

KOEN
DE JONG



ETEN

TOT JE

***ERBIJ
AFVALT***



**Word een
vetverbrander
in 100 dagen**

KOPWERK

QUOTES EN ERVARINGEN:
anderen over eerder werk van Koen de Jong

‘Ik ben niet zo’n lezer, maar dit boek las ik in één ruk uit’

– MARCO VAN BASTEN over VERADEMING –

‘Met dit boek had ik jaren voorsprong genomen op mezelf’

– PETER WINNEN over IK, DE WIELRENNER –

‘Wat een heerlijk boek. Na het lezen heb ik meteen
mijn meditatie in de ochtend erop aangepast.’

– ARIE BOOMSMA over TEM JE BREIN –

“Dit blijfde hoofd is van iemand die net 10 dagen offline is
geweest... en 10 dagen in complete stilte heeft doorgebracht!”

– GIEL BEELEN na een 10-daagse stilte-retraite
na het lezen van TIEN DAGEN STIL –

“Hiermee wil ik jullie bedanken voor het geweldige
100 dagen programma, jullie ondersteuning en tips.
Die hebben me enorm geholpen. De ademhalings-
oefeningen hebben mij goed geholpen.”

– ROBERTO MANGUNSONG
over DE HARDLOOPREVOLUTIE –

‘Je moet de waarheid niet
verwarren met de mening
van de meerderheid.’

INHOUD

Voorwoord en verantwoording voor de titel	11
Inleiding	15
DEEL I: WAAROM EET JE?	19
Hoe vaak eet jij per dag?	21
Waarom eet je?	34
Wat eet je?	40
Wat zegt de wetenschap?	43
Ben je een vetverbrander of een suikerverbrander?	50
Wat niemand je ooit heeft verteld	57
DEEL II: AFVALLEN	71
Slaap	72
Ademhaling	81
Tussendoortjes	91
Hormonen	96
Sporten	103
Bruin vet	113
Ketose	119
Autofagie	126
Vasten: de voordelen	132
Diagnoses	139
DEEL III: 100-DAGENPROGRAMMA	149
100-dagenprogramma en een noodknop	151
Dankwoord	174

VOORWOORD EN VERANTWOORDING VOOR DE TITEL

Dit is het twaalfde boek dat ik schrijf en ik beleef met dit boek een primeur. Niet alleen wat betreft het onderwerp – eten – ook de aanpak is anders dan anders. Bij de eerste elf boeken koos ik een onderwerp (of een onderwerp koos mij) en dan was er één expert wiens gedachtengoed ik onder woorden bracht. In *Verademing* en de hardloopboeken stond de kennis van Stans van der Poel centraal, bij *Ik, de wielrenner* was Aart Vierhouten de expert als voormalig profwielrenner en bondscoach van de belofterenners, *Koud Kunstje* schreef ik met Wim Hof: expert op gebied van kou, *Tien dagen stil* stond in teken van meditatie zoals meditatieleraar S.N. Goenka het onderwijst, *Lopen op vermogen* schreef ik samen met ingenieurs Ron van Megen en Hans van Dijk en *12 ongewone beproevingen* was een feestelijke samenwerking met Klaas Boomsma, looptrainer en expert op het gebied van loopvreugde en mensen enthousiasmeren om te lopen. Met dit boek loopt het anders. Er is niet één expert aan te wijzen waar de kennis vandaan komt.

Meer dan veertig boeken heb ik gelezen over dit onderwerp en ik heb lezingen en cursussen bijgewoond van verschillende hote-metoten. Het grote nadeel van al die boeken over voeding en verschillende experts, is dat ze elkaar vaak tegenspreken. Wie moet je geloven? Wat is waar? Welke tips werken echt? En welke eetgewoontes zijn ook praktisch haalbaar in je eigen leven? Voor mij was dat een zoektocht van bijna dertig jaar. Op mijn zeventiende las

ik het boek *Je ongekende vermogens* van Anthony Robbins. Daarin stond dat je beter geen fruit kunt eten ná je maaltijd. Dat nam ik aan, van Robbins leerde ik in die tijd meer dan van mijn leraren op school, of hij ook écht verstand had van voeding, wist ik niet. De bewering dat fruit daadwerkelijk gaat gisten in de darmen en dat fruit eten na de maaltijd slecht is, hoor je dertig jaar later nog steeds en je hoort ook nog steeds dat die bewering juist onzin is.

Na de tip van Robbins om geen fruit te eten na de maaltijd, heb ik nog 107 tips uitgetprobeerd. Ik dronk onder andere aminozuren uit een flesje (dat is héél vies), deed Sportvastenkuren, sapkuren, periodiek vasten, ik at drie jaar vegetarisch, ik fietste etappekoersen op pasta en pakjes Extran en ik liep een marathon op een bakje kwark met wat walnoten. Soms at ik iets juist wél, maar vaak waren de tips gericht op wat je vooral *niet* moet eten. Zeker in periodes dat ik wat kilo's kwijt wil – en dat gebeurt nogal vaak in aanloop naar een marathon of een persoonlijk record op een 10 kilometer – ligt de nadruk vaak op wat ik moet laten staan.

Geen koekjes, geen chips, nauwelijks chocola, weinig brood, geen witte rijst. Dat vraagt nogal wat wilskracht en discipline en dat is zonde. Want als ik vooral let op wat ik wél eet, maak ik het mezelf een stuk makkelijker. Vandaar dat ik deze titel bijzonder geschikt vind: *Eten tot je erbij afvalt*. De titel van het boek kwam ik tegen bij mijn favoriete schrijver: Haruki Murakami. In het boek 1Q84 schrijft Tengo - één van de hoofdpersonen - een bestseller met als titel *Een pop van lucht*. Dat boek staat lang op de eerste plaats in de bestsellerlijsten en wordt op een gegeven moment van de eerste plaats verstoten door het boek *Eten tot je erbij afvalt*. Tengo is blij dat een ander boek de aandacht opeist (als je wilt weten waarom, lees dat boek!), meer krijgen we als lezer niet te weten over

Eten tot je erbij afvalt. Vermoedelijk steekt Murakami de draak met boeken over afvallen. Ik schoot in de lach toen ik de titel las maar hoe langer ik erover nadacht, hoe beter de titel scheen. Want als ik wil afvallen of om een andere reden gezonder wil eten, maak ik het mezelf een stuk makkelijker als ik een lijst maak met ingrediënten die ik *wel* mag eten, dan dat ik een lijst maak met tussendoortjes die ik *niet* mag eten. Dat werkt op verschillende lagen door, die komen in dit boek ruimschoots aan bod. Als je de draak wilt steken met de titel, doe ik met je mee. Maar ik steek niet de draak met het onderwerp. Want wat je eet, heeft veel impact op hoe je je voelt. En hoe je je voelt heeft impact op je gedachten en je gedrag. Zelf heb ik ook periodes gehad dat ik per dag meer glazen bier dronk dan kopjes thee en dat ik vaker lunchte met friet en een gevulde koek dan met soep of een salade. In diezelfde periode overheersten ook de gedachten dat ik niets kon en dat ik er niet toe deed. Nu - twintig jaar later – zijn die gedachten ver weg. Ik ben fitter dan ooit en naast mediteren, koudetraining en hardlopen, speelt voeding daarbij een belangrijke rol.

In dit boek staan de lessen die ik leerde van verschillende interessante types met veel kennis over dit onderwerp.

Koen de Jong

INLEIDING

Omdat niemand ooit een voorwoord leest, heb ik in het voorwoord vooral over mezelf geschreven. Nu – bij de inleiding – richt ik me tot jou. Grote kans dat je al tien boeken over voeding hebt gelezen en dat je al vier keer een dieet hebt gevolgd. Sonja Bakker? Paleodieet? Montignac? Sappvasten? Periodiek vasten? Koolhydraatarm? Ketogeen? Ananasdieet? Toch lees je opnieuw een boek over voeding, dit boek. Vermoedelijk omdat je wat kilo's meer weegt dan gewenst of omdat je meer energie wilt hebben.

Heeft het zin om dit boek te lezen? Of is dit boek straks alleen maar een bron van ergernis erbij, omdat je constateert dat je de kennis niet toepast?

Hopelijk ben je jezelf over een jaar dankbaar dat je dit boek leest. Een belangrijke tip bij dit boek is dat je vooral niet te streng bent voor jezelf. Er staan ongetwijfeld dingen in die je al lang weet en er staan tips in die je van z'n lang zal ze leven nooit toepast. Daar lees je dit boek niet voor. Maar als er één of twee dingen in staan die nieuw zijn en als je één of twee tips gaat toepassen, dan heb je al voordeel. Met twee tips heb je al meer geleerd dan tijdens vier tot zes jaar op de middelbare school.

— IS HET WETENSCHAPPELIJK BEWEZEN?

Die vraag krijg ik geregeld als ik wat zeg of schrijf over kou, ademhaling, hardlopen of voeding. Voor we van start gaan met het eerste hoofdstuk *Hoe vaak eet jij?* is het goed om even helder

te hebben hoe ik kijk naar wetenschap. Wetenschappers zijn interessante mensen van wie we veel opsteken. Een wetenschapper in hart en nieren die ik voor dit boek heb mogen interviewen is Edward Blommaart. Hij schreef een proefschrift met als titel *Regulation of Hepatic Autophagy by Amino Acid Dependent Signal Transduction*, waarin hij al in 1997 schreef over de voordelen van periodiek vasten en autofagie (daarover later meer). De wetenschap heeft de afgelopen 5000 jaar (als we Egypte 2500 v. Chr. kiezen als begin van de wetenschap) veel mysteries ontrafeld en een schat aan informatie geschonken. Maar goed, inherent aan de wetenschap is dat die zich continue ontwikkelt. Dus wat we vandaag voor waar aannemen, kan over 50 jaar heel anders zijn. Neem zoiets eenvoudig als een ei eten. Zelfs in mijn korte leven van 45 jaar is de mening over eieren eten al drie keer veranderd. Eerst was een gekookt ei gezond. Toen moest ik oppassen met eieren, want er zat veel cholesterol in en nu is een ei weer gezond. Of niet, want onderzoeken naar veganistisch eten en de gezondheidsvoordelen daarvan concluderen weer dat je eieren beter kunt mijden. Verwarrend detail: in eigeel zit meer eiwit dan in eiwit. In dit boek verwijs ik met enige regelmaat naar wetenschappelijke artikelen en bevindingen. Voor de bovengemiddeld nieuwsgierige lezer is dat een manier om zich verder in te lezen en te achterhalen waar ik de kennis vandaan heb. Maar al die kennis is in mijn ogen minder interessant dan je eigen ervaring. De wetenschap gruwelt van N=1, maar als jij die ene bent is dat nogal van belang. Slaap je slecht? Ben je wat kilo's zwaarder dan je wilt? Is je bloeddruk te hoog? Is je energiepeil te laag? Wil je nuchter een halve marathon lopen? Dan is je wens helder. Pas je eetgewoontes aan, volg de recepten op en merk op hoe je lichaam reageert. Neem de kennis uit dit boek niet aan, maar ga – met je eigen lichaam als onderzoeksobject – op onderzoek uit. Bemerk je de gewenste

verandering? Dan gaat het goed. Verandert er niets in positieve zin? Dan probeer je wat anders. Krampachtig vasthouden aan een dieet of eetgewoontes volhouden op pure wilskracht, werkt niet. Ken je nog het speelgoed van (heel) vroeger dat je een cirkel, een driehoek, een rondje, een rechthoek en een vijfhoek in een vorm moest passen, zodat het blokje erdoorheen valt? Probeer met dezelfde onderzoekende blik een nieuwe eetgewoonte uit. Past het (bij je)? Dan ga je tevreden door. Past het niet (bij je)? Dan ga je even tevreden wat anders proberen.

Er is altijd een manier te vinden om én lekker te eten én op gewenst gewicht te komen. Dit boek is niet bedoeld om de kant te kiezen van één kamp in alle dieetstromingen. Het is geen strijd. Er zijn weinig absolute waarheden. Mijn doel is om een helder boek te schrijven, fysiologisch correct en hoopvol. Veel leesplezier!

DEEL I

WAAROM EET JE?

HOE VAAK EET JIJ PER DAG?

Kennismaking met een supervetverbrander

Het is drie uur 's middags en ik sta in een korte broek op blote voeten met enige vrees naar het water te kijken. Het is november en het vriest. Water klettert van zo'n tien meter hoogte in een poel waar je makkelijk met twintig man in kan zitten en het water stroomt na de poel tussen rotsen door naar beneden. In de zomer is het een geweldig plaatje en is de waterval een perfecte stek om te picknicken en af te koelen in het water. Maar met vijf graden Celsius onder nul en sneeuw in plaats van zonnebloemen op de velden, is het geen weer om het water in te gaan. Er zijn geen vogels, insecten zie je niet en zelfs de bomen lijken in winterslaap. Het leven lijkt zich terug te trekken en te wachten tot de lente begint. Toch moedigt een man mij en nog tien anderen aan om het water in te gaan. De man is Wim Hof en hij krijgt iedereen het water in. 'Je kunt veel meer dan je denkt,' zegt hij, 'voel je hoe lekker dit is?' Ik voel vooral vrees en kou, maar na een heftig begin, lukt het om rustig te ademen en na afloop voelt het heerlijk. Na een week met Wim Hof in Polen leer ik veel over kou, over ademhaling en over mindset. Pas als ik terug ben in Nederland merk ik nog iets op: Hof eet maar één keer per dag. We zitten met een groep in zijn huis in Polen en van 7 uur in de ochtend tot elf uur in de avond waren we in de weer. Ademhalingsoefeningen, fysieke uitdagingen in de sneeuw, wandelen, dippen in koud

water, hittetraining in de sauna. Tijdens het ontbijt, als iedereen eet, legt Hof uit wat we doen en waarom. Rond lunchtijd, als iedereen met een bord aan tafel zit, speelt Hof gitaar en zingt een lied met een bakkie koffie. Alleen tijdens het avondeten, schept Hof op en drinkt een paar biertjes, de rest van de dag eet hij niet. Of heb ik me vergist? Later vraag ik het na en de Iceman bevestigt: hij eet naar behoefte en dat is vaak maar één keer per dag. Ik snap er niks van. We zijn de hele dag in de weer en de excentrieke man is werkelijk de hele tijd een vat vol explosieve energie en branie.

Waar haalt hij de energie vandaan als hij zo weinig eet?

Om die vraag te beantwoorden moeten we terug naar de basis. Het menselijk lichaam werkt grofweg op twee brandstoffen:

- Glucose (uit koolhydraten)
- Vetten (uit vetweefsel of voeding)

De wens is om metabool flexibel te zijn. Wat houdt dat in? Dat je lichaam snel kan switchen tussen het verbranden van glucose naar het verbranden van vetten en vice versa.

Glucose is snel beschikbaar. Je lichaam kan het direct gebruiken of opslaan als glycogeen in lever en spieren. Maar die opslagcapaciteit is beperkt: genoeg voor ongeveer één dag.

Vet daarentegen is overvloedig aanwezig. Zelfs een slank persoon draagt tienduizenden kilocalorieën aan opgeslagen energie bij zich. In rust verbrandt een gezond, metabool flexibel lichaam voornamelijk vetten. Bij hogere intensiteit – sporten, zware inspanning, neemt het aandeel glucoseverbranding toe. Het brein

gebruikt onder normale omstandigheden vooral glucose, maar kan bij lage koolhydraatname of vasten ook grotendeels draaien op ketonen (afgeleid van vetverbranding). Het idee dat het brein uitsluitend op suiker functioneert, klopt dus niet volledig. Ons lichaam is ontworpen om te schakelen tussen deze brandstoffen. Die schakelvaardigheid noemen we metabole flexibiliteit. En precies daar wringt het bij veel mensen.



METABOLE FLEXIBILITEIT

Gezonde mensen schakelen in rust vooral over op vetverbranding. Bij insulineresistentie is die schakel minder soepel. (Goodpaster & Sparks, 2017)

Er zijn meer mensen te zwaar dan dat er mensen zijn met een gezond gewicht en alleen in Nederland al hebben een miljoen mensen diabetes type II. Veel eten en vaak eten is minder gezond dan drie maaltijden per dag, zonder tussendoortjes.

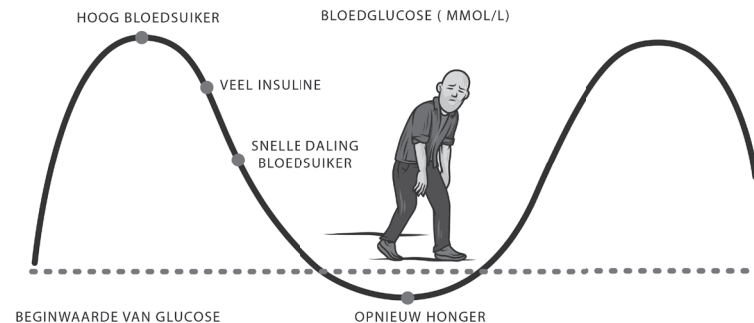
Struin je echter wat rond op internet, dan lees je ook hele andere boodschappen. Eén artikel op bodystore.nl was het laatste zetje om dit boek te schrijven. Voor een blog op sportrusten.nl las ik wat artikelen over tussendoortjes. Bij bodystore.nl stond een artikel met als kop: *vaker eten, meer vet verbranden*. Er stond een uitleg bij: *Wanneer je meerdere kleine maaltijden per dag eet, zul je veel minder honger hebben, dan wanneer je bijvoorbeeld 3 maaltijden per dag eet. Als je slechts 3 eetmomenten hebt, gaat je lichaam energie sparen. Met andere woorden je vetverbranding komt tussen die maaltijden op een laag pitje.*

Met stijgende verbazing las ik het stukje. Er stond het tegenovergestelde van wat ik had geleerd van Brenda Frunt, Marieke de Groot, Edward Blommaart, William Cortvriendt, Remco Verkaik en nog een zwik experts die zich al jaren verdiepen in voeding. Ik leerde juist dat je de vetverbranding kunt activeren door *minder* te eten, tussendoortjes brengen de bloedsuikerspiegel omhoog en blokkeren de vetverbranding. Op bodystore.nl is de bron van de wijsheid moeilijk te vinden, maar je kunt wel een hoop tussendoortjes bestellen. Met twee klikken op de knop worden ze bij me thuisbezorgd. Ah, zo.

Experts die ik heb gesproken zijn het erover eens: de frequentie van eten, bepaalt of je lichaam vet verbrandt of opslaat. Het is een heldere boodschap: eet minder vaak en je doet je lichaam een groot plezier. Minder vaak eten houdt je bloedsuikerspiegel lager en stimuleert de vetverbranding; dat is de boodschap.

De bloedsuikerachtbaan

Als je iets eet gaat je bloedsuikerspiegel wat omhoog. Je lichaam reageert met insuline en je bloedsuikerspiegel daalt weer. In de dip krijg je weer trek en ga je opnieuw eten. En zo blijf je eten en trek houden. In een grafiek ziet de achtbaan van je bloedsuikerspiegel er zo uit.



Afbeelding 1.

Hoeveel tijd er zit tussen de hoge bloedsuikerwaardes en het moment dat je opnieuw trek krijgt, hangt af van wát je eet. Bij een gevulde koek of een gebakje, heb je na een uur alweer trek. Bij havermoutpap met walnoten, een banaan en wat vijgen, zit er zo vier uur tussen.

Deze grafiek laat zien waarom je van tussendoortjes juist trek krijgt. Je wilt dit patroon doorbreken en niet continu heen en weer schommelen in energie. Een energieniveau dat de hele dag door hoog is, zonder dips: daar wil je heen.

Mijn kennismaking met deze materie was voor mij nogal een openbaring.

Bijna twintig jaar geleden leerde ik van Antoine Flori over het effect van suiker op mijn energie en mijn gemoed. Bij het voorlezen viel ik soms eerder in slaap dan mijn zoontje (nu zoon). Op andere dagen stapte ik fit en energiek uit bed na *Pluk van de Petteflet*. Waarom ik soms rond half acht in slaap viel en andere dagen energiek was tot half elf, daar stond ik niet bij stil.