



**LEKKER  
LANG  
LEVEN**





MICHAËL SELS

# LEKKER LANG LEVEN

LANG EN GEZOND LEVEN  
IN 50 RECEPTEN

Van Halewyck

## – INHOUD

VOORWOORD	6
INLEIDING	10
To eat or not to eat?	10
De cijfers	12
De boosdoeners	19
De oplossing is er al. Toch?	30
Voeding en kanker	33
Voeding en hart- en vaatziekten	36
Voeding en darmgezondheid	40
Voeding en het metabool syndroom	44
Zoveel te bereiken	48

LEKKER LANG LEVEN MET 50 RECEPTEN	53
--------------------------------------	----

# ONTBIJT

Bananasplit als ontbijt	56
Ontbijtsalade met gemarineerde rode biet, parelcouscous en granaatappel	58
Homemade choco	60
Simpele ontbijtappeltaart	62
Oeufs en cocotte met zalm en spinazie	64
Carrot cake-havermoutpap	66

# LUNCH

## DE 3 S'EN – SOEPEN, SALADES EN SMEERSELS

Pastinaaksoep met mosterdcroutons	70
Gekaramelliseerde uiensoep	72
Gebakken ricotta met rozemarijn en verse vijgen	74
Venkelsoep met zwarte olijven en zuurdesemkruimels	78
Poké bowl met grijze garnalen	80
Erwtensoepp met gerookte makreel en dragon	82
Wortel-gemberdip	84
Tzatziki met munt	86
Rodebietenhummus	88
Doperwtten met munt en zachte geitenkaas	90
Gegrilde watermeloen met feta en limoendressing	92
Flatbread met geitenkaas, rozemarijn en tuinbonen	94

Aspergelinten met krieltjes en gerookte zalm	96
Courgettepannenkoekjes met geroosterde radijzen	98
Volkorenblini's met mierikswortel, komkommer en haring	100
Omeletwrap BLT	102
Viskoekjes met komkommersalade	104

## DINER

Aubergine Tel Aviv	108
All you need is lof	110
Gegrilde butternut-pompoen met sesam en tomatensalsa	112
Geroosterde kip met clementines en pastis	114
Sticky tofoe	118
Gehaktbrood met kikkererwten en krieken	120
Shakshouka	122
Groentetajine	124
Gebakken witloof met aardpeer en pecorino	126
Zoete aardappelpizza met Italiaanse ham	128
Portobellotaartje met walnoten en zachte geitenkaas	130
Kippenbout met gegrilde spruitjes en laurier	132
Knolseldersteak uit de oven met prei-champignonsaus	134
Spicy kippenboutjes met cooldown-yoghurt en gegrilde ananas	136
Rodebietenwafeltjes met gerookte heilbot en radijs	138
Mega green burger	140
Gepofte zoete aardappel met sesamyoghurt en krokante kikkererwten	144
Witte vis puttanesca	146
Ceviche van kabeljauw met spiesjes van groene asperge	148
Gebakken zalm met romanescosalade	150
Kipspiesjes met pinda	152
Bloemkool uit de oven met rucolacrème en aardappelmaantjes	154
Gevulde tomaten met zwarte olijven en kippengehakt	156
Zalmfilet met pistachekorst en raapjespuree	160

## DESSERT

Rodebietenbrownie met donkere chocolade	166
Frambozen-ricottataart	168
Gemarineerde aardbeien met skyr	172
Vanillericotta met gekonfijte rode peper en ijskoude druiven	174

## RECEPTENREGISTER

# VOORWOORD

MICHAËL SELS

Dagelijks verschijnen er zo'n 250 wetenschappelijke publicaties over eten. Daaruit komt dan nog eens een tienvoud aan artikels in kranten, blogposts of twitterberichten voort. Eten is de nieuwe religie en het is er ook eentje met profeten, paria's en veel heilige geschriften. Maar wat moet je nog geloven? En hoe maak je met al die adviezen nog een lekkere maaltijd klaar?

Ik kreeg de liefde voor koken met de papepel ingegeven. Mijn grootouders serveerden een klassieke keuken in hun brasserie in Bevel, in de Antwerpse Kempen. Oma's liefde voor het koken zette ook mij vaak aan de kookpotten. Na mijn opleiding aan de hotelschool Ter Groene Poorte in Brugge borrelde de interesse in wat voeding met je lichaam doet op. Ondertussen was ook de dunne bonenstaak die ik nog altijd meende te zijn geleidelijk vol in het blad geraakt en had ik meteen mezelf als proefkonijn om die vermeende kracht van gezond eten op af te vuren. Met een opleiding tot klinisch diëtist achter de kiezen en enorm gemotiveerd om mijn goesting in lekker eten te combineren met wat goed is voor je lijf kwam ik al snel terecht in het Universitair Zieken-

huis Antwerpen (UZA). Aan de Katholieke Universiteit Leuven verscherpte ik mijn kennis in oncologie en voeding. Kanker is voor mij de ziekte van de 21ste eeuw en we moeten alle zeilen bijzetten om ze te slim af te zijn. Met een nieuwe levensstijl kan dat ook in vele gevallen lukken. Sinds 2015 ben ik aangesteld als hoofddiëtist in het UZA en leid ik een team van bedreven diëtisten die binnen hun vakgebied de kracht van voeding op een wetenschappelijk manier inzetten.

Met dit boek sla ik de brug tussen theorie en praktijk. Vaak hoor ik tijdens een consultatie: 'Wat moeten we nu nog geloven? Is die aardappel nu goed of slecht voor mij?' Of ik zie mensen die in de sluwe vallen van mooie marketingpraatjes getrapt zijn en zweren bij vitaminepillen, wondertheetjes en supplementen. Er is een link tussen wat we dagelijks eten en de ziektes die we in ons leven krijgen, dat is onmiskenbaar. De kracht van lekker eten brengt al eeuwen lang mensen samen en de kracht van de juiste voeding in de juiste verhouding kan je makkelijk vijftien extra gezonde levensjaren geven.



Maak er een uitdaging van om in elke maaltijd groenten of fruit te verwerken. Klinkt dat moeilijk of saai? Waarom? Hanteer deze ene regel en je eet al meteen de vijf onmisbare porties groenten en fruit per dag én je houdt jezelf en de planeet gezond. In dit boek zet ik je graag op weg met vijftig smakelijke recepten. Sommige zijn snel klaar te maken, andere vragen net iets meer werk, maar in de eerste plaats zijn ze allemaal heerlijk en goed voor je lijf.

ZO KUN OOK JIJ  
LEKKER  
LANG LEVEN!









of  
— INLEIDING

Lees het artikel



# TO EAT OR NOT TO EAT?

---

*Voeding is een van onze basisbehoeften, het brengt ons brandstof voor ons lichaam, bouwstoffen voor nieuwe cellen en beschermstoffen tegen ziektes. Allemaal heel functioneel, maar anno 21ste eeuw niet meer haar belangrijkste functie.*

---

Eten is ook emotie. Je spoelt de krop in de keel na een begrafenis door met een kop koffie, eet een stuk taart op je verjaardag of laat de kurken knallen in 3-2-1: GELUKKIG NIEUWJAAR! De verweven relatie tussen eten, biologie en emotie heeft ons door de tijden heen steeds anders doen kiezen. De vraag is of we ook gezonder kiezen? Jammer genoeg niet.

Onze relatie met voeding is helemaal ontwricht. We eten met z'n allen te veel suiker, te veel vet, te vaak ongezonde tussendoortjes en ga zo maar door. Het huidige overheidsbeleid probeert daar iets aan te veranderen door ons vooral minder te doen eten: minder suiker door de suikertaks, minder tussendoortjes bij kinderen door televisiereclame voor snacks te verbieden tijdens kinderprogramma's, minder vet, minder zout... De boodschap op zich is niet verkeerd, maar ze lijkt slechts op wisselend succes te kunnen rekenen. Het is ook moeilijk om gemotiveerd een 'verboden te eten'-lijstje te volgen om er dan pas binnen 30 jaar – misschien – de vruchten van te plukken. We vragen de jongeren gezond te eten, niet te veel te snoepen, frisdrank links te laten liggen en dat allemaal om later een kleinere kans op hart- en vaatziekten of kanker te hebben. Natuurlijk voelt niemand van hen zich zo aangesproken. Jongeren zijn echter wel gevoelig voor vlugge winst, zoals een stralendere huid of

het vooruitzicht een halve marathon te kunnen lopen als ze onder meer wat gezonder gaan eten. Wanneer de effecten van gezonde voeding op ons lichaam helder en concreet zijn, luisteren we veel beter naar de adviezen. Zo weet je waarom jij jezelf bijvoorbeeld wel trakteert op een dagelijkse portie vers fruit en niet op die verleidelijke chocoladecroissant. Om echt aan de slag te gaan met al die goeie raad, is het belangrijk de gevolgen van je acties te begrijpen. Alleen dan wordt gezonder eten een bewuste keuze.

In dit boek wil ik jou de meerwaarde tonen die gezonde voeding je kan bieden. Ik wil laten zien dat het eten van meer pure producten, zoals groenten, fruit, noten en vis op alle fronten voor een verbetering zorgt. Als bewijs voor de kracht van gezond eten steun ik op kwalitatieve wetenschappelijke publicaties. Wist je bijvoorbeeld dat meer groenten eten op jaarbasis 1650 sterfgevallen in België kan voorkomen? Dat blijkt uit een recent onderzoek dat midden 2019 in het gerenommeerde wetenschappelijk tijdschrift *The Lancet* verscheen. Het eten van meer vis doet het zelfs nog beter: 2900 levens worden hierdoor jaarlijks gespaard. Dit soort onderzoek is voor mij het ultieme bewijs van wat voor kracht je kunt putten uit het eenvoudige eten van gezonde voeding.







# DE CIJFERS

---

*Hoe gezond eet de Vlaming eigenlijk? Drinken tieners (te) veel frisdrank? Komen aan levensstijl te relateren ziekten steeds vaker voor? Zijn we echt allemaal te dik?*

---

Allemaal goede vragen die klare antwoorden verdienen, maar ze niet altijd krijgen. Als wetenschappers praten we graag over cijfers omdat ze het probleem vaak verduidelijken. Ook onze overheid laat zich leiden door wetenschappelijke cijfers om sensibiliseringscampagnes op te zetten, taksen in te voeren of wetten op te stellen. De voedingsindustrie zelf brengt de gemiddelde Belg en zijn eetgewoonten dan weer speciaal in kaart om hun verkoopstrategie te bepalen. Maar hoe ziet die gemiddelde Belg eruit? En wat zijn zijn of haar eetgewoonten?

## HOEVEEL WEEGT DE GEMIDDELDE BELG?

Bij de beoordeling van je gewicht is het belangrijk om dit in verhouding met je lengte te bekijken. Als je een flinke 185 centimeter groot bent, mag je weegschaal logischerwijs een hoger getal aangeven om van een gezond gewicht te kunnen spreken dan wanneer je wat korter bent uitgevallen. Deze verhouding tussen je lengte en je gewicht noemen we de Body Mass Index (BMI), die je zelf kunt berekenen door je gewicht te delen door het kwadraat van je lengte ( $\text{kg}/\text{m}^2$ ). De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) heeft de bovengrens van die BMI op 25 gezet. Zit je met je BMI hoger dan 25, dan spreken we van (licht) overgewicht. Een BMI van 30 of meer betekent dat je aan obesitas lijdt.

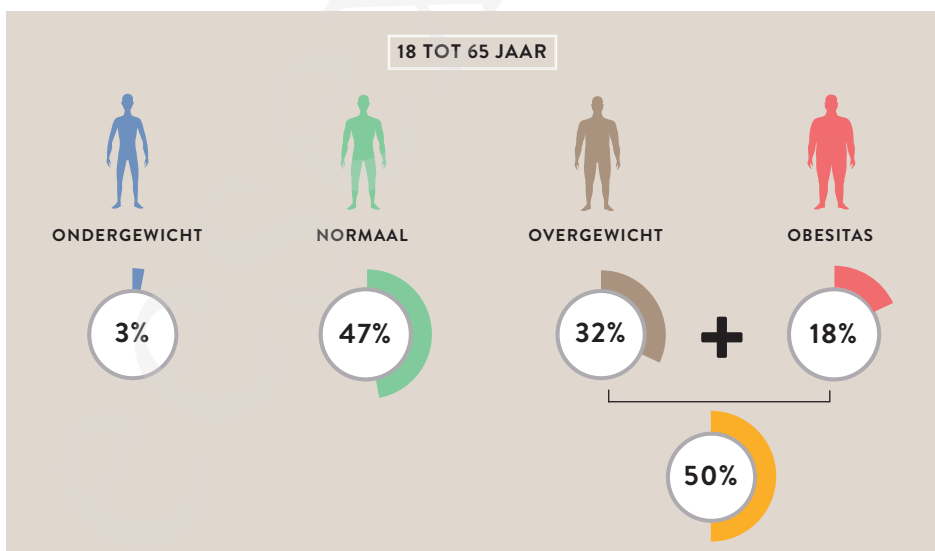
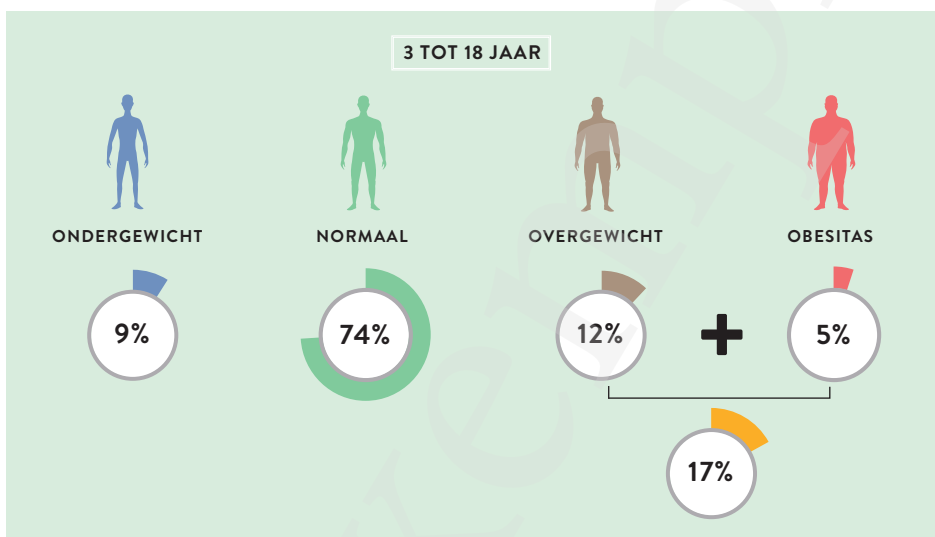
De Europese cijfers voor zwaarlijvigheid naderen in sneltempo die van de Verenigde Staten. De toename van de aan overgewicht gerelateerde aandoeningen zoals diabetes, hart- en vaatziekten en een aantal kankers zal dus zonder enige twijfel volgen. In België is de gemiddelde waarde van de Body Mass Index die gemeten werd bij volwassenen met een leeftijd tussen 18 en 64 jaar momenteel gelijk aan 26,3. Mannen (BMI 26,7) hebben daarbij een hogere gemiddelde BMI dan vrouwen (BMI 25,9). Maar gemiddeld gezien hebben beide groepen dus wel degelijk overgewicht.

Bekijken we de Belgische bevolking met een leeftijd tussen 3 en 64 jaar dan heeft 45 procent een te hoge BMI, 29 procent heeft overgewicht en 16 procent heeft obesitas. We zien daarbij dat naarmate de leeftijd stijgt het aantal Belgen dat te zwaar is, toeneemt. Vanaf 35 jaar heeft meer dan een derde van de Belgen overgewicht en lijdt meer dan een vijfde aan obesitas. Het is een trend die zich wereldwijd al enkele jaren heeft ingezet en wij Belgen volgen die betreurenswaardige evolutie. In 2011 overtrof het aantal mensen met overgewicht in de wereld voor het eerst het aantal mensen dat aan ondervoeding lijdt. In 2013 waren er wereldwijd al 42 miljoen kinderen onder de vijf jaar met overgewicht of obesitas. Hallucinante cijfers voor een voedingsdeskundige en angstaanjagende trends voor alle gezondheidsorganisaties.



VANAF 35 JAAR HEEFT MEER DAN EEN DERDE VAN DE BELGEN OVERGEWICHT EN LIJDT MEER DAN EEN VIJFDE AAN OBESITAS.

### GEWICHTSVERDELING (% VAN DE BEVOLKING)

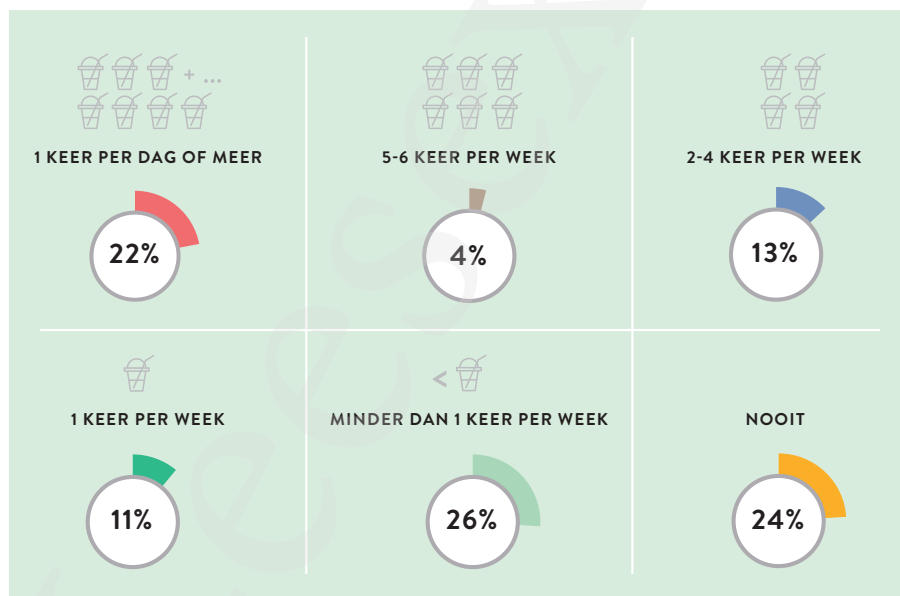


## WAT EET DE GEMIDDELDE BELG?

Via de nationale voedselconsumptiepeilingen verzamelde de overheid heel wat informatie met betrekking tot de eetgewoonten van de Belg. Zo blijkt duidelijk dat we met z'n allen te veel voeding eten die rijk is aan TE's: TE zout, TE zoet, TE calorierijk, TE bewerkt. Op die manier consumeren we voedingsmiddelen die we strikt genomen niet nodig hebben om te functioneren, maar die eten wel lekker, leuk én verslavend maken. Denk aan frisdranken, chocolade, koekjes, alcohol... Jongeren tussen 10 en 17 jaar weten het minst maat te houden. Hoe ouder we worden, hoe beter dat gelukkig lukt. Al kan het altijd beter. In onderstaande grafiek zie je hoe vaak Belgen kiezen voor gesuikerde frisdranken: maar liefst een op de vier Belgen drinkt deze zoetheid meer dan vier keer per week.

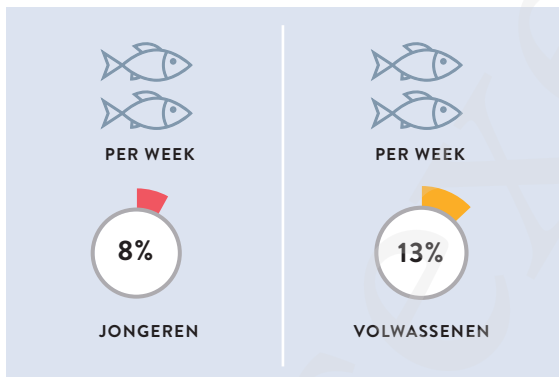


## FRISDRANKCONSUMPTIE (% VAN DE BEVOLKING)



Ook met vlees overdrijven we vaak. Slechts 10,1 procent van de bevolking overschrijdt de aanbevolen hoeveelheden niet en eet dus twee keer per week vis en een keer vegetarisch. Een wekelijkse veggiedag wordt door amper 4 procent van de Belgen gehanteerd. Uit de voedsel-frequentievragenlijst blijkt voorts dat slechts 13 procent van de Belgische bevolking twee keer per week of vaker vis eet. Nochtans wordt er door de voedingsdeskundigen over het algemeen wel aanbevolen om twee keer per week vis te eten, waarvan één keer vette vis. Vis is rijk aan eiwitten en vormt daarnaast ook een voedingsbron van essentiële vetzuren die het lichaam niet zelf kan aanmaken.

#### ELKE WEEK 2 X VIS (% VAN DE BEVOLKING)



UIT DE VOEDSELFREQUENTIEVRAGENLIJST BLIJKT DAT SLECHTS 13 PROCENT VAN DE BELGISCHE BEVOLKING TWEE KEER PER WEEK OF VAKER VIS EET.

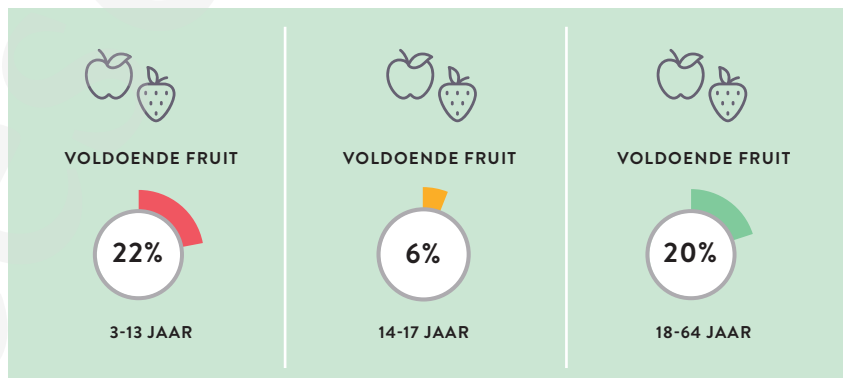
## – INLEIDING



Op het vlak van fruit, groenten en water kunnen we eveneens nog een tandje bijsteken. In tegenstelling tot suiker, vet en vlees consumeren we ze alle drie veel te weinig. De aanbevolen hoeveelheid groenten per dag voor een volwassene is minstens 300 gram, voor fruit is dat 2 tot 3 stuks, maar we zitten hier bij allebei nog ver vanaf. De cijfers voor groenten zijn het laagste: slechts 5 procent van de bevolking eet voldoende groenten voor zijn leeftijd. In België eten we een gemiddelde hoeveelheid van 145 gram groenten per dag, wat overeenkomt met amper één grote tomaat. Vooral kinderen krijgen niet veel groenten binnen: tussen hun 3 en 5 eten zij amper 91 gram groenten per dag. Naarmate we ouder worden, eten we wat meer: de 40- tot 64-jarigen in België consumeren gemiddeld 172 gram groenten per dag.

Natuurlijk ligt de behoefte aan groenten voor volwassenen ook iets hoger dan voor kinderen, maar met amper 90 gram groenten per dag is het haast onmogelijk voor de jongsten onder ons om alle goede stoffen die die groenten bevatten ook effectief op te nemen. Daar komt nog bij dat kinderen extra gevoelig zijn voor tekorten. Reden te meer om hen gezond te laten eten.

### VOLDOENDE FRUITCONSUMPTIE (% BEVOLKING)





Bij het fruit doen we het ietsje beter dan bij de groenten: 10 procent van de bevolking eet voldoende fruit. Ook hier is er dus nog steeds serieus wat werk aan de winkel. In voorgaande figuur zie je per leeftijdscategorie aangegeven staan welk percentage van deze groep voldoende fruit eet. De jongsten scoren met 22 procent het beste: zij krijgen dan ook vaak fruitpapjes allerhande. Meer dan 90 procent van de 14- tot 17-jarigen eet onvoldoende fruit. Zij zijn dus de slechtste leerlingen van de klas. Volwassen Belgen doen het eigenlijk nauwelijks beter: 8 op de 10 18-plussers eten te weinig fruit. En dat is jammer, want het eten van fruit wordt in verband gebracht met een lager risico op allerlei ziekten, zoals hart- en vaatziekten en kanker. Van fruit eten maak je het best een dagelijkse gewoonte. Het is zoals het Engelse spreekwoord stelt: an apple a day keeps the doctor away. (En eigenlijk eet je er nog beter twee.)

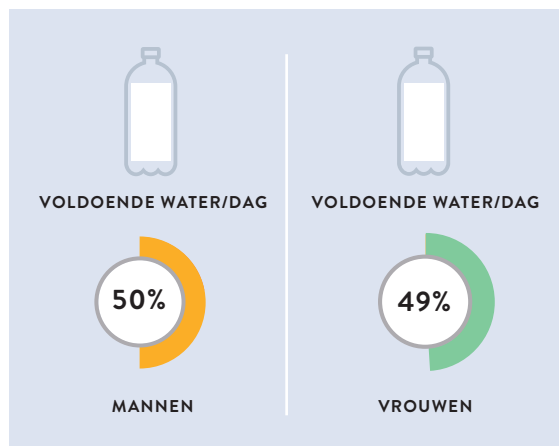
Een gezond eetpatroon is trouwens nog gemakkelijker te verteren als je er voldoende water bij drinkt. Water drinken is van essentieel belang voor een goede werking van ons lichaam. Dat bestaat zelf namelijk voor 50 tot 70 procent uit water. Water speelt een cruciale rol bij de regeling van heel wat metabole processen. Omdat water zo belangrijk is voor de mens staat het ook in elk voorlichtingsmodel heel duidelijk beschreven, denk maar aan de Belgische voedingsdriehoek of de Nederlandse schijf van vijf. En toch hebben de meesten onder ons het moeilijk om voldoende water te drinken. 73 procent van de bevolking bevindt zich onder de aanbevolen grens voor de consumptie van water.



AANBEVOLEN  
HOEVEELHEID  
WATER PER DAG =  
1500 ML



#### % DAT VOLDOENDE WATER DRINKT



## GOED NIEUWS!

Als je het zo allemaal even op een rijtje bekijkt, voel je je misschien wat ontmoedigd. De cijfers zijn niet zo positief, maar eigenlijk is dat goed nieuws: als wij Belgen gemiddeld al zo slecht scoren bij het eten van ons fruit en het drinken van ons water, dan wil dat ook zeggen dat we met een paar kleine, alledaagse ingrediënten onze gezondheid echt kunnen beïnvloeden. We hoeven niet te muggenziften over grammetjes en millilitertjes. Door eenvoudigweg te kiezen voor meer verse en pure ingrediënten is er al een grote gezondheidswinst te boeken voor quasi iedereen. Mijn advies: *eat planty*. Neen, dat is geen schrijffout: eet meer groenten, eet meer fruit.

Vandaag lijkt ‘minder’ meestal het codewoord geworden voor een gezond eetpatroon: minder vet, minder suiker, minder rood vlees, minder calorieën... De minder-strategie wordt al jaren gebruikt door overheden, dieetbedenkers, gezondheidscampagnes en zelfverklaarde voedingsdeskundigen. Zonder al te veel succes. Wat ik adviseer is net het omgekeerde: opteer voor ‘meer’ en de rest volgt vanzelf. Kiezen voor meer van de juiste voeding kan je maar liefst vijftien gezonde levensjaren extra opleveren. Waar wacht je nog op? Eet alsof je leven ervan afhangt!

Door eenvoudigweg te kiezen voor meer verse en pure ingrediënten is er al een grote gezondheidswinst te boeken voor quasi iedereen.



KIEZEN VOOR MEER VAN DE JUISTE VOEDING  
KAN JE MAAR LIEFST VIJFTIEN GEZONDE LEVENS-  
JAREN EXTRA OPLEVEREN.