

De Snelle 800

*Hoe je met een combinatie van snel afvallen en
periodiek vasten langdurig gezond blijft*

dr. Michael Mosley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The Fast 800 – How to combine rapid weight loss and intermittent fasting for long-term health*, Short Books, Londen, 2019.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Textcase, Deventer

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Foto's: Smith & Gilmour

Food styling: Phil Mundy

© Parenting Matters Ltd, 2019

© Michael Mosley, 2019

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2019

ISBN 978 90 5712 536 2

NUR 443

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

De informatie in dit boek is bedoeld om je te informeren, te vermaken en tot nadenken te stemmen. De informatie is niet bedoeld en dient niet te worden beschouwd als medisch advies. Het kan er echter toe leiden dat je vraagtekens zet bij de huidige medische en voedingsadviezen. Dat is jouw keuze. Het is jouw leven en jouw gezondheid. Noch de auteur, noch de uitgever kan verantwoordelijk of aansprakelijk worden gesteld voor enig verlies of claim die voortvloeit uit het gebruik of misbruik van de inhoud van dit boek.

Inhoud

Inleiding 9

1 Waarom we dik worden 21

2 Periodiek vasten wordt volwassen 35

3 Een pleidooi voor snel afvallen 69

4 Waarom ik dol ben op het mediterrane dieet 85

5 Lichaamsbeweging 99

6 Manieren om stress te bestrijden 109

7 De Snelle 800 in de praktijk 117

8 *Super Size Me* 151

Recepten 157

Snelle 800-menu's 226

Een paar opmerkingen over 'wetenschappelijke methodes' 235

Meer metingen en tests 241

Noten 243

Index 249

Over de auteurs 263

Inleiding

In 2012 schreef ik samen met journalist Mimi Spencer het boek *Het vastendieet*. In dat boek bekeken we de principes en de positieve effecten op de gezondheid van wat toen nog een zeer nieuwe manier van diëten was: ‘periodiek vasten’. Hoewel we meerdere manieren van vasten bespraken, richtten we ons vooral op wat ik de ‘5:2-aanpak’ noem. In plaats van elke dag te minderen met calorieën, zoals bij een standaarddieet, stelde ik voor dat het wellicht gemakkelijker was om twee dagen per week te minderen, tot ongeveer 600 calorieën voor mannen en 500 calorieën voor vrouwen. De overige vijf dagen eet je normaal.

Die boodschap is erg goed ontvangen. *Het vastendieet* is vertaald in veertig talen en werd al snel een internationale bestseller. Het dieet is omarmd door allerlei mensen, onder wie artsen, politici, beroemdheden en Nobelprijswinnaars. Jimmy Kimmel, komiek en presentator van de Oscaruitreiking, is door het 5:2-dieet ruim elf kilo afgevallen en heeft dat zo weten te houden door twee dagen per week minder calorieën te blijven eten. In *Men's Journal* zei hij onlangs dat je eten meer gaat waarderen door het dieet. Acteur Benedict Cumberbatch vertelde dat hij het dieet heeft gevolgd ‘voor Sherlock’.

De website van de NHS (National Health Service), die

het 5:2-dieet aanvankelijk omschreef als een modegril, zegt nu in de 'Top Diets Review' dat 'twee dagen vasten per week gemakkelijker vol te houden is dan zeven dagen, en de kans daardoor groter is dat je het volhoudt en met succes afvalt'. Ze merken verder op: 'Twee dagen per week een beperkt dieet volgen kan leiden tot een sterkere afname van lichaamsvet, insulineresistentie en andere chronische ziekten.'¹

Van het 5:2-dieet naar Het 8-weekse bloedsuikerdieet

Ik raakte voor het eerst geïnteresseerd in periodiek vasten toen ik toevallig een keer mijn bloed liet testen en daardoor ontdekte dat ik diabetes type 2 had. De dokter zei dat ik medicijnen moest gaan slikken. Dat was een schokkende ontdekking, omdat mijn vader, die overgewicht had, in de jaren vijftig diabetes kreeg en op de relatief jonge leeftijd van 74 jaar is overleden aan diabetesgerelateerde aandoeningen. Ik wilde niet dezelfde kant opgaan.

Ik ging daarom op zoek naar een manier om diabetes te 'genezen' zonder medicijnen, en ik hoorde toen voor het eerst van de mogelijkheid om af te vallen en gezonder te worden door periodiek vasten. Dit klonk zo interessant dat ik de BBC heb overgehaald om er een wetenschappelijke documentaire over te maken, *Eat, Fast, Live Longer*, met mezelf als proefkonijn.

Ik probeerde een aantal verschillende vormen van periodiek vasten uit en koos uiteindelijk voor het 5:2-dieet. Door die aanpak ben ik negen kilo afgevallen en heb ik zonder medicatie mijn bloedsuikerspiegel weer op een normaal peil gekregen.

Een paar jaar later stuitte ik op verrassende nieuwe onderzoeken van professor Roy Taylor, diabetesspecialist aan de universiteit van Newcastle. Hij vertelde me dat de belangrijkste reden waarom ik mijn diabetes in de kiem had weten te smoren, was dat ik in korte tijd veel was afgevallen. Hij had onderzoek gedaan dat aantoonde dat als je meer dan 10% lichaamsgewicht kwijtraakte (zoals ik), het vet uit je lever en je alvleesklier wordt afgevoerd en je lichaam weer gezond wordt.

Toen we elkaar voor het eerst ontmoetten, was Roy net gestart met een groot klinisch onderzoek. Hij hoopte te bewijzen dat een dieet van 800 calorieën per dag niet alleen zou leiden tot veel gewichtsverlies in korte tijd, maar ook de meeste patiënten met diabetes type 2 van hun medicijnen af zou helpen en hun bloedsuikerspiegel zou herstellen tot normale waarden. Dit was een revolutionair idee, aangezien de meeste artsen denken dat diabetes type 2 ongeneeslijk is, en dat medicijnen de enige manier van behandelen zijn.

Ik raakte zo overtuigd van Roys onderzoek dat ik met zijn hulp een tweede boek schreef: *Het 8-weekse bloedsuikerdieet*. In dit boek, dat bedoeld is voor mensen met diabetes type 2 en prediabetes (mensen met een verhoogde bloedsuikerspiegel die nog niet binnen diabetische waarden liggen), beschrijf ik een snel afslankprogramma waarin je calorie-inname wordt beperkt tot 800 per dag. Ook dit boek werd een internationale bestseller. De duizenden mensen die het programma hebben gevolgd, hebben hun bloedsuikerspiegel zonder medicatie weer onder controle gekregen. Tegenwoordig bevelen artsen, verpleegkundigen en diabetesspecialisten dit boek aan in hun klinische praktijk. Mijn vrouw Clare is huisarts en hanteert deze aanpak om het leven van honderden patiënten te veranderen. Eén patiënt

was zoveel afgevallen dat Clare hem gewoon niet meer herkende! Ze is gefascineerd door de kracht van eten om levens te veranderen en maakte de recepten voor dit boek.

En, is er nog iets nieuws?

Nou, in de eerste plaats is er opzienbarend nieuw wetenschappelijk onderzoek. In de jaren nadat ik *Het vastendieet* en *Het 8-weekse bloedsuikerdieet* had geschreven, heb ik veel onderzoek en gegevens verzameld over elk aspect van periodiek vasten.

Wetenschappelijk onderzoek duurt lang. De resultaten van het grote diabetesonderzoek van professor Taylor, dat gestart was in 2014, zijn in 2018 eindelijk gepubliceerd, en ik ben blij te kunnen zeggen dat die nog beter waren dan ik had gehoopt (zie hoofdstuk 4). Meer recentelijk hebben twee andere grote onderzoeken aangetoond dat een dieet op basis van 800 calorieën per dag positieve effecten heeft, zelfs als je geen diabetes hebt. Ook zijn er een paar nieuwe onderzoeken gedaan naar de voordelen van het 5:2-dieet voor de gezondheid in bredere zin.

Daarom heb ik nu, zes jaar later, besloten om mijn eerste twee boeken volledig te herzien en de beste elementen uit het laatste onderzoek te combineren in één gemakkelijk te volgen programma. Dit nieuwe programma heb ik de Snelle 800 genoemd. Het bevat nog steeds een 5:2-patroon, maar het is onder andere gebaseerd op makkelijker haalbare vastendagen van 800 calorieën. Het is zo ontwikkeld dat je op een eenvoudige en effectieve manier vet kwijtraakt en jezelf klaarmaakt voor een gezondere toekomst.

De Snelle 800

Er zijn diverse manieren waarop je de Snelle 800 kunt doen. In hoofdstuk 7 geef ik je een aantal opties om het programma aan te passen aan je eigen behoeften, doelen en motivatie.

Wat al deze opties gemeen hebben, is dat ze gebaseerd zijn op vastendagen van 800 calorieën. De reden daarvoor is dat 800 het magische getal is voor succesvol diëten. Dit aantal is hoog genoeg om het te kunnen volhouden, en laag genoeg om een reeks gewenste veranderingen in je stofwisseling in gang te zetten.

Na het lezen van het eerste deel van dit boek zul je moeten kiezen hoe intensief je het programma wilt gaan volgen. Met andere woorden: hoeveel dagen van 800 calorieën je aan het begin per week aanhoudt en hoe je dat regime gaandeweg aanpast.

Voor snel gewichtsverlies zou je elke dag moeten mikken op 800 calorieën, mits dit veilig voor je is (zie pagina 81). Het is aangetoond dat zo'n regime weken- en maandenlang veilig kan worden aangehouden. Je kunt voor deze aanpak kiezen als je veel gewicht moet verliezen, haast hebt, prediabetes of diabetes type 2 hebt, leververvetting hebt, een snelle start wilt maken met afvallen of misschien omdat je gewichtsverlies stagneert.

Met 800 calorieën per dag ben je naar verwachting na twee weken tot 5 kilo afgevallen, 9 kilo na vier weken en 14 kilo na acht weken, waarvan het merendeel vet zal zijn. Snel afvallen wordt vaak omschreven als een 'crashdieet', maar ik wil je laten zien hoe je dit veilig kunt doen.

Niet iedereen kan of wil 800 calorieën per dag lang volhouden. Daarom adviseer ik om na een paar weken snel af-

vallen over te stappen op wat ik het ‘Nieuwe 5:2-dieet’ noem. De calorieën die ik voorstelde voor het oorspronkelijke vastendieet – tweemaal per week 500-600 calorieën – waren deels gebaseerd op een aantal onderzoeken bij mensen, maar vooral op onderzoek bij dieren. Het dieet is effectief, maar sommige mensen vonden deze aanpak iets te zwaar. Daarom raad ik nu aan om twee keer per week te minderen tot 800 calorieën. Val je dan nog steeds snel af? Ja, vooral als je eerst de snelle afslankaanpak volgt en dan overstapt naar het Nieuwe 5:2-dieet.

Een koolhydraatarm mediterraan dieet

De menu’s achter in dit boek bieden veel vullende en lekkere recepten voor 800-calorieën-dagen. Ze zijn allemaal gebaseerd op een koolhydraatarm en eiwitrijk voedingspatroon in mediterrane stijl.

Ik ben erg enthousiast over deze manier van eten omdat die helpt om je spiermassa te behouden en ervoor zorgt dat je stofwisselingsnelheid niet crasht als je aan het afvallen bent. Daardoor is het veel gemakkelijker om op de lange termijn niet opnieuw aan te komen. Bovendien is dit ook een manier van eten waarbij het niet nodig is om complete groepen voedingsmiddelen uit te sluiten, en daarom denk ik dat het veel beter vol te houden is.

Maar vooral wil ik dat je je vrij voelt om te experimenteren met de Snelle 800. We hebben allemaal andere behoeften en eisen in ons leven. Mijn aanpak is gebaseerd op de laatste stand van de wetenschap, maar is tegelijkertijd heel pragmatisch. Uiteindelijk is het beste dieet het dieet dat je kunt volhouden en dat je het beste kunt inpassen in je leven.

Andere elementen van het Snelle 800-vastenprogramma

Ik wil niet alleen veel populaire fabeltjes over diëten en aankomen uit de wereld helpen en je informeren over het nieuwste onderzoek, ik wil je ook kennis laten maken met een betrekkelijk nieuwe vorm van periodiek vasten die tijdgebonden eten (TE) heet.

TE heeft stormenderhand het internet veroverd, vooral onder lichaamsbewuste jongeren onder de dertig. Het houdt in dat je al je dagelijkse calorieën binnen een relatief kort tijdsbestek eet, meestal 8 tot 12 uur. Hierdoor wordt je normale nachtelijke vastenperiode (de periode dat je slaapt en niet eet) langer, waardoor je lichaam de kans krijgt om vet te verbranden en de noodzakelijke reparaties uit te voeren.

TE is geen alternatief voor het 5:2-dieet, maar een aanvulling daarop. In hoofdstuk 2 ga ik iets gedetailleerder in op TE.

Ik schrijf ook over het belang van ketose: je lichaam zover krijgen dat het voor zijn energie overgaat van het verbruiken van suikers op het verbranden van vet, in de vorm van ketolichamen. Dat is de clou van periodiek vasten. Dit blijkt ook verrassend goed te zijn voor het lichaam en de hersenen, maar het moet wel op de juiste manier worden gedaan.

Waarom afvallen meer is dan ijdelheid

Er zijn goede redenen voor periodiek vasten die verder gaan dan alleen gewichtsverlies (verderop in dit boek zal ik die beschrijven), maar degenen die hier het meest aan zullen

hebben, zijn waarschijnlijk mensen die op dit moment te zwaar zijn, en vooral mensen die te veel gewicht rond hun middel hebben (visceraal vet, binnen in je lichaam dus).

Er bestaat begrijpelijkerwijs veel scepsis over diëten, 'omdat ze toch nooit werken'; en bovendien, je doet het toch puur uit ijdelheid?

Er zijn inderdaad genoeg niet-effectieve diëten, maar ik hoop je ervan te kunnen overtuigen dat dit dieet anders is. Wat ijdelheid betreft, ach, er is niets mis mee als je er beter uit wilt zien. Maar het echte doel van de Snelle 800 is dat je gezonder wordt. Zelfs relatief kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken.

Onderzoek heeft aangetoond dat, als je te zwaar of obese bent, door vijf procent minder lichaamsgewicht:

- je bloeddruk en bloedvetwaarden (triglyceriden) dalen, waardoor het risico op een hartaanval of een beroerte aanzienlijk afneemt;
- je minder risico loopt op kanker. Te veel vet in je lichaam leidt tot het vrijkomen van hormonen en ontstekingsstoffen die kanker bevorderen. Volgens Cancer UK staan veel soorten kanker in verband met overgewicht of obesitas, waaronder twee van de meest voorkomende: borst- en darmkanker;
- je beter slaapt. Als je een beetje op mij lijkt, zie je als je dikker wordt de kilo's niet alleen bij je buik, maar ook rond je nek. Een dikke nek betekent dat je sneller gaat snurken (waardoor je partner wakker ligt), en dat je ook veel meer kans hebt op obstructieve slaapapneu, een aandoening waardoor mensen in hun slaap stoppen met ademen. Onderzoek uit 2014 wees uit dat mensen die vijf procent of meer lichaamsgewicht verloren, ongeveer twintig minuten meer slaap kregen en dat die slaap van betere kwaliteit was;

- het risico op diabetes type 2 kleiner wordt. In een groot onderzoek hadden mensen met prediabetes (een verhoogde bloedsuikerspiegel, maar nog niet binnen diabetische waarden) die meer dan vijf procent lichaamsgewicht verloren, 58 procent minder kans op diabetes type 2 dan mensen die geen gewicht waren verloren;
- je meer zin in seks hebt. Niet alleen omdat je je misschien aantrekkelijker voelt, maar ook door hormonale veranderingen en een betere doorbloeding van de geslachtsorganen.

Super Size Me

Normaal gesproken raad ik alleen dingen aan die ik zelf heb uitgetprobeerd, omdat ik op die manier kan checken hoe praktisch mijn advies in feite is (of niet).

Toen ik onderzoek ging doen voor dit boek, vroeg ik me af wat er zou gebeuren als ik eerst gewoon mijn gang zou gaan met eten en zou aankomen en vervolgens zou proberen om weer af te vallen met de Snelle 800-aanpak.

Zo gezegd, zo gedaan. Ik heb het niet helemaal uit de hand laten lopen, maar ik ben wel meer brood en pasta gaan eten, en meer tussendoortjes. Aanvankelijk gebeurde er niet zoveel. Mijn lichaam was duidelijk blij met mijn nieuwe lage gewicht en wilde niet dat ik weer zou uitdijen als een ballon. Maar na ongeveer een maand ging mijn gewicht langzaam omhoog. Ik had bijna vier maanden nodig om ruim zes kilo aan te komen. Op dat moment was ook mijn bloedsuikerspiegel weer bijna binnen diabetische waarden. Mijn bloeddruk was gestegen tot in de rode zone, mijn nachtrust was rampzalig en ik was sloom en lichtgeraakt. Als je wilt