'wonderen' meemaakten als wij: moeiteloos gewicht kwijtraken, beter slapen, meer energie, opgewekter en fysiek in staat tot steeds betere prestaties. Veel van hen meldden dat ze geen trek meer hadden in zoetigheid en dat ze een betere relatie met voedsel hadden, waardoor ze toetjes en snoep konden laten staan waar ze vroeger niet van konden afblijven. Maar waar we het meest van onder de indruk waren, was het aantal mensen dat ons vertelde dat het programma een positieve uitwerking had op

hun lichaamskwalen: die waren verminderd of compleet verdwenen. Hooikoorts: weg. Astma: geen enkele aanval meer. Bloeddruk: weer normaal. Cholesterolgehalte: verbazingwekkende verbetering. Maagzuur: onder controle. Hardnekkige peesontsteking: genezen. (Oké, dat verbaasde ons niet!)

Sinds die start in juli 2009 hebben we ons Whole30-programma gratis op onze website gezet. Het programma heeft zich razendsnel via mond-tot-mondreclame verspreid en in de afgelopen vijf jaar hebben tienduizenden mensen over de hele wereld het programma gevolgd en verteld dat de Whole30 werkelijk hun leven heeft veranderd.

JE LEVEN VERANDEREN?

Het is grappig te zien hoeveel van de reacties die bij ons binnenkomen beginnen met: 'Toen jullie me vertelden dat de Whole30 mijn leven zou veranderen, dacht ik: ja hoor, het zal wel. Maar het is echt waar!' Onze eigen verhalen waren al behoorlijk spectaculair, en er staan honderden verhalen en verklaringen van lezers op onze website (whole30.com), maar als je nog steeds sceptisch bent over dat hele 'levensveranderende' gedoe, dan geeft dat niks. Gewoon doorlezen.