

OPENHARTIG OVER ETEN



OPENHARTIG OVER ETEN

*Gesprekken van
Pascale Naessens
met haar lezers*

info@purepascale.com

Ik ben altijd al mollig geweest en had al lang overgewicht. Ik probeerde soms wel wat af te vallen, maar dit lukte nooit echt. Ik studeer al drie jaar geneeskunde en begreep steeds beter waarom mijn levensgewoonte (ongezond eten en weinig bewegen) nadelig was voor mijn gezondheid.

Twee maanden geleden kwam er een klik en begon ik te bladeren in een boek van Pascale dat we thuis liggen hadden. Het was plots zo klaar en eenvoudig wat ik moest doen voor mijn lichaam en gezondheid! Heel overtuigend was ook de wetenschappelijke onderbouwing en verwijzing naar hoogstaande wetenschappelijke literatuur. Ondertussen ben ik tien kilo kwijt en is mijn BMI gezakt onder 25. Deze evolutie in gewicht is natuurlijk heel mooi meegenomen en een geweldige stimulans. Toch vind ik de gezondheidsvoordelen op lange termijn van primair belang. Het kost me geen enkele moeite om gezonder te leven, een nieuwe wereld is opengestaan en ik wil niet meer terug! Mijn ultieme hoop is dat ik later mijn patiënten kan aansporen om hetzelfde te verwezenlijken, want dit is de beste preventie van tal van welvaartsziektes.

*Julie
Studente geneeskunde*

DE IMPACT VAN MIJN PURE KEUKEN

Toen ik in 2009 mijn eerste kookboek schreef met als titel *Mijn Pure Keuken*, had ik nooit kunnen vermoeden dat de invloed ervan zo groot zou zijn op het eetgedrag van mijn lezers. *Mijn Pure Keuken* was gewoon de weergave van de manier waarop ik zelf al jarenlang eet. Maar het was ook een statement. Puur eten, zuivere, natuurlijke producten gebruiken, weinig industriële voeding, dat was voor mij een vanzelfsprekendheid. De uitgangspunten van mijn boeken zijn intussen niet veranderd: genieten, gezond, slank, eenvoudig – vier belangrijke pijlers van mijn visie op voeding. Genieten komt voor mij op de eerste plaats. Mijn gerechten moeten vooral lekker zijn. Daarmee hangt ook samen dat ze er mooi en smakelijk uit moeten zien en dat ze met liefde geserveerd worden op een mooi gedekte tafel. Maar hoe kun je nu genieten van lekkere voeding wanneer je weet dat die schadelijk is voor je gezondheid? Daarom heb ik mij jarenlang verdiept in alles wat te maken heeft met voeding. De weergave daarvan kun je vinden in elk van mijn acht boeken.

Een vreemd neveneffect van het succes waren de vele reacties van lezers en lezeressen. Vaak hadden die het over de invloed van *Mijn Pure Keuken* op hun algemeen welzijn. Velen voelden zich beter, fitter en konden weer genieten van lekker eten zonder schuldgevoel. Wat ik niet meteen had verwacht, waren de verhalen van lezers die me lieten weten dat hun gezondheid erop was vooruitgegaan. Mensen die al jarenlang ziek waren, zagen hun gezondheid verbeteren door hun nieuwe manier van eten. Soms was dat zelfs zo spectaculair dat ik er steeds meer van overtuigd raakte dat voeding een van de krachtigste middelen is om allerlei ziekten te voorkomen en in een aantal gevallen zelfs te genezen.

De honderden hartverwarmende reacties tonen aan dat heel wat mensen zich niet goed voelen bij onze traditionele eetgewoonten. Velen zijn zoekende. Ooit was ik dat ook. Ik zag dat heel wat mensen rond mij in mindere of meerdere mate een soortgelijk probleem hadden als ik vroeger had. Een heel groot deel van onze bevolking levert een gevecht tegen de kilo's, tegen vermoeidheid, tegen maag- en darmproblemen, spierpijnen en ontstekingen. Sommigen vertonen zelfs eetstoornissen met ingrijpende gevolgen als anorexia en obesitas. Terwijl 'eten' juist energie zou moeten geven en een bron van geluk zou moeten zijn.

De oplossing is eigenlijk heel eenvoudig: eet natuurlijke voeding. Dat is ook het geheim van mijn kookboeken. Alle recepten zijn erop gericht om natuurlijke voeding te integreren in ons eetpatroon. Verse groenten en fruit, gezonde vis en dito vlees, natuurlijke oliën, vetten, kruiden en zaden, weinig of geen suiker, geen overdaad aan snelle koolhydraten. Wie de recepten volgt, kan optimaal genieten van de kracht en de smaak van al deze natuurlijke voedingsstoffen en dat in de juiste verhoudingen en de heerlijkste combinaties. Dat alles samen noem ik ‘Mijn Pure Keuken’.

Veel mensen hebben problemen met onze doordeweekse keuken. Ze is vaak saai, eentonig en weinig geïnspireerd. Alle dagen aardappelen, veel frieten, kilo's pasta en witbrood vallen niet te combineren met de tien stukken groenten en fruit die vandaag worden aanbevolen. Voor mij is de keuze dan snel gemaakt: ik vervang de bergen snelle koolhydraten die nog vaak op het menu staan door groenten en fruit.

Lekker en gezond gaan samen in mijn keuken. Helaas zijn velen de kracht en de smaak van natuurlijke voeding vergeten. De talrijke reacties van mensen die aan de slag zijn gegaan met mijn kookboeken bewijzen evenwel dat er een kentering aan de gang is. Er is nog nooit zo veel belangstelling geweest voor alle mogelijke aspecten van onze voeding.

Kookboeken en gezondheidsboeken zijn bestsellers, kranten en weekbladen publiceren bijlagen over gezonde voeding, alle dagen komen allerhande berichten, nieuwtjes en wetenswaardigheden over voeding in de actualiteit via radio, televisie, kranten en weekbladen. Met enige trots mag ik wel stellen dat ik die trend mede op gang heb gebracht. Toen mijn eerste boek verscheen, was er helemaal geen interesse in gezonde voeding. Sindsdien neem ik willens nillens actief deel aan het publieke debat erover. Ik geef iedere week lezingen voor honderden belangstellenden, waarbij ik telkens weer kan vaststellen hoe sterk mensen de laatste jaren met voeding begaan zijn. En dat maakt me gelukkig.

De sociale media vormen de laatste jaren een fenomeen apart, waar je de hartenklop van mensen direct kunt voelen. In mijn Facebookgroepen en op mijn website word ik dagelijks geconfronteerd met de impact van voeding op het leven van de meest uiteenlopende mensen. Veel Facebookvrienden delen hun ervaringen in verband met mijn recepten, fotograferen gerechten, geven elkaar raad en wisselen van gedachten over alle mogelijke aspecten van voeding.

Heel veel mensen sturen mij ook persoonlijke verhalen over wat ze hebben ervaren. Hoe *Mijn Pure Keuken* hun eetgewoonten heeft veranderd en wat daarvan de gevolgen zijn. Vaak vertellen ze me over hun intiemste gevoelens, over hun ziekten en aandoeningen en de effecten van hun nieuwe manier van eten daarop.

Omdat al die verhalen mij beroeren, ben ik met een aantal van mijn lezers gaan praten. Het zijn diepgaande gesprekken geworden, vaak emotioneel en allemaal zo mooi. Ik werd er echt gelukkig van en heb er zelf ook veel uit geleerd. Het zijn verhalen van mensen die erin geslaagd zijn hun eetgewoonten te veranderen en daarmee gezonder, gelukkiger en energiever geworden zijn. Ik hoop dat ze inspirerend werken en ik denk wel dat veel mensen zich zullen herkennen in de verhalen.

Het doet me plezier dat niet enkel mensen met gezondheidsproblemen zich laten inspireren door mijn kookboeken. Je hebt ook mensen die intuïtief al een voorkeur hadden voor een natuurlijke keuken en op zoek waren naar leuke recepten. Velen appreciëren de eenvoud die ik hanteer. Sommigen hebben vroeger zelfs nooit gekookt, omdat ze de klassieke keuken te omslachtig vonden. Maar met mijn recepten lukt het wel en ontdekten ze het plezier en de romantiek van koken. Ook die ‘probleemloze’ maar positieve verhalen komen in dit boek aan bod.

Tot slot wil ik nog het volgende duidelijk stellen. Veel mensen bedanken mij persoonlijk voor hun herwonnen leven, vooral mensen voor wie ‘eten’ vroeger een echte strijd was. Natuurlijk ben ik blij dat ik daartoe heb kunnen bijdragen. Maar het is niet dankzij mij dat die mensen zich veel beter voelen, het is dankzij wat natuurlijke voeding doet met iemands lichaam en geest. Het is een keuze die zij zelf hebben gemaakt, daaraan heb ik geen verdienste. Ik heb ook niets uitgevonden, mijn kennis haal ik bij deskundigen. Ik heb die kennis en ervaring hooguit in een praktische, haalbare en aantrekkelijke ‘tool’ gegoten. Het resultaat is een reeks leuke en ongecompliceerde recepten, volgens een paar eenvoudige principes, altijd met een beperkt aantal ingrediënten en kort en duidelijk in een paar regels uitgelegd. Op die manier kan iedereen betere keuzes maken inzake voeding. Hiervoor wil ik mensen enthousiast maken.

In dit boek brengen mensen hun persoonlijke verhalen, waarin ze uitsluitend over zichzelf spreken. Over hun eigen intiemste ervaringen, gevoelens en kwetsbaarheden. Het gaat dus om echte en authentieke getuige-

nissen van mensen die hun nek uit durven te steken. Zij hebben daar geen enkel belang bij. Daarvoor vraag ik respect. Ik ga ervan uit dat iemand die over zichzelf praat altijd gelijk heeft. Misschien zou het nuttig zijn dat ook hulpverleners deze verhalen lezen met een open geest en zonder vooroordelen en er even bij stilstaan.

Ook de lezer van dit boek moet de moeite doen om zich open te stellen voor deze verhalen, die vaak herkenbaar zullen zijn. Veel van de geïnterviewden vertellen over de positieve invloed van natuurlijke voeding op hun gezondheid, maar dit mag je niet veralgemenen. Iedereen reageert anders en wat werkt voor de een, werkt misschien niet voor de ander. Dit boek heeft dan ook geen enkele medische pretentie – integendeel, wie ziek is moet zich laten begeleiden door een deskundige.

Ik wil alle mensen bedanken die me hebben geschreven. Het was bijzonder moeilijk om een keuze te maken uit al die boeiende verhalen, ik zou nog tientallen boeken kunnen volschrijven. Blijf dus vooral leuke reacties sturen, ze maken me gelukkig en ze zijn nuttig. Samen staan we sterk en breken we de nu soms enge visie op voeding open. Denk maar even aan de evolutie die zich stilaan maar zeker voltrekt rond de aloude en algemeen gepropageerde voedingsdriehoek. Ik ben ervan overtuigd dat de verandering van onderuit zal komen, van mensen die zelf weten wat ze eten.

Dit boek is mijn ultieme pleidooi voor natuurlijke voeding.

Veel leesplezier

Pascale





ELIEN KREEG OP HAAR 26STE TE HOREN DAT ZE OP HAAR VEERTIGSTE HARTPATIËNT ZOU ZIJN: 'DOOR EEN ANDER EETPATROON ZIJN MIJN CHOLESTEROLWAARDEN NU PERFECT IN ORDE!'

Ik ontmoet een stralende Elien (29) in haar appartement met prachtig uitzicht op de natuur. Ze woont er samen met haar vriend Wim. Elien richtte de vroegere vrijgezellenflat van haar vriend opnieuw in tot een knusse, romantische plek. In dit huis bruist het, zoveel is duidelijk. Elien werkt als administratief bediende in het vrijetijdscentrum van haar gemeente. Ze is een zelfbewuste jongedame met nog een hele toekomst voor zich. Nu toch! Want toen ze van haar arts hoorde dat ze op haar veertigste weleens hartpatiënt zou kunnen worden, greep ze in. De impact van een ongezonde levensstijl, waarvan ze dacht dat die gezond was, deed haar wereld toch even daveren op zijn grondvesten. Elien ging met vallen en opstaan op zoek naar wat gezondheid en leven echt is. Dat ze alles intussen mooi op een rijtje heeft, is me duidelijk. Voor me zit een zelfverzekerde, pientere dame, die voor zichzelf een boemerangeffect creëerde. Kilo's vermageren, dat deed ze, maar er gebeurde nog veel meer ...

Elien, hoe begon jouw persoonlijke tocht naar een gezond leven?

'In februari 2013 ging ik naar de dokter, ik werd dat jaar 26. Ik vond dat mijn hart soms raar klopte. Met mijn hart bleek op dat moment niet echt iets aan de hand te zijn, maar mijn cholesterol was *sky high*. Als ik zo zou voortdoen, zou ik op mijn veertigste hartpatiënt zijn. Ik was geschokt. Tot die dag was ik nooit bezig met mijn gezondheid, wel ging het altijd om die paar kilootjes extra. Ik dacht soms: 5 kilo afvallen zou toch leuk zijn. Dan ging ik weer eens op dieet. Was ik echt te dik? Ik was alleszins magerder in mijn hoofd dan ik er op foto's uitzag. Ik at gewoon te graag, punt! Ik woog 78,8 kilo en nu weeg ik 62 kilo, dus dat is wel een verschil. Toen was ik al gelukkig als ik in een maatje

Ik had er nooit bij stilgestaan dat ik mezelf ziek aan het eten was.

kleiner zou kunnen. Maar ik had er echt eerlijk waar nooit bij stilgestaan dat ik mezelf ziek aan het eten was. Mijn huisarts stuurde me destijds door naar de cardioloog voor een check-up. Dan kon hij ook ineens kijken hoe het met mijn conditie gesteld was. Ik moest op een fiets kruipen en dat alleen al vond ik ver-

schrikkelijk. Mijn conditie was belabberd. In ieder geval vond ik wel dat veertig geen hartpatiëntgerechtigde leeftijd was. Dan zie je jezelf gewoon nog niet ziek. Ik wist dat er iets moest veranderen, dus ben ik maar begonnen met wat ik dacht dat gezond eten was.’

Wat betekende gezond eten dan voor jou op dat moment?

‘Dat weet ik nog goed! ’s Ochtends ging ik voor een drinkyoghurt en twee boterhammen energiebrood met lightconfituur, want dat was mager. Dat confituur geen vet bevat maar alleen suiker, daar had ik nog nooit bij stilgestaan. Ik at er ook nog een potje magere fruityoghurt bij. Het aantal klontjes suiker op mijn bord kon redelijk tellen. ’s Middags at ik dan weer twee boterhammen met kippenwit, dieetsalami of filet de saxe.

Ook nam ik nog twee stukken fruit vlak na mijn eten. ’s Avonds koos ik voor couscous met groentjes en gestoomde kip. Ik zocht zo wanhopig naar een gezonde levensstijl met light-producten, wonderdrankjes tegen cholesterol en het maniakaal vermijden van vet. Tegelijkertijd zat ik met mijn vriend in mijn hoofd. Hij werkt als vrachtwagenchauffeur zo hard en zo lang, en ik dacht: ik wil die jongen zijn bloemkool in witte saus niet afnemen. Dus ik kookte apart voor hem en voor mij.

Ik zocht wanhopig naar een gezonde levensstijl met light-producten, wonderdrankjes tegen cholesterol en het maniakaal mijden van vet.

In het begin heb ik echt staan wenen in de keuken, want ik kreeg dat allemaal niet op hetzelfde moment klaar en ik verbrandde me meer dan eens. Maar ik moest iets, anders werd ik ziek. Ik ben de papieren speciaal voor jou bij de dokter gaan halen. In 2013 was mijn cholesterol 276. De goede stond heel laag en de slechte heel hoog. Ik heb op dat moment een crosstrainer gekocht en ik probeerde elke dag veertig minuten te fietsen, behalve in het weekend. Intussen was ik ook nog steeds op zoek in die jungle van tegenstrijdige voedingsadviezen naar wat nu eigenlijk echt bij me paste.’

Je had veel moeite in de keuken om alles te bolwerken. Maar dacht je op dat moment dat je goed bezig was?

‘Zeker, want het cijfer op de weegschaal ging naar beneden. Ik dacht: yes, dat gaat hier super. Dat afvallen was ook plezant. Ik ging vol vertrouwen terug naar de dokter en vroeg haar mijn bloed te prikken. Ik was twaalf kilo afgevallen en sportte veel. Mijn cholesterol was, nadat ik dacht gezond gegeten en geleefd te hebben, nog steeds 209. Nog altijd te hoog, want je mag 190 hebben. Dat was

een teleurstelling. Maar het aparte was ook dat mijn goede cholesterol, de HDL, gedaald was van 64 naar 48. De dokter zei: “Je cholesterol is nog altijd te hoog, misschien moet je nog wat meer sporten.” Ik stond elke dag al veertig minuten op een crosstrainer, niet gewoon te wandelen, echt te sporten hé! Zij ging het gewoon wat in het oog houden, want waarschijnlijk was het erfelijk.

De conclusie was dus dat het nog altijd niet goed was. Ik ben dan eind oktober van datzelfde jaar gestopt met roken met het boek van Allen Carr. De behoefte aan een sigaret was na het lezen over en ik miste het niet. Carr heeft ook het boek geschreven *En nu afvallen*. Hetzelfde principe dus, maar dan met eten. Ik had op dat moment nog nooit een boek vastgehad over gezonde voeding, in mijn beleving waren lightyoghurtjes en cola light gezond. Uit dat boek van Carr bleef me bij dat wij geen vleeseters zijn en dat fruit als ontbijt heel goed is voor een mens. Het wekte mijn interesse, al vond ik Carrs leidraad in het algemeen wat te extreem.

Op een bepaald moment herinnerde ik me dat iemand ooit tegen me zei: “Ik ga meer koken zoals Pascale Naessens, want dat is gezond.” Het vrijetijdscentrum waar ik werk, huist in dezelfde ruimte als de bib. Dus heb ik je eerste boek geleend. Het zag er allemaal best lekker uit. Ik ben dan maar gewoon begonnen met het idee: dat ziet er lekker uit, dat ga ik proberen. Uiteindelijk kocht ik zelf je boek en ben ik je uitleg beginnen lezen. Toen viel er een last van me af: “Eindelijk iemand die me begrijpt! Eindelijk iemand die in de eerste plaats kiest voor lekker eten en genieten, en dat combineert met een gezonde levensstijl.” Het voelde voor mij aan als thuiskomen.’

Eindelijk iemand die in de eerste plaats kiest voor lekker eten en genieten, en dat combineert met een gezonde levensstijl.

Hoe ben jij eigenlijk op zoek gegaan in die ‘jungle van voedingsadviezen’ zoals jij het noemt?

‘Stapsgewijs! Je begint met wat je al kent, die lightdingen en zo. Je googelt en je schrijft je in op een nieuwsbrief van een bekend margarineproducent. Daar zit een hele industrie achter, maar dat besef je dan nog niet zo goed. Ik begon me geleidelijk aan wel meer en meer vragen te stellen: “Hoe zit dit en wat is het effect ervan?” Het internet staat vol informatie, maar die is niet altijd even juist. Ik begon meer boeken te lezen. Bij sommige stopte ik halverwege. Het voordeel van werken bij de bib is dat je zoveel boeken kunt ontlenuen als je wilt. Ik doe ook weleens aankoopvoorstellen voor boeken over gezondheid. *Altijd trek* van David Ludwig bijvoorbeeld staat dankzij mij in de rekken.’

Dank aan de getuigen

Ik wil in het bijzonder alle mensen bedanken die hun verhaal hebben gedaan in dit boek. Hun openhartige en moedige getuigenissen zullen zeker bijdragen tot meer begrip voor gezonde natuurlijke voeding. Zonder hun bijdrage zou dit boek er niet zijn geweest. Bedankt allemaal voor jullie verhalen en jullie tijd!

Ik wil ook alle andere mensen bedanken die me mailen over hun ervaringen. Helaas kon ik maar 26 getuigenissen selecteren, maar blijf vooral jullie verhalen sturen! Op die manier staan we samen sterk en veranderen we de visie op voeding.

Warme groeten

Pascale

www.purepascale.com

www.lannoo.com

Registreer u op onze website en we sturen u regelmatig een nieuwsbrief met informatie over nieuwe boeken en met interessante, exclusieve aanbiedingen.

Interviews en eindredactie: Pascale Naessens

Redactie: Vanessa Luyten en Pascale Naessens

Fotografie: Andrew Verschete, Ann De Koker, Ramon De Llano

Grafische vormgeving: Studio Lannoo

Opmaak: C-Design

Als u opmerkingen of vragen heeft, dan kunt u contact nemen met onze redactie:
redactielifestyle@lannoo.com

© Uitgeverij Lannoo nv en Pascale Naessens, 2017

D/2017/45/385 – NUR 440

ISBN: 978 94 014 4242 8

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch of op enige andere manier zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.