

Dr. Frédéric Saldmann

Het beste medicijn ben je zelf

Vertaald door Elsa Lauwers

MEULENHOF

Voorwoord

*'Met een appel per dag houd je de dokter weg,
vooral als je goed mikt.'*

WINSTON CHURCHILL

Als arts heb ik een rol die voor iedereen duidelijk is: ik luister, onderzoek, stel de diagnose en schrijf iets voor. Daar komt mijn werk op neer. Toch heb ik de indruk dat ik hiermee niet altijd beantwoord aan de diepere vraag van mijn patiënten. Er zijn namelijk verrassend veel mensen die geregeld bij me langskomen, hetzij voor een herhaalrecept, hetzij met een ongemak dat lijkt op het vorige. Het zou me niet meer moeten opvallen dat ik altijd dezelfde gezichten zie in de wachtkamer. In de loop van de jaren leren we elkaar goed kennen, mijn patiënten en ik, en vormen we een soort drie-eenheid: de dokter, de patiënt en de ziekte. We informeren naar elkaars wel en wee, spreken onze zorgen uit, stellen elkaar gerust en spreken af elkaar weer te zien. Ieder zit in zijn rol. Alles gaat goed. Hoewel, niet helemaal... Want het kan

nog veel beter, en zonder dat daar veel voor nodig is. Brein en lichaam van de mens beschikken namelijk over allerlei krachtige vermogens die vrijwel nooit worden aangesproken. Activeren we die, dan kunnen ze worden ingezet tegen behoorlijk wat symptomen en ziektes. Het effect is tweeledig: door de oorzaak en niet het gevolg aan te pakken, verminder je recidieven en werp je een ware barrière op tegen ziektes. Wij bezitten in onszelf de middelen waarmee we onszelf kunnen behandelen, maar we gebruiken ze niet. We zijn onze eigen dokter, maar dat weten we niet.

Met dit boek wil ik je het recept geven dat ik in mijn praktijk nooit zou durven uitschrijven en je de methode aan de hand doen om gezonder te worden en op eigen kracht te genezen. Laten we een heel eenvoudig voorbeeld nemen. Middelen tegen cholesterol, diabetes type 2 en hoge bloeddruk worden gebruikt door miljoenen patiënten. Zij nemen dagelijks tabletten die hen moeten behoeden voor hart- en vaatziekten. De statistieken laten echter duidelijk zien dat die pillen geen wondermiddelen zijn: ze verminderen de risico's enigszins, soms op straffe van hinderlijke bijwerkingen, maar ze doen niets aan de oorzaken. Vaak kan wijziging van een paar variabelen behandeling overbodig maken en een oplossing bieden voor een probleem... Zo levert 30 procent minder calorieën 20 procent langer leven op! Met afvallen, beter eten en regelmatig bewegen kan alles anders worden. Met cijfers is inzichtelijk te maken hoe wezenlijk dit allemaal is: een halfuur lichamelijke oefening per dag verlaagt de kans op kanker, alzheimer en hart- en vaatziekten met 40 procent.

Voorwoord

Maar dat is nog niet alles. Je kunt je op eigen houtje beschermen tegen en genezen van talloze ziektes, met behulp van natuurlijke methoden. Het menselijk organisme is een precisiewerktuig dat volmaakt in balans moet zijn om zonder haperen te kunnen werken. De voeding is daarbij een belangrijk punt. Stel je voor dat je diesel tankt terwijl je auto op benzine rijdt – dat geeft een idee van de verwoestingen die een overdadige of onevenwichtige voeding kan aanrichten. Er is nog een onderwerp dat ik in dit boek zal aansnijden, op het gevaar af dat ik straks werkloos ben. Ik wil het hebben over al die ziektes die helemaal vanzelf genezen, zonder tussenkomst van de dokter, en waarbij medicijnen nutteloos zijn of zelfs gevaarlijk, zoals bijvoorbeeld keelontsteking en griep. Wordt er een behandeling voorgeschreven, dan kan het lijken of die bijdraagt aan de genezing, terwijl dat helemaal niet zo is. Zonder behandeling zou het resultaat hetzelfde zijn geweest.

Ons hele leven lang blijft ons lichaam zich vernieuwen. Elke seconde delen 20 miljoen cellen zich om de buiten gebruik geraakte te vervangen. Er moeten namelijk nieuwe, identieke cellen komen, die de plaats innemen van de afgestorven cellen. Kopieerfouten tijdens deze delingen liggen ten grondslag aan allerlei vormen van kanker. Daarom is het van belang dat het lichaam functioneert in een setting die het aantal fouten dat tijdens dit proces kan optreden zo klein mogelijk houdt, fouten die er vaker doorheen glippen naarmate de leeftijd vordert, omdat het immuunsysteem niet meer krachtig genoeg is om ze uit de weg te ruimen. Zo ver-

Het beste medicijn ben je zelf

groot tabak de kans op celmutaties ter hoogte van de longen, de keel en de blaas. Ook stress, slapeloosheid en gebrek aan lichaamsbeweging staan een goede celreparatie in de weg.

Het zal duidelijk zijn dat primaire preventie bij veel problemen de aangewezen aanpak is, om niet de gevolgen maar de oorzaken te corrigeren. Met andere woorden: gedraag je niet alsof gezondheid iets is wat je overkomt, maar werk er actief aan. In dit boek reik ik de sleutels aan waarmee je je gezondheid in eigen hand kunt nemen, op alle terreinen die ermee te maken hebben: voeding, gewicht, allergieën, slaap, spijsvertering, seksualiteit, stress, ouder worden... Als ik mijn boek moet vergelijken met een voorwerp, kies ik het Zwitserse zakmes, dat multifunctioneel is en in allerlei situaties op een directe en praktische manier uitkomst kan bieden. Ik wil laten zien hoe je ziektes voorkomt en hoe je je er tegen kunt indekken met middelen die binnen ieders bereik zijn, zodat je je kansen vergroot op een lang en gezond leven.

1

Genees jezelf van overgewicht

‘Wat nog moeilijker is dan jezelf houden aan een dieet: het niet opleggen aan anderen.’

MARCEL PROUST

De cijfers zijn alarmerend: in Frankrijk zou 1 op de 3 mensen overgewicht hebben. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie van de Verenigde Naties zijn er op de wereld 1,4 miljard mensen met overgewicht of obesitas. Dat is 1 op de 5. Dit is niet alleen een maatschappelijk probleem: overtollig gewicht vormt ook een groot risico voor de gezondheid. Het leidt tot kleine, alledaagse ongemakken zoals rugklachten en pijnlijke knieën, maar ook tot ernstige ziektes zoals kanker, hart- en vaatziekten en diabetes. Anders dan kiespijn, wat acuut last oplevert, richt overgewicht zijn verwoestingen geleidelijk en onopvallend aan in het lichaam. Denk aan de levensgenieter die zich niets ontzegt en aan wiens leven op een dag een abrupt einde komt, te vroeg, te wreed. Het enorme succes van diëten – hoe streng of bizar ook – geeft aan dat we massaal de

Het beste medicijn ben je zelf

wens hebben gewicht te verliezen. Maar laten we onszelf niets wijsmaken: bij het merendeel van de mensen die een dieet hebben gevolgd, zit in twee jaar al het verloren gewicht er weer aan, of zelfs meer dan dat. Als voedingsdeskundige kan ik je dit verzekeren: de beste manier om gewicht te verliezen, is je voeding in de gaten houden terwijl je met plezier blijft eten.

De Body Mass Index (BMI)

Om te weten of je overgewicht hebt, volstaat het om je BMI te berekenen: je gewicht in kilo's gedeeld door het kwadraat van je lengte (lengte x lengte) in meters. Als de uitkomst tussen 18 en 25 zit, heb je een normaal gewicht. Boven de 25 geldt als te zwaar en vanaf 30 spreken we van obees. Deze index wordt internationaal gezien als een betrouwbare maatstaf en maakt dat zware botten of een zwaar skelet niet meer kunnen worden aangevoerd als rechtvaardiging voor een te hoog gewicht...

- **HONGERSTILLERS DIE LEKKER ZIJN ÉN WERKEN**

Het is niet anders: om gewicht kwijt te raken moet je minder eten. Het gaat er dus om je eetlust te verminderen. Er zijn twee mogelijkheden. Je accepteert dat je honger hebt en draagt dat ongemak de eerste dagen geduldig, in de weten-

1 *Genees jezelf van overgewicht*

schap dat het minder zal worden. Maar dan moet je wel beschikken over een forse dosis wilskracht om weerstand te kunnen bieden aan alle verleidingen die je binnen handbereik hebt! Of je maakt gebruik van trucs om het beter vol te houden en rustig te wennen aan een geringere dagelijkse calorie-inname. Ik geef een paar tips om de honger te stillen – je zult snel zien hoe goed ze werken.

De kracht van 100 procent pure chocolade

Als je ten prooi bent aan onbedwingbare trek, moet je eens een simpele test doen. Je staat op het punt je op vette, zoete of zoute versnaperingen te storten en in vijf minuten een kilo aan te komen. Neem dan eerst twee tot vier stukjes pure chocolade met 100 procent cacao, terwijl je tegen jezelf zegt dat je je daarna mag laten gaan. Je zult zien, het werkt meteen. Pure – écht pure – chocolade maakt korte metten met de snoeplust, zonder bijkomende frustraties, zonder verdriet.

Recent wetenschappelijk onderzoek toont dit mechanisme aan, dat fysiologisch van aard is en niet psychologisch, zoals je misschien zou denken. Nederlandse onderzoekers gaven vrijwilligers opdracht diep adem te halen en 30 gram pure chocolade te verorberen. Ze constateerden hierna een aanzienlijke afname van de eetlust, maar vooral ook een verandering van bepaalde bloedwaarden, zoals die voor het hormoon ghreline. Dit hormoon is bekend om zijn rol bij het ontstaan van eetlust. Wie honger heeft maakt er in de aanloop naar de maaltijd meer van aan; erna daalt het gehalte weer. De onderzoekers constateerden dat inname van 30 gram

pure chocolade een aanzienlijke daling van de ghrelinespiegel teweegbracht, die samenging met verdwijning van de eetlust.

Maar hierbij blijft het niet wat het positieve effect van pure chocolade betreft. Een recent onderzoek, gepubliceerd door professor Béatrice Golomb in de Verenigde Staten (Golomb et al., 2012), had een onverwachte uitkomst, namelijk dat mensen die geregeld pure chocolade nuttigen slanker zijn dan mensen die dat niet doen. Dat is het paradoxale: ondanks zijn 540 calorieën per 100 gram zou 100 procent pure chocolade niet alleen het hongergevoel wegnemen, maar ook zorgen voor gewichtsafname. De onderzoekers constateerden dus dat bij mensen die pure chocolade aten de BMI lager was dan bij mensen die dat niet deden. Bij het onderzoek waren zo'n 1000 mannen en vrouwen betrokken, met een gemiddelde leeftijd van 57 jaar. Het optimale effect bleek te worden bereikt bij een matige dagelijkse consumptie – ongeveer 30 gram – van pure chocolade, en niet bij een grote hoeveelheid eens per week of per maand. De onderzoekers hebben het fenomeen vooralsnog uitsluitend geconstateerd, zonder precies te doorgronden welk fysiologisch mechanisme eraan ten grondslag ligt. Het zou echter kunnen dat de chocolade stressverlagend werkt, wat dan eetbuien voorkomt. Bovendien staat chocolade bekend om zijn gehalte aan polyfenolen – organische moleculen met antioxiderende eigenschappen. Een Duits onderzoek heeft uitgewezen dat regelmatige, dagelijkse consumptie van twee blokjes pure chocolade bloeddrukverlagend werkt, waarbij het eerste ge-

1 *Genees jezelf van overgewicht*

tal (de bovendruk of systolische druk) drie eenheden kan dalen en het tweede getal (de onderdruk of diastolische druk) twee eenheden. De chocolade zou de soepelheid van de slagaders bevorderen en ook van invloed zijn op de vloeibaarheid van het bloed.

Misschien hebben we hier een extra verklaring voor de fameuze *french paradox*, die wil dat de Fransen half zoveel hartinfarcten krijgen als de Amerikanen. Dit zou dan niet alleen te maken hebben met het glas rode wijn bij elke maaltijd, maar ook met de pure chocolade. Want dat eten de Fransen graag: 30 procent van de geconsumeerde chocolade is er puur, tegen 5 procent wereldwijd.

In elke supermarkt is chocolade te vinden, maar opgepast: geen concessies. Het moet chocolade met 100 procent cacao zijn, dus niet 85 procent, of 90 procent, want dat geeft een ander resultaat. Je kunt zorgen dat je altijd zo'n waardevolle reep bij je hebt, op kantoor, thuis, in je handtas of je rugzak. Zodra de trek je bekruipt, neem je een paar stukjes... met mate.

De mysterieuze krachten van saffraan

Saffraan is een specerij die wordt gewonnen uit een bloem: de *crocus sativus*. Er zijn oude legenden over de kracht van saffraan als natuurlijke eetlustremmer. En soms steekt er waarheid in legenden, zoals een Frans onderzoeksteam onlangs heeft aangetoond. Het lijkt erop dat saffraan de drang tot 'emo-eten' tegengaat en het gevoel van verzadiging vergroot. Emo-eten is een onbeheerste houding ten opzichte

Het beste medicijn ben je zelf

van voedingsmiddelen, die kan leiden tot overgewicht en obesitas. Bij het onderzoek, dat twee maanden duurde, waren zestig vrouwen betrokken. Zij werden verdeeld in twee groepen, waarvan de ene een saffraansupplement kreeg en de andere een placebo. De dagelijkse dosis saffraan in de capsule was 176,5 milligram. De resultaten toonden aan dat het verzadigingsgevoel een temperende invloed had op bepaalde factoren voor gewichtstoename. Saffraan is te gebruiken in zowat alle dagelijkse gerechten: pasta, rijst, groente, vlees en vis. De smaak van het eten verandert er niet door maar wordt er eerder door opgehaald. En bovendien geeft saffraan het eten een mooie kleur.

Drinken

Ik adviseer tevens volop water te drinken tijdens de maaltijden, ook al druist dat in tegen bepaalde opvattingen. Een goede vochtbalans is namelijk belangrijk om aanvallen van vermoeidheid te vermijden, en tijdens de maaltijd denk je vanzelf aan drinken. Water is ook goed om de eetlust te reguleren. Drink bijvoorbeeld twee grote glazen water voordat je aan het borrelen slaat. Daarmee voorkom je dat je je dorst lest met alcoholhoudende dranken én dat je je op de hapjes stort. Zo ook kun je door je maaltijd met een glas water te beginnen je eetlust beter onder controle houden. Alle etiquetteboeken bevelen trouwens aan bij het tafeldekken de waterglazen alvast te vullen, nog voordat de gasten aan tafel gaan.

1 *Genees jezelf van overgewicht*

De klok: een natuurlijke politieagent

Er zijn verschillende manieren om te stoppen met eten. Of je voelt dat je maag gaat ontploffen onder de druk van alles wat je tot je hebt genomen – wat, en dat zal niemand ontkennen, geen prettig gevoel is – of een andersoortige gewaarwording treedt op. Wie zich aanwent een pauze van vijf minuten in te lassen – halverwege een gang of alvorens nog eens op te scheppen of aan de volgende gang te beginnen – zal zien dat er vanzelf een gevoel van verzadiging opkomt. Met deze cruciale vijf minuten stel je het verzadigingscentrum in je hersenen namelijk in de gelegenheid in actie te komen. Als je een maand lang zulke pauzes in acht neemt, zul je merken dat je ingeslapen verzadigingscentrum heropgevoed is en zijn werk als eetlustregulator weer prima doet. Onbewust spelen veel restaurants hierop in. Met de lange bereidingstijd van hun nagerechten als argument, of het risico dat het dessert straks op is, nemen ze de bestelling voor het dessert al aan het begin van de maaltijd op. Gelijk hebben ze, en jij weet best waarom: verschijnt een dessert pas lang na het hoofdgerecht op tafel, dan heb je geen honger meer en zou je er het liefst voor bedanken.

Eiwit, de grote hongerbestrijder

Eiwitten, van dierlijke of plantaardige oorsprong, vormen de belangrijkste bouwstenen voor onze cellen. Ze voorzien ons lichaam van stikstof, waar het niet zonder kan. Deze moleculen zijn dus van het grootste belang voor ons organisme. Eiwitten – of proteïnen – zitten in ons dagelijks voedsel:

vlees, vis, eieren, melkproducten, deegwaren, granen enzovoort. Ze hebben een dubbel voordeel: ze bevatten weinig calorieën en zijn erg voedzaam, wat verklaart waarom ze de spil zijn van bepaalde diëten.

Onbetwiste ster van de eiwithoudende hongerbestrijders is het wit van ei. Met slechts 44 calorieën per 100 gram levert eiwit een uitstekend verzadigingsgevoel op. Het bevat geen vet of cholesterol en kan in verschillende vormen worden genuttigd: hardgekookt (zonder het geel), of als witte omelet of wit roerei, waarbij het eenvoudig te mengen is met verse kruiden en tomaat. Het geeft een verzadigd gevoel dat enige uren aanhoudt en de neiging tot emo-eten of andere destabiliserende opwellingen minder kans geeft. Twee eiwitten vóór de borrel voorkomen dat je je te buiten gaat aan chips en pinda's, waarvan een handjevol al een ware calorische zondvloed is. De jongste wetenschappelijke onderzoeken wijzen uit dat men zich, bij gelijke calorische waarde, langer voldaan voelt na een proteïnerijke maaltijd dan na een vet- of koolhydraatrijk

Eiwitrijke voedingsmiddelen

- Wit en rood vlees
- Eieren
- Vis
- Noten en peulvruchten (amandelen, walnoten, linzen, witte bonen)
- Melkproducten (yoghurt, kaas)

1 *Genees jezelf van overgewicht*

maal. De proteïnen zorgen ervoor dat in de hersengebieden die betrokken zijn bij de eetlustregulering een honger stillende boodschap wordt afgegeven.

- DE GEHEIMEN VAN SPAANSE PEPER EN PEPER

Spaanse peper

Iedereen is wel eens onaangenaam verrast door een in een gerecht verstopt pepertje. Het effect is direct: de vlammen slaan je uit, je begint te zweten, en drinken helpt nauwelijks om het vuur te blussen. Amerikaanse onderzoekers die dit verschijnsel observeerden, vroegen zich af of er een relatie kon zijn tussen peperconsumptie en gewicht. Oftewel: kan Spaanse peper een vetverbrandend effect hebben? De onderzoekers besloten het effect van Spaanse peper te testen bij een groep vrijwilligers. Ze gingen uit van de hypothese dat Spaanse peper het energieverbruik kan stimuleren en de stofwisseling kan versnellen. Het onderzoek toonde een grotere warmteproductie aan na de maaltijd (een hogere temperatuur dus), en ook een hogere vetoxidatie. Een ander onderzoek, uitgevoerd in Baton Rouge in de Verenigde Staten, mat het calorische effect van de consumptie van Spaanse peper: ongeveer 50 calorieën per dag, wat nogal bescheiden is...

Peper en zout: rem en versnelling

Zout is niet zichtbaar aanwezig in levensmiddelen maar vormt bij overmatige consumptie wel een gevaar voor de ge-

zondheid. Ongeveer alle deskundigen zijn het erover eens dat de alarmfase is bereikt. Het verband met hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, osteoporose en de toename van maagkanker is inmiddels bekend. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat er mogelijk ook een lijn kan worden getrokken naar auto-immuunziekten zoals multiple sclerose. In feite valt zout het lichaam op alle fronten aan: van slagaders tot kankergevoelig weefsel. Hier komt bij dat zout een fameuze eetlustopwekker is – vandaar de zoutjes en gezouten pinda's en noten. Het is geen goede vriend voor mensen die hun gewicht willen reguleren.

Maar hoe weet je nu of je te veel zout binnenkrijgt? Zo duidelijk is dat niet. Het is niet mogelijk al het zout te wegen dat je in de loop van de dag tot je neemt. Voortdurend met een rekenmachientje lopen om uit te rekenen hoeveel zout er in een plak ham of de bereide maaltijd zit is niet handig. Je wordt gek als je alle zout dat in een etmaal langskomt wilt optellen. De oplossing is dat je met beleid te werk gaat. Mijn advies is: zet nooit zout op tafel. En bij voorbaat strooien, nog voordat je hebt geproefd, is uiteraard helemaal uit den boze. Je aanwennen zoutloos te koken is ook een goede tactiek. Vraag in het restaurant eens naar een zoutloos gerecht – dat is meteen een goede test om te kijken of er rekening wordt gehouden met de wensen van de klant... In het begin zul je het eten flauw en smakeloos vinden. Dat duurt een week of twee. Je eetlust neemt duidelijk af. Gaandeweg zul je op mentaal niveau de grens tussen zout en flauw verschuiven. Om je een indruk te geven van wat er gebeurt: als je ge-

1 *Genees jezelf van overgewicht*

wend bent je koffie zonder suiker te drinken, zul je hem niet meer lekker vinden als iemand er een suikerklontje in doet, ondrinkbaar zelfs. Die verandering strekt zich uit over de hele voedselomgeving: het stukje chocola erbij zal niet meer de melkvariant zijn maar heb je liever zo puur mogelijk. Je bent veranderd. Je voorkeuren zijn veranderd. Je bent niet meer op dieet, andere smaken bevallen je nu. Met zout kun je het op dezelfde manier doen. Als je je aanwent zoutarm te eten, of helemaal zoutloos, zul je een te sterk gezouten gerecht oneetbaar vinden. Dan heb je gewonnen. Je beschermt je slagaders; je kans op maagkanker wordt beduidend kleiner. En als kers op de taart: je hebt je eetlust beter onder controle.

Feit is: als we er niet op letten, eten we te veel zout. Het is dus het beste je aan te wennen zo weinig mogelijk zout te gebruiken. Een goede methode is zout te vervangen door peper. Peper is er in verschillende kleuren: grijs (alleen in gemalen vorm), groen, zwart en wit – kleuren die over het algemeen corresponderen met het rijpingsstadium waarin de bessen zijn geplukt. Roze peper laat ik liever buiten beschouwing. De consumptie daarvan moet beperkt blijven vanwege bepaalde toxische effecten. Als je een groot liefhebber bent van roze peper, gebruik er dan hooguit een paar korrels van in een gerecht.

Het is goed om te weten dat de peper die in de handel komt veelal is bestraald. In de landen van herkomst worden de bessen namelijk dikwijls gewoon op de grond gedroogd en bevatten ze tal van ziektekiemen. Een gram peper kan wel een mil-

joen bacteriën bevatten, waaronder salmonella. Dat is geen reden tot paniek: door de bestraling wordt het product gesteriliseerd, zodat je het met een gerust hart kunt gebruiken. Het is een techniek die alle bacteriën in levensmiddelen doodt en geen enkel risico voor de gezondheid oplevert.

Peper blijkt een interessante vermageringshulp te zijn. Het bezit verschillende eigenschappen. Het remt de eetlust, bevordert de spijsvertering en gaat winderigheid tegen. En nog steeds worden er nieuwe eigenschappen van deze specerij ontdekt. Zo zou peper werken als vetverbrander, en adipogenese (vorming van nieuwe vetcellen) verhinderen. Recent zijn onderzoeken gedaan om deze verrassende functies te analyseren. De Koreaanse professor Kim heeft een vetreducerende werking van peper bij muizen aangetoond. Andere studies brachten een cholesterolverlagend effect aan het licht. Een Canadees team onderzocht wat bij vrouwen het effect van rode peperbessen was bij maaltijden met een extra hoog vet- en suikergehalte. Ze constateerden dat de toevoeging van peper zorgde voor een hoger energieverbruik en dat er meer calorieën werden verbrand, bij een toegenomen gevoel van lichaamswarmte. Dezelfde effecten zijn waargenomen bij mannen door een Japans onderzoeksteam, dat eenzelfde verhoging van het energieverbruik waarnam.

- TOETJES WAARVAN JE AFVALT

Een team van Israëlische onderzoekers heeft onlangs een taboe doorbroken door aan te tonen dat een nagerecht bij

het ontbijt efficiënter kan bijdragen aan gewichtsverlies. Bij mensen met overgewicht namen zij waar dat degenen die uitgebreid ontbeten, met een nagerecht, meer resultaat boekten bij een dieet dan degenen die het zonder toetje stelden. De groep die geen toetje kreeg had dus dubbel pech, want het dieet werkte ook nog eens minder goed. De groep die wel een toetje kreeg, had minder trek tussendoor en voelde in de loop van de dag geen behoefte aan zoetigheid. De onderzoekers vonden een verklaring voor dit fenomeen. Het ochtenddessert zorgt voor een vermindering van de aanmaak van ghreline, het hormoon dat het hongergevoel veroorzaakt. Mensen die de dag beginnen met het ‘verbod der verboden’, namelijk het dessert, vinken hun vakje zoetigheid al meteen af. Het ochtenddessert zou zo het hongergevoel voor de hele dag reguleren, aldus dit team van gerenommeerde onderzoekers, dat werkte met 193 proefpersonen met overgewicht.

Om slank te blijven moet je uiteraard niet bij elke maaltijd een nagerecht nemen. Dat is vaak moeilijk als verder iedereen aan tafel wel neemt, of als het restaurant een goddelijke dessertkaart heeft. Mijn tip: bestel groene thee in plaats van een dessert. Dan hoef je niet jaloers naar je tafelenoten te kijken die wel iets voor zich hebben staan. Maar dat is niet het enige. Een Zweeds onderzoeksteam heeft aangetoond dat je met groene thee het gevoel van verzadiging na het eten met wel 2 uur kunt verlengen.