

Het Brein Body dieet

Sara Gottfried, MD

HET BREIN BODY DIEET

vertaling Anna van Wittenberghe

Dit is een korte introductie op *Het Brein Body Dieet*, het nieuwe dieetboek van Sara Gottfried, dat op 21 mei verschijnt. Het is niet bestemd voor de verkoop en het wordt u aangeboden door HarperCollins Holland. Wij verzoeken u vriendelijk hieruit niet te citeren.

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam

Copyright © 2019 HarperCollins Holland

Tekst: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Zetwerk: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 94 027 0253 8

ISBN 978 94 027 5770 5 (e-book)

NUR 443

Eerste druk mei 2019

Originele uitgave verschenen bij HarperCollins Publishers LLC, New York, U.S.A.

Deze uitgave is uitgegeven in samenwerking met HarperCollins Publishers LLC HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises Limited

® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voorwoord

Dit is het eerste dieetboek dat de oorzaken aanpakt waardoor vrouwen zwaarder worden, niet kunnen afvallen, of hun moeizaam verloren gewicht weer terugkrijgen. En het eerste boek dat de oorzaken benoemt waardoor vrouwen zich niet goed voelen, niet gelukkig, gestrest, angstig, en waardoor dat uiteindelijk tot gewichtstoename leidt.

Het Brein Body Dieet is alleen voor vrouwen. Vrouwen zijn immers geen kleine versies van mannen. Wij reageren op vrijwel alle vlakken die met gewicht en gezondheid te maken hebben anders. Want de samenhang tussen je gewicht, gezondheid en omgeving gaat veel en veel verder dan wij tot nu toe wisten. Sara Gottfried, arts Vrouwengeneeskunde en bestsellerauteur, deed jarenlang onderzoek naar wat er speelt bij vrouwen waardoor ze zich niet gezond en gelukkig voelen, en naar hoe het komt dat veel vrouwen blijven aankomen, elk jaar weer wat meer. En waarom dat gewicht niet daalt, ondanks alle beperkingen die wij onszelf opleggen. Dan kun je diëten wat je wilt, het werkt nooit voor de lange termijn. Of, zoals Sara Gottfried zegt: 'Weer aankomen nadat je bent afgevallen, heeft minder met terugvallen in oude gewoontes te maken dan met je lichaam zelf!' Sara Gottfried achterhaalde de oorzaken en noemt die De Beschadigde Zeven: toxinen (gifstoffen), lichaamsgewicht-setpoint

(je natuurlijke gewicht), breinmist, verslaving, angst, depressie, geheugen.

Deze beschadigde zeven zorgen ervoor dat je brein en je body niet in balans zijn. En als je brein en body niet in balans zijn, zit jij niet goed in je vel, ontwikkel je breinmist, krijg je te maken met aandoeningen waardoor je niet eens meer blij kúnt zijn, krijg je last van je darmen, raak je verslaafd (niet zonder suiker, wijn, vette voedingsmiddelen, meelproducten en buitensporige lichaamsbeweging kunnen vallen daar ook onder), kun je uiteindelijk niet meer op woorden komen en vergeet je steeds vaker dingen. En elk jaar zie je de cijfers op de weegschaal toenemen. De kans is groot dat jij dan denkt dat dit alles komt doordat je ouder wordt. Dat het er nu eenmaal bij hoort.

Niet dus. Wanneer jij je brein-body weer in balans krijgt, val je af, wordt je hoofd weer helder, voel je je kalmer, gelukkiger en, nog maar een keer: je valt af. Je lichaamsgewicht-setpoint is geen statisch gegeven, want door de protocollen in dit boek die je aan het eind van de hoofdstukken over de beschadigde zeven vindt, kun jij jouw lichaamsgewicht-setpoint resetten. Bijstellen naar beneden. Mooier wordt het niet. En gemakkelijker ook niet, omdat er maar weinig dingen zijn die je niet mag. Je moet alleen weten waardoor je aankomt, waardoor je zo voelt en wat je daar precies aan kunt doen. Ook 'wanneer' is een belangrijke factor, omdat *intermittent fasting*

een rol speelt in blijvend gewichtsverlies. In hoofdstuk 4 wordt uitgelegd hoe dat in zijn werk gaat.

Hieronder een kort overzicht van de protocollen om de beschadigde zeven te herstellen, terug te draaien en te voorkomen dat ze beschadigd raken:

Protocol 1: toxinen uit je lichaam verwijderen

Protocol 2: je lichaamsgewicht-setpoint verlagen

Protocol 3: breinmist opruimen

Protocol 4: beloningstekortsyndroom en verslaving genezen

Protocol 5: angst kalmeren

Protocol 6: uit je depressie komen

Protocol 7: je geheugen herstellen

Afhankelijk van of je met één van de beschadigde zeven te maken hebt of met meerdere volg je de protocollen die op jou van toepassing zijn. 40 dagen. Over het algemeen merk je al binnen één tot twee weken verandering. En dat is geen *wishful thinking*, maar ervaring. Van Sara Gottfried zelf, en inmiddels van duizenden vrouwen in haar praktijk.

Je brein en je body

Gewetensvraag: snauw je weleens tegen je man, partner of je kinderen? Terwijl je dat helemaal niet van plan bent, maar, je zit ook zo met jezelf in de knoop. Dat rokje van vorig jaar kreeg je vanmorgen niet dicht, die benen zijn ook weleens dunner geweest, en dan dat opgeblazen gezicht ... om nog maar te zwijgen over die buik!

Geruststelling: dat ben jij niet die snauwt, dat is je brein-body die uit balans is. Je hormonen zijn uit balans door de verkeerde dingen die je eet, je hebt toxinen in je lichaam die opgeslagen zijn in je lichaamsvet en botten, en toxinen veroorzaken ontstekingen en daar reageren dan je hormonen weer op. Daarbij moeten jouw goede darmbacteriën vechten tegen de overmacht van slechte darmbacteriën. Ze kunnen niet doen wat ze moeten doen. En de meesterregelaar van je hormonen, de hypothalamus-hypofyse-bijnier-as werkt niet meer zoals hij zou moeten.

Daar zou elk mens de weg door kwijtraken, en dat gebeurt dan ook. Bovendien heb je het gevoel dat je een wattenhoofd hebt (breinmist). Alles wat er in je lichaam gebeurt, heeft invloed op je brein, en andersom. Tweerichtingsverkeer. Dus als het met je body niet goed gaat,

gaat het ook met je brein niet goed, en vice versa. De vicieuze cirkel is een feit.

Stress, voedingsstoffen en brein/bodyfalen

En dan heb je nog de grote s: stress. We moeten zoveel. Werken, huishouden, kinderen, man, partner, familie. Alles moet perfect zijn. Waardoor jij je constant uitgeput voelt. En dat ook bent: als je HNB-as zijn werk niet meer goed doet, dan krijg je te maken met breinmist, angsten, en je wordt ook nog eens zwaarder. Dus zoek je troost en trap je in de pleziervalkuil. Nog maar een wijntje om het leven aan te kunnen, en dat stuk kwarktaart heb je toch echt verdiend, en dat tweede stuk eigenlijk ook. Trouwens, morgen smaakt het vast niet meer zo lekker. Of het wordt het andere uiterste: je voelt je goed als je aan lichaamsbeweging doet, dus put je jezelf helemaal uit, omdat die rem er niet meer op zit. Helaas helpt dat jouw brein-body ook niet.

Als je onvoldoende gezonde voedingsstoffen binnenkrijgt, lijdt jouw brein. Daardoor kan je stemming van de ene minuut op de andere veranderen (meestal niet positief). Je kunt je depressief voelen, verward, vermoeid, pijn in je spieren krijgen, je gezichtsvermogen gaat achteruit, je bent moe, moe, moe, je kunt bloedarmoede krijgen en spijsverteringsproblemen. Je kunt 's nachts gaan transpireren, je kunt niet meer op woorden komen, en je wilt het liefst niemand meer zien. En als kers op de taart kom je nog aan ook.

Hoewel brein/bodyfalen zich bij iedereen anders manifesteert, zijn er wel vijf hoofdoorzaken aan te wijzen:

1. Toxinen
2. De HNB-as-dysfunctie
3. Veranderde bloedstroom, door letsel bijvoorbeeld
4. Tekorten aan de juiste voedingsstoffen
5. Verslaving, oftewel, de pleziervalkuil

Er is nog een andere valkuil: die van de pillen. Als jij niet goed in je vel zit en je barst in snikken uit in de spreekkamer van je huisarts, dan kun je iets voorgeschreven krijgen om je beter te voelen. En daar hangt een prijskaartje aan. Een figuurlijk prijskaartje. Omdat de bijwerkingen vaak precies dat in de hand werken wat jij niet wilt: gewichtstoename. Of je krijgt een pil waardoor je je suf voelt. Of een slaappil waardoor je de volgende dag tot vier uur 's middags geen auto mag rijden. Dat schiet ook niet op. Integendeel.

Het Brein Body Dieet legt uit waar jouw klachten vandaan komen en geeft je de handvatten om de oorzaken een voor een aan te pakken, waardoor jij je brein-body kunt genezen. Resetten. Op natuurlijke, maar *wetenschappelijk bewezen* manieren. *Het Brein Body Dieet* geeft je alles in handen om dat in 40 dagen voor elkaar te krijgen. En, eerlijk is eerlijk, als jij met symptomen te maken hebt die ernstiger dan gemiddeld zijn, kan het soms wat langer duren. Maar je merkt wel al heel snel verbetering. Je pakt

de oorzaken aan, en als je die aanpakt zoals in *Het Brein Body Dieet* staat, dan verdwijnen de symptomen. Net als je overgewicht.

Reset je lichaamsgewicht-setpoint

Als het op gewichtsproblemen aankomt, trekt je brein aan de touwtjes. Toch wordt dit feit nog niet volledig onderkend, begrepen of aanvaard in de meeste discussies over gewichtstoename en zwaarlijvigheid. Om te beginnen is je brein de bron van jouw gedragspatronen die verband houden met wanneer je eet, wat je eet, hoeveel je eet, wat je aan lichaamsbeweging doet en de regulering van je lichaamsgewicht, vetsamenstelling en hormonen. Ten tweede is jouw brein niet per se rationeel als het erop aankomt hoe het jou vertelt te eten. Zo kan stress uit het verleden je meer laten eten. Stress is niet de beste vriend van je brein; je zult in *Het Brein Body Dieet* veel lezen over de nadelen die stress op jouw kostbaarste orgaan heeft. Vaak zullen de delen van je brein die gericht zijn op overleven je in de richting van calorierijke voeding sturen, ook al loop je geen enkel risico op voedseltekorten. Ook als jouw voedingsdeskundige zegt dat je meer salades moet eten, vertelt je brein je dat je pizza en bier moet bestellen en zelfs dat je het verdient. Ten derde, wanneer je aankomt, gebruikt het brein alles wat het in huis heeft (honger, hormonen, gedragsveranderingen en andere lichamelijke compensaties) om er zeker van te zijn dat jouw lichaam die extra kilo's behoudt. Je brein is op zo'n manier geëvolueerd dat het niet wil

dat jij te veel vet verliest, omdat je anders de honger-dood sterft, en dat klopt ook omdat het brein vet nodig heeft om te overleven. Maar het kan ook overbeschermend zijn met als gevolg dat jouw buik over je spijkerbroek puilt.

Het brein bepaalt heel nauwgezet en intelligent een stabiel lichaamsgewicht voor elke volwassene. Dit wordt het *lichaamsgewicht-setpoint* genoemd. Je lichaamsgewicht-setpoint is gebaseerd op genetica, hoeveel je aan lichaamsbeweging doet, je lichamelijke activiteit die niets met beweging te maken heeft, je dieet, je microbiota en microbiom en je hormoonprofiel. En dan met name de hormonen die te maken hebben met trek, stress en voortplanting. Om het eenvoudig te houden rangschikt Sara Gottfried de onderliggende factoren van je lichaamsgewicht-setpoint in vier categorieën: genetica, hormonen, gedrag, en omgeving.

De setpointtheorie komt erop neer dat je brein sterk je gewicht reguleert en dat verdedigt op een vooraf bepaald punt, gebaseerd op de terugkoppelingen van je lichaam. Praktisch gezegd, wanneer jij meer aan lichaamsbeweging doet, kun je meer trek krijgen, waardoor je meer gaat eten, en je als gevolg daarvan je weegschaal nog geen 100 gram naar beneden ziet gaan. Wanneer je minder eet, krijg je meer honger. Het lijkt wel alsof een neanderthaler de baas is over jouw gewicht en niet jijzelf.

Als het op het setpoint aankomt, zijn mensen net dieren: de hypothalamus is de baas. De hypothalamus is ongeveer zo groot als een macadamianoot en ligt vrijwel in het midden van je hoofd boven de hersenstam en net onder de thalamus (het relaiscentrum voor motorische en sensorische banen). De hypothalamus werkt samen met de hypofyse die eronder hangt. Wanneer je door de frustratie over je gewicht wilt opgeven, moet je een paar dingen goed in je achterhoofd houden. Het ligt niet alleen aan jou of aan een gebrek aan wilskracht, het is een brein/bodydisconnectie.

Aankomen is gemakkelijker dan afvallen

Het is gemakkelijker om aan te komen dan om af te vallen. Dat is natuurlijk geen verrassing. Maar weet je ook hoe dat komt? De feedbacksignalen van je genen en je lichaam (stressresponse, hartslag, stofwisseling, et cetera) hebben zich zodanig ontwikkeld, dat mensen hun gewicht *asymmetrisch* verdedigen: we vechten meer tegen gewichtsverlies dan tegen gewichtstoename. Gewichtstoename bedreigt ons vermogen om te overleven niet, zoals gewichtsverlies dat wel kan doen. Dus heeft de evolutie ervoor gezorgd dat het gemakkelijker is om aan te komen dan om af te vallen. Wanneer mensen ouder worden, hebben ze ook de neiging dikker te worden. Het bewijs wordt geleverd door het feit dat bij de meeste mensen het gewicht dat ze zijn verloren er in de loop der tijd gewoon weer bij komt.

Hoe houd je je lichaamsgewicht onder controle? Een benadering die alleen op eten is gebaseerd werkt niet. Of hooguit even, en daarna niet meer. Wist je dat het jouw brein-body is die aan het woord is, en niet jouw gebrek aan wilskracht? Velen van ons hebben de huisarts wel eens horen zeggen: 'Minder eten en meer bewegen.' Maar ondertussen val je om van de honger en kom je weer aan als je ook maar een beetje meer eet. In 98 procent van de gevallen werkt deze 'maatregel' dus niet omdat je brein je lichaamsgewicht reguleert. Je lichaamsgewicht-setpoint is niets anders dan de brein-gebaseerde controle over en regulering van een stabiel lichaamsgewicht. Maar je kunt dat setpoint beslist verlagen. In *Het Brein Body Diet* wordt helder uitgelegd wat je kunt doen om met je brein samen te werken zodat jij het lichaamsgewicht-setpoint behaalt dat je graag wilt.

Stel je eens voor: je hoeft je niet meer elke dag zorgen te maken over je gewicht of over (vr) eetbuien en je hoeft je vervolgens niet meer heel slecht te voelen over jezelf. Stel je voor dat alle kledingstukken in jouw kast je passen, nu, vandaag!

HWEV

De meeste drukke vrouwen zijn hongerig. Stress zorgt ervoor dat ze meer honger hebben. Maar wat soms voelt als lichamelijke honger, is in feite spirituele of emotionele honger: behoefte aan affectie, bevestiging, begrip, waardering of een diepere verbinding. Of wellicht is dat

wat aanvoelde als honger zelfs nog heel iets anders: woede, eenzaamheid of vermoeidheid. Een hulpmiddel als **HWEV** kan je helpen om de brein/bodyconnectie weer op te eisen:

1. Maak even pas op de plaats.
2. Stel jezelf de vraag; voel ik echt **Honger** of is het **Woede**, **Eenzaamheid** of **Vermoeidheid (HWEV)**?
3. Ga nog wat dieper en vraag jezelf: heb ik op dit moment iets nodig of wil ik iets wat ik niet krijg?

Leren luisteren naar je brein en naar je body zorgt voor een wereld aan inzicht. En wanneer je weet hoe jouw lichaamsprocessen werken, kun je ze ook sturen. Het protocol dat Sara Gottfried creëerde om je lichaamsgewicht-setpoint te verlagen, zorgt er niet alleen voor dat je blijvend een lager lichaamsgewicht krijgt, maar dat ook behoudt. Zelfs meer vet opslaan bij het ouder worden is dan niet langer aan de orde. 40 dagen de aanwijzingen in het boek volgen, en je bent al een heel eind op de goede weg!

Afvallen begint in je brein. Dat is een revolutionaire, maar bewezen benadering, die heel anders klinkt dan dat je 'het aan jezelf te danken hebt'.

Alles eten

Alles? Ja en nee. Bijna. Je brein wil liever pizza dan pastaak, liever een wijntje dan water. In *Het Brein Body Dieet* worden geen voedselgroepen uitgesloten. Er zijn wel bepaalde voedingsmiddelen die voor toxinen in je body zorgen, dus die kun je maar beter laten staan. Genoeg alternatieven. Als je weet waar je op moet letten, wordt het al gemakkelijker en geeft het vooral veel voldoening als je merkt hoe jouw body reageert als het eten krijgt met voldoende voedingsstoffen. Er valt dus veel te leren over eten.

Hypersmakelijke voedingsmiddelen met een hoog vet- en suikergehalte zijn het meest verslavend en leiden tot trekaanvallen, vreetbuien en afkickverschijnselen, verschijnselen die we ook zien bij verslavend drugsgebruik. Vrouwen lopen meer dan vier keer zoveel kans om eetverslaafd te raken dan mannen. Sommige mensen hebben iets wat een hoog opioïdergische toonzetting wordt genoemd. Dit betekent dat het eten van hypersmakelijke voedingsmiddelen je vreugde laat voelen, alsof je net heroïne of morfine hebt gebruikt. Hunkeren naar een voedselbeloning, bijvoorbeeld chocolade, wordt via de *nucleus accumbens* aangestuurd, dat is het beloningscentrum in je brein. Hoewel er nog geen sluitend bewijs

is, hebben wetenschappers de hypothese dat chronisch overeten met hypersmakelijke voedingsmiddelen de natuurlijke beloningsresponse van het lichaam verzwakt, wat je cortisolrespons (hallo stress!) en je hunkering naar voedsel kan verhogen. Eenvoudiger gezegd: voedsel gedraagt zich als een verslavende drug. De enige variabele die de kans op een ernstige eetverslaving kan verlagen, is groenten eten. Groenten zijn de echte superhelden in het verhaal.

Zelfs lightfrisdrank kan je dik maken. Sara Gottfried groeide op met allerlei lightfrisdranken en dacht dat dat wel veilig was. Het blijkt nu dat het dagelijks drinken van lightfrisdrank in verband kan worden gebracht met een toename van buikobesitas: dat wil zeggen dat je taille uitdijt. Laagcalorische zoetstoffen verstoren de delicate balans van de darmmicrobiota, waardoor je meer risico loopt op bloedsuiker- en stofwisselingsproblemen, een hoger gewicht en grotere tailleomtrek. Dat staat weer in verband met hogere frequentie van obesitas, hoge bloeddruk, metabolisch syndroom, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Kunstmatige zoetstoffen: een goed idee dat verkeerd heeft uitgepakt. Dus geen lightfrisdrank meer als jij je lichaamsgewicht-setpoint wilt verlagen! Geen kunstmatige zoetstoffen meer! En je moet natuurlijke zoetstoffen, zoals stevia, ook beperken omdat er bij sommige mensen een hypoglycemische reactie optreedt.

Genen of toch niet?

Veel mensen met overgewicht denken dat het een kwestie van genen is. Dat is in slechts heel beperkte mate zo; er kunnen zeker bepaalde genen en genvarianten meespelen, maar als het op je lichaamsgewicht-setpoint aankomt, wordt 20 procent door je genen bepaald, en 80 procent door je omgeving. Ook heb je hormonen die betrokken zijn bij jouw lichaamsgewicht, eetlust en spijsvertering. Daar lees je alles over in *Het Brein Body Dieet*. Het is een complex samenspel van factoren, maar wanneer je weet wat je kunt eten en in welke verhoudingen, dan kun je verrukkelijke dingen blijven eten en tegelijkertijd afvallen en gezonder worden. Daar hoort ook nog het 'wanneer' bij. Van de hele dag door gezonde dingen eten, val je ook niet af of niet zoveel als wanneer je aan intermitterend fasting doet.

Intermittent Fasting

Je hebt er hoogstwaarschijnlijk al over gehoord, intermitterend fasting. Een vorm van gewichtscontrole, die overigens al 70 jaar oud is! Het idee is eenvoudig: je eet binnen een bepaald tijdframe, en in een groter tijdframe eet je niet. Om vet te verbranden is de ideale verhouding eten/niet eten 8/16. Dus eten in een tijdframe van 8 uur, gevolgd door een tijdframe van 16 uur niet eten. 's Morgens om 10.00 uur beginnen met je ontbijt, later een lunch, en om 18.00 uur je avondeten. Liever geen tussendoortjes die calorieën bevatten, zodat je spijsvertering echt goed zijn werk kan doen en je insuline in balans

blijft. Je kunt het ook opbouwen: een paar dagen per week 12 uur intermittent fasting, dan de week erna 14 uur, en als ultiem tijdframe uiteindelijk 16 uur. Het liefst minimaal 5 dagen per week. Het werkt, en het werkt sneller dan je verwacht!

Deze nieuwe manier van eten zorgt ervoor dat je kunt blijven genieten van eten, zonder dat je het idee krijgt dat je moet afzien. Dat is een geweldige ervaring. Vooral als je naar de cijfers op je weegschaal kijkt.

Handje helpen

We kennen allemaal die reclames van obese vrouwen die in héél korte tijd, hocus pocus pilatus pas, 30 kilo zijn afgevallen door een pil, poeder of capsule. En dan ook nog een supermodelfiguur hebben zonder overtollige huid, alsof ze hun hele leven een personal trainer hebben gehad. We willen dat héél graag geloven, ook al weten we best dat het grote onzin is. Kortom, fabrikant blij, jij niet.

Er zijn echter wel degelijk supplementen die je kunnen helpen bij gewichtsverlies. Maar alleen met supplementen die je kunnen helpen af te vallen, red je het niet. Het gaat om het totaal aan aanbevelingen dat Sara Gottfried doet, waar jij blijvend gewicht door verliest. Dat gaat van wat je eet tot waar je eet. Lunchen in de bedrijfskantine waar gefrituurde dingen worden verkocht, kan je namelijk in één klap van je goede voornemens afhelpen. Maar ook de juiste verhouding van de macrovoedingsstoffen – koolhydraten, eiwitten en vetten – zijn belangrijk. Probiotische en prebiotische voeding die jouw darmflora weer op peil brengen en daardoor een hele reeks goede veranderingen teweegbrengen. Water drinken met appelciderazijn. Magnesium, dat in bepaalde voeding zit en jou helpt af te vallen omdat het ontstekingsverlagend werkt.

Cafeïne schrappen, omdat cafeïne je cortisol laat stijgen. Niet meer snacken en snaaien. Mineraalwater drinken. Laat je schildklier testen of die zijn werk wel goed doet. Verstandig bewegen, wat niet betekent dat je je moet uitputten of moeilijke oefeningen hoeft te doen.

Obesogenen

Obesogenen zijn stoffen die ertoe leiden dat je aankomt, doordat ze delicate lichaamsprocessen verstoren. Vaak zijn dat stoffen die van buitenaf komen, zoals Bisfenol A, het laagje dat op kassabonnen zit, of aan de binnenkant van conservenblikken. En zo zijn er nog meer obesogenen die verhinderen dat je afvalt, terwijl jij er alles aan doet om dat juist wel voor elkaar te krijgen. Je zou er wanhopig van worden, maar dat hoeft niet. Sara Gottfried legt haarfijn uit waar ze in zitten, en wat je dus kunt doen om ze te vermijden.

Hieronder een strategie die korte metten maakt met obesogenen. Overigens is dat maar een van de vele strategieën in *Het Brein Body Dieet* waarvan bewezen is dat ze werken!

Shake

Maak dagelijks een shake met hypoallergeen proteïne (zoals erwten- of hennepproteïne), extra vezels, groenten (of groentepoeder) en 1 theelepel spirulina. Een dosering van 500 mg spirulina, tweemaal per dag, leidde tot afname van gewicht en eetlust bij obese mensen van

20 tot 50 jaar. Spirulina heeft een ontstekingsremmende en ontgiftende werking.

Andere supplementen die je kunt gebruiken als extraatje om je lichaamsgewicht-setpoint te verlagen en dus af te vallen zijn:

Geconjugerd Linolzuur (CLA) is een vetzuur dat je kunt innemen om eetlust te onderdrukken en het hormoon leptine te verlagen. Een aantal (niet alle) onderzoeken laat zien dat het lichaamsvet verlaagt als je obees bent of overgewicht hebt. Twee onderzoeken trokken de aandacht van Sara Gottfried: CLA verlaagde vet in de benen en verminderde de heupomvang. Dosering: 3000 mg, een- of tweemaal per dag.

Alpha Liponzuur (ALA) treedt op als insulinesensibilisator (dat wil zeggen dat het de insulineblokkade opheft). In slechts 2 weken helpt een dosering van 600 mg al de glucosespiegels en insuline na het eten te verlagen bij mensen met prediabetes. Een ander onderzoek liet zien dat dagelijks 1800 mg, 20 weken lang, het lichaamsgewicht van mensen met overgewicht verlaagde. Als laatste liet een andere studie zien dat bij mensen met overgewicht of obesitas er een correlatie is tussen het gebruik van ALA en gewichtsverlies, een kleinere buikomtrek en lagere bloeddruk. Dosering: 600 tot 1800 mg per dag.

Berberine is een kruid waarvan is gebleken dat het helpt de bloedsuiker weer te resetten en het totale cholesterol en LDL-cholesterol te verlagen. Wanneer het 12 weken wordt ingenomen, verlaagt het bij obese mensen hun ge-

wicht met 2,2 kilo. Berberine helpt ook de thermogenese (warmteproductie) in je vetweefsels te activeren, en dat is heel belangrijk wanneer je je setpoint wilt verlagen. Dosering: 500 mg, driemaal per dag.

Nogmaals, dit zijn slechts enkele voorbeelden. Het totaal aan maatregelen in het Brein Body Dieet is veel uitgebreider. Zo wordt er ook aandacht besteed aan ademhalingsoefeningen, waardoor je beter slaapt, en beter slapen brengt ongekende, positieve veranderingen in je lichaam teweeg. Net als yoga. Geen moeilijke yogahoudingen waar je een slangenmens voor moet zijn, maar yoga die voor iedereen te doen is. En begeleide visualisatie, waardoor je na 15 minuten het gevoel hebt dat je 8 uur hebt geslapen en je de wereld weer aankunt. Alle maatregelen tezamen zorgen ervoor dat je inzicht krijgt in wat je kunt doen, wat je kunt innemen, wat je kunt laten testen, om weer gezond, gelukkig, kalm en lichter te worden. Niet voor even, maar voor altijd.

Voorproefje

Lekker eten is een must. Er zijn mensen die eten alleen maar als brandstof beschouwen, en er zijn mensen die eten omdat het lekker is. Dat laatste is belangrijk, want als je ergens van geniet, wat bovendien ook nog eens goed is voor je brein-body, dan word je daar als mens toch blij van?

In *Het Brein Body Dieet* staat een flink aantal recepten. Met ingrediënten die overal te koop zijn. Wel belangrijk is dat je geen bewerkte voedingsmiddelen eet, en zoveel mogelijk voor biologisch kiest. Dat laatste is van belang omdat je dan geen externe gifstoffen van verdelgingsmiddelen binnenkrijgt die jouw hormonen verstoren en al het goede werk tenietdoen.

ONTBIJT**Kommetje Brein/Body**

60 g maaltijdvervangingspoeder in vanille- of chocoladesmaak (kies er een die ten minste 20 gram plantaardig eiwit per 100 g bevat)

15 g groentepoeder (kies er een die biologisch tarwegras, spirulina, spinazie, gerstgras, alfalfa, chlorella en boerenkool bevat)

30 g vezelpoeder

250 ml ongezoete amandelmelk of cashewnotenmelk
(of melk van jouw keuze; de hoeveelheid melk hangt af van
de gewenste dikte.)

Optioneel: ½ el MCT-olie

Toppings:

1 banaan in plakjes

1 portie noten naar keuze, zoals macadamianoten, walnoten
of amandelen (een portie is 28 g, een handjevol, ongeveer
18–20 amandelen)

1 el chocoladestukjes

Roer de poeders met een lepel door de melk. Gebruik meer of
minder melk, afhankelijk van de gewenste dikte. Strooi de
toppings eroverheen en eet direct op.

Red Velvet-shake

500 ml ongezoete amandelmelk of kokosmelk (of melk van
jouw keuze)

60 g chocolade- of vanillemaaltijdvervangingspoeder (kies er
een dat ten minste 20 gram plantaardig eiwit bevat)

30 g vezelpoeder

½ avocado

½ kleine, gekookte rode biet

¼ tl vanille-extract

2 tot 3 tl cacao-poeder

6 tot 8 ijsblokjes

Doe alle ingrediënten in een blender, en mix op hoge snelheid
tot de gewenste dikte.

LUNCH

(de lunchgerechten hieronder kunnen ook als avondeten)

Pittige sla

(Voor 2 tot 4 personen)

1 el geraspte verse gemberwortel

3 el versgeperst limoensap

1 tl coconutaminos, of kokosnootaminos (biologische marinade van kokosbloemsap, glutenvrij, alternatief voor sojasaus)

¼ tl grove zwarte peper (gebroken), naar smaak
snufje zeezout

3 el druivenpitolie of MCT-olie

500 g rode bietjes, geschild, julienne gesneden

1 grote Granny Smith-appel, julienne gesneden

1 kleine jicama, julienne gesneden

1 kleine koolraap, julienne gesneden

1 el zonnebloempitten

Meng gember, limoensap, coconutaminos, zwarte peper en zout in een mengkom. Klop de olie erdoorheen en zet de dressing weg.

Meng in een grote kom de bietjes, appel, jicama en koolraap door elkaar. Schep de dressing erdoor en zet de salade in de koelkast tot opdienen. Strooi er voor het serveren de zonnebloempitten over.

Ansjoovissalade van de chef

(Voor 2 personen)

380 g gemengde bladgroenten

40 g rode kool, fijn gesneden

½ rode ui, in dunne ringen

125 g kerstomaatjes

1 koolraap, julienne gesneden

1 wortel, julienne gesneden

1 groot, hardgekookt biologisch ei, gepeld, en in heel dunne plakjes gesneden

120 g ansjovis, in kleine stukjes gesneden

2 el avocado-olie

het sap van een ½ citroen

10 walnoten, in helften gebroken

2 el pompoenpitten, of zonnebloempitten

Schep de bladgroenten, kool, ui, kerstomaatjes, koolraap en wortel door elkaar. Doe deze mix in een grote slakom.

Meng de avocado-olie en het citroensap door elkaar en hussel deze dressing door de salade. Schik de stukjes ei en ansjovis op de salade en strooi de walnoten en pitten eroverheen.

Soep van kikkererwten, groenten en zoete aardappel

1 gele ui, gepeld en gesnipperd

3-4 knoflooktenen, gepeld en geplet met een keukenmes

1 venkelknol, heel dun gesneden

1 el olie (extra vierge olijfolie, kokosolie of biologische geklaarde boter)

1½-2 liter beenderbouillon
2 zoete aardappelen, in blokjes
140-200 g fijngehakte groente (spinazie, boerenkool, snijbiet, snijbietsteeltjes, bietenblad, et cetera)
450 g gekookte kikkererwten
120 g cashewnoten
het sap van 1 citroen
zeezout
versgemalen zwarte peper
Optioneel: lepel kokos- of cashewnotenyoghurt (zuivelvrij) als garnering.
Sauteer de ui, knoflook en venkel in de olie in een grote pan. Doe er na 5-10 minuten de bouillon, zoete aardappel, fijngehakte groenten, kikkererwten en cashewnoten bij. Breng de bouillon aan de kook en laat hem ongeveer 30 minuten trekken.
Doe de soep in een blender en pureer hem op hoge snelheid tot de gewenste dikte. Breng de soep op smaak met vers citroensap, zout en peper.
Garneer de soep desgewenst met de yoghurt en dien hem direct op. De soep blijft tot 3 dagen goed in de koelkast.

Romige broccolisoepp

Voor 4-6 personen

1½ liter groente- of beenderbouillon
1 grote prei, in ringen
500 g broccoli, in roosjes
200 g verse spinazie, fijngehakt

500 ml ongezoete kokosmelk

1 pastinaak, fijngehakt

2 tl nootmuskaatpoeder

2 tl peper

zout naar smaak

Breng de bouillon aan de kook. Doe alle ingrediënten erin en breng hem opnieuw aan de kook.

Laat de soep 30-45 minuten trekken tot alle groenten zacht zijn. Zet het vuur uit en laat de soep wat afkoelen.

Pureer de soep met een staafmixer of in de foodprocessor.

Proef en breng hem desgewenst verder op smaak. Verwarm de soep voor het serveren of eet hem koud.

DINER

Gegrilde zalmsteaks citroen-kruidenmojo

(Voor 2 personen)

250 g zalmsteaks (2 à 125 g)

1 tl sesamolie of mct-olie

250 ml citroen-kruidenmojo

Gril de zalm in een koekenpan, of onder de grill met wat olie tot hij gaar is. Leg de steaks op 2 borden en lepel er een ruime hoeveelheid citroen-kruidenmojo over.

Citroen-kruidenmojo

Mojo is Spaans voor saus. Deze mojo smaakt heerlijk bij salades, geroosterde groenten, kip of vis.

het sap van 2 citroenen

2 el avocado-olie of extra vierge olijfolie

2 tot 3 tenen knoflook

½ rode ui

15 g verse koriander of platte peterselie

Zeezout naar smaak

Doe alle ingrediënten in een foodprocessor. Draai de ingrediënten fijn tot een geurige saus.

Gevulde Shakshuka

(Voor 2 personen)

Deze traditionele schotel uit het Midden-Oosten (spreek uit als 'sjak-sjoo-kaa') wordt als ontbijt geserveerd, maar je kunt hem eten wanneer je wilt. Serveer er yoghurt, kefir of tahin bij.

Voor 2 personen

1 el druivenpitolie

1 grote zoete ui, in dunne ringen

1 rode of groene puntpaprika, fijngehakt

1 kleine hete chilipeper, zonder zaad, fijngehakt

4 tenen knoflook

450 – 600 g goed rijpe tomaten, in stukjes

110 g kikkererwten (blik BPA-vrij, anders uit glazen pot)

2 tl komijnzaad

1 tl zeezout

1 tl gemalen peper

2 el tomatenpuree

180 g spinazie

4 grote biologische eieren

15 g verse bladpeterselie, fijngehakt

Verhit de olie in een grote, hoge pan op halfhoog vuur en sauteer de ui tot hij bruin is. Doe er de paprika, chilipeper en knoflook bij.

Bak dit alles in 5 minuten zacht en doe er dan de tomaten, kikkererwten, komijn, zout en peper bij. Dek de pan af, zet het vuur laag en verwarm alles, al roerend, nog 5-10 minuten.

Doe de tomatenpuree erbij en roer alles goed door elkaar.

Voeg de spinazie toe en laat het groentemengsel nog eens 5-10 minuten zacht pruttelen tot je een dikke saus overhoudt.

Proef en voeg indien nodig zout en peper toe.

Maak dan met de bolle kant van een pollepel 4 holletjes in de dikke saus. Breek voorzichtig een ei in elk holletje. Je kunt ook elk ei apart eerst in een glas breken en dan in het holletje laten glijden. Probeer de eidooier heel te houden. De eiwitten moeten zich over de saus verspreiden; gebruik zo nodig een vork om het eiwit uit te spreiden.

Dek de pan af als alle eieren erin liggen, en laat de shakshuka 5-10 minuten op het vuur staan tot de eiwitten helemaal gestold zijn. De eidooiers moeten nog wat vloeibaar zijn, niet hard. Neem pan van het vuur en strooi de verse bladpeterselie over het gerecht.

Garneer de shakshuka met yoghurt of kefir. Dit gerecht moet je eten als het nog echt goed warm is!

Kipsticks in een notenkorstje

(Voor 2 volwassenen, of voor 4 kinderen)

90 g gemalen amandelen of walnoten

80 g gemalen lijnzaad

35 g sesamzaad

1 groot biologisch ei

1 kipfilet van 250 g, in repen

Meng noten, lijnzaad en sesamzaad in een kleine kom. Klop in een andere kom het ei los. Leg de kiprepen in het ei en laat ze 5 minuten marinieren. Keer ze af en toe om zodat ze aan alle kanten bedekt zijn.

Verwarm de oven voor op 175 °C (hetelucht 160 °C). Bekleed een bakplaat met bakpapier.

Druk de met ei bedekte kiprepen stevig in het notenmengsel tot ze er aan alle kanten mee bedekt zijn. Leg ze op de bakplaat met voldoende tussenruimte zodat ze niet aan elkaar vastbakken.

Zet de repen 20 minuten in de oven. Neem de bakplaat dan uit de oven, keer de kiprepen om en zet ze nog 15-20 minuten in de oven tot ze gaar en goudbruin zijn. Serveer ze met een sausje erbij of boven op een salade.

DESSERT

Amandel-kokosmakronen

(Voor 6 tot 12 personen)

125 g amandelmeel

150 g ongezoete kokos, geraspt of vlokken

2 grote biologische eieren

½ tl zeezout

½ tl vanille-extract

½ tl kaneel

Optioneel: 1 tl cacao-poeder

Meng in een grote kom het amandelmeel en de kokos door elkaar. Doe er desgewenst het cacao-poeder bij. Klop de eieren los in een aparte kom.

Schenk het eimengsel bij het meelmengsel. Voeg er zout, vanille en kaneel aan toe en meng alles tot een deeg.

Maak je handen vochtig en kneed kleine ballen van het deeg.

Zorg dat ze stevig zijn. Leg de makronen minstens

2,5 cm uit elkaar op de beklede bakplaat.

Zet de makronen 15-20 minuten in een op 150 °C (hetelucht 140 °C) voorverhitte oven tot ze goudbruin zijn.

Chocolade-avocado-ijs

(Voor 2 tot 4 personen)

1 avocado, geschild, pit eruit

400 ml volvette kokosmelk (BPA-vrij, moet op het blik staan)

45 g cacao-poeder

100 g xylitol

125 ml water

2 tl vanille-extract

½ tl zeezout

Mix de avocado door de kokosmelk in een foodprocessor of blender. Doe er de overige ingrediënten bij en mix alles in 2 minuten glad. Schraap daarbij af en toe het mengsel van de zijkanten van de blender of foodprocessor, zodat alles goed vermengd wordt.

IJsmachine: doe het mengsel in een diepvriesbestendige bewaardoos en zet hem 2 uur voor het invriezen in de koelkast. Doe het mengsel dan in de gekoelde container van je ijsmachine en volg de instructies van de fabrikant

Handmatig: doe het mengsel in een diepvriesbestendige bewaardoos en zet hem 1 uur in de vriezer. Roer in de loop van de volgende 3-4 uur elke 20 minuten het mengsel voorzichtig door, zodat het niet ijzig wordt. Het mengsel zou elke keer na het doorroeren dikker moeten zijn tot het stevig genoeg is om te scheppen.

Neem het ijs 5-10 minuten voor het serveren uit de vriezer, dan is het wat zachter.

Tot slot

Men zegt weleens dat alles waar je niet dood aan gaat, je sterker maakt. Maar soms maakt waar je niet aan dood gaat, je wel zwakker. Je gaat niet per se dood aan de brein/bodyproblemen die Sara Gottfried in dit boek heeft beschreven, maar je zult er absoluut door verzwakken – op het gebied van je gezondheid, vastberadenheid, helderheid, vreugde, kalmte en wat betreft je energieniveau om bijvoorbeeld voedszaam eten te kopen en te bereiden en sociale verbintenissen aan te gaan. Maar de eenvoudige, dagelijkse lifestylekeuzes die in dit boek staan omschreven, te beginnen met dieet, zullen beter werken dan welk voorgeschreven medicijn ook.

Het Brein Body Dieet is geen dieet met strenge lijstjes wat je per dag mag eten. Dat is minder belangrijk dan weten wat bij jou past, waarom en wanneer. Dat is het grote verschil met andere diëten, want je wordt niet per se gezonder door alleen afvallen. En jij wilt een gezonde brein-body. En daar hoort ook een lager lichaamsgewicht-setpoint bij.

Wat kun je verwachten?

Het Brein Body Dieet laat je zien hoe je een brein-body die uit balans is, kunt aanpakken. Om specifiek te zijn,

geeft Sara Gottfried je de handvatten waarmee je het volgende kunt bereiken:

- Toxinen kwijtraken, inclusief die obesogenen en dementogenen die in het boek worden genoemd. Ze veranderen je manier van denken, zorgen voor slechte gewoontes en obsessies, maken je hongeriger en moe, en ze verhogen je risico op cognitieve achteruitgang en geheugenverlies. Als je de toxinen kwijt bent, voel jij je meer jezelf.
- Het vaste lichaamsgewicht-setpoint, dat het jou moeilijk maakt om af te vallen, in je brein veranderen.
- De grijze massa (hersencellen) die je kwijt was door je zwangerschap, en/of overmatige alcoholgebruik, weer terugkrijgen. (Die grijze massa is verantwoordelijk voor verwerking en kennis.)
- Je kracht verbeteren (vooral de kracht in je benen, die de beste voorspeller is van je cognitieve functies op latere leeftijd).
- Je mentale gezondheid terugkrijgen en stabiliseren, en burn-out, depressie en angst voorkomen.
- Jaren aan je leven toevoegen door de gezondheid van de mitochondria te herstellen, die beschadigd zijn geraakt door de combinatie van te veel suiker en vet, oxidatieve schade, zware metalen en xenobiotica (stoffen die niet van nature in organismen zitten).
- Dieper slapen, het glymfatisch systeem verbeteren en meer bèta-amyloïden opruimen – de potentiële toxine die aan Alzheimer bijdraagt. (Speciale lymfevaten,

het glymfatisch systeem, gaan tijdens de slaap open en voeren gevaarlijke neurotoxinen vanuit de hersenen af.)

- De balans in je darmflora teruggeisen, zodat ontsteking wordt voorkomen, net als auto-immuniteit, hormonale problemen en gewichtstoename.
- Brein-gerelateerde neuro-ontsteking en degeneratieve ziekte voorkomen of terugdraaien, waaronder geheugenverlies, Alzheimer en multiple sclerose.
- Een grotere mate van je 'compleet voelen' creëren. Je kunt dat neuro-spiritualiteit noemen.

Dat is de belofte van Sara Gottfried aan jouw gezondere, gelukkigere en slankere zelf.

