

VASTEN *als* MEDICIJN

PARTTIME ETEN VOOR
FULLTIME GEZONDHEID

Brenda Frunt,
Marieke de Groot en
Edward Blommaart

LUCHT

Inhoudsopgave

4 **MARIEKE DE GROOT**

- 6 inleiding
- 9 maak kennis met onze experts

DEEL 1.

10 **PAUZE OP JE BORD, ACTIE IN JE LICHAAM**

- 17 metabole flexibiliteit
- 26 autofagie

30 **EDWARD BLOMMAART**

- 34 bioritme
- 40 darmgezondheid
- 50 immuunsysteem

DEEL 2.

56 **ZIEKTEBEELDEN ONDER DE LOEP VASTEN IN DE HOOFDROL**

- 61 **darmziekten**
- 72 recepten voor een gezonde darm
- 86 **leververvetting**
- 94 recepten voor een gezonde lever
- 110 **diabetes**
- 120 recepten voor een stabiele bloedsuiker
- 134 **hart- en vaatziekten**
- 142 recepten voor een gezond hart en gezonde bloedvaten
- 158 **gewrichtsontstekingen**
- 168 recepten voor soepele gewrichten
- 182 **hersenaandoeningen**
- 196 recepten voor een fris brein

DEEL 3.

210 **VAN HOOFD NAAR HANDEN VASTEN IN DE PRAKTIJK**

212 **BRENDA FRUNT**

- 214 vasten, hoe doe je dat op een prettige manier?
- 228 vasten als onderdeel van je totale leefstijl
- 239 literatuur
- 253 met dank aan
- 254 receptenindex

Inleiding

JE LICHAAM FLUISTERT NIET MEER, HET SCHREEUWT

Misschien ben je hier omdat je net een diagnose hebt gekregen, bijvoorbeeld diabetes type 2, een vervette lever of terugkerende darmklachten, gewrichtspijnen, dichtslibbende aderen of een brein dat hapert. Of misschien ben je er op tijd bij en wil je juist voorkomen dat je ziek wordt, je energieniveau daalt of dat je langzaam in een lijf belandt dat niet meer meewerkt. In alle gevallen geldt: dit is het moment waarop je het tij kunt keren. Want stel je voor dat je darmen rustig zijn, je bloedsuiker stabiel of je lever weer schoon. Je hoofd voelt helder, je hart kalm en je gewrichten soepel. Je voelt je energiek, wakker en in balans.

Dat is geen fantasie, maar een realistisch doel dat is gebaseerd op wat inmiddels bekend is over voeding, leefstijl en de kracht van vasten. Chronische ziekten zijn vaak te remmen, soms zelfs om te keren en in veel gevallen te voorkomen. Om dat te kunnen realiseren helpt het als je begrijpt hoe je lijf werkt, wat het nodig heeft en hoe je dat lijf van je op een eenvoudige manier kunt ondersteunen. Periodiek vasten als onderdeel van die aanpak is geen hype, maar een oeroude en wetenschappelijk onderbouwde aanpak die je gezondheid een enorme boost kan geven.

Onze wens als schrijvers van dit boek is dat je gaat zien welke mogelijkheden en kansen periodiek vasten voor jou biedt bij chronische ziekten, zodat je deze optie in jouw rijtje met leefstijlmogelijkheden op kunt nemen. En ja, dat kan natuurlijk ook als je geen aandoening hebt, want periodiek vasten is een geweldige vorm van ziektepreventie.

Maar eerst even kort: periodiek vasten, wat is dat eigenlijk? Heel eenvoudig: het is geen dieet, maar een manier van leven. Je verdeelt je maaltijden anders over de dag, waarbij je bijvoorbeeld zestien uur vast en twee tot drie goede maaltijden in de overige acht uur eet. Kortom, de 16:8-methode.

Minder vaak eten klinkt simpel, maar staat haaks op wat we gewend zijn. Want we eten de hele dag door, vaak zonder het te beseffen. Of ben jij je wel bewust van hoe vaak je dagelijks iets eet? Waarschijnlijk niet, en als je er wel over na hebt gedacht dan is de kans groot dat je dit aantal eetmomenten onderschat. Eten is volkshobby nummer één geworden: het is troost, beloning en bezigheid in één. Het interessante is dat minder vaak eten juist gezondheidswinst oplevert. Je 'metabole flexibiliteit' verbetert erdoor en dit zorgt ervoor dat je lichaam makkelijker kan switchen tussen suikerverbranding en vetverbranding. Bovendien komen je immuunsysteem en darmen tot rust, komt je biologische klok weer in het juiste ritme en stimuleer je 'autofagie' (dit is het vernieuwings- en verjongingsproces van je cellen). En yes, dat wil je.

VASTEN ALS MEDICIJN

Maar ja, we hebben heel veel redenen om het aantal eetmomenten niet te minderen:

- 'Als ik mijn ontbijt oversla, dan haal ik het eind van de ochtend niet.'
- 'Waarom zou ik stoppen met eten, ik stop toch ook niet met ademen?'
- 'Voor het sporten moet ik écht wat eten, anders val ik halverwege flauw.'
- 'Ik eet de hele dag door kleine beetjes, anders voel ik me slap worden.'
- 'Als ik niet eet, dan word ik chagrijnig.'
- 'Hoef jij geen gebak? Ach, doe niet zo ongezellig.'
- 'Direct na het sporten móét ik eten, anders groeien mijn spieren niet.'
- 'Ik moet wel vaak iets eten, want ik heb een heel snelle stofwisseling.'

Vrij schakelen tussen suiker en vet

'Hè, hè', verzucht ome Frans, terwijl hij met zijn lepeltje tegen de rand van zijn koffiekopje tikt. Tante Mien haalt nog even een blokje kaas door de mosterd. 'Iemand nog koffie?' vraagt ze.

De stilte opvullen, dat doen we snel. Want die voelt zo ongemakkelijk. Zo blijf je vaak ook je maag vullen, nog vóórdat die ongemakkelijk 'leeg' raakt. Maar zoals een stilte rust kan geven, doet een lege maag dat ook. Hoe ga je die lege maag meer waarderen?

Als je bijvoorbeeld voor twee tot drie eetmomenten per dag gaat, krijgt je lichaam tussendoor de ruimte om het verteringsproces volledig af te ronden. Hierdoor daalt de insulinespiegel in je bloed naar lage waarden, waardoor je de opgebouwde brandstofreserves kunt aanspreken. Daarmee bedoelen we de glycogeenvoorraad in je lever en spieren, én natuurlijk je lichaamsvet. Als je eenmaal vetten verbrandt, kun je met gemak uren doorgaan zonder te eten. Je vetmassa bevat genoeg energie om het dagen of zelfs weken vol te houden, ook als je een gezond gewicht hebt. Een fitte vrouw van 64 kilo met een vetpercentage van 27 procent draagt 17 kilo vet met zich mee, wat genoeg energie is om ruim vijftig marathons op te lopen. Zóveel energie ligt er in je vetmassa opgeslagen. Die vetmassa is dus geen ballast, maar – mits je lichaam erbij kan – een handige brandstof. Om daarbij te kunnen móét je insulinespiegel omlaag, wat je voor elkaar krijgt door minder vaak te eten.

Maar hoe voel je nu of je inderdaad metabool flexibel bent? Met andere woorden: wanneer voelt die lege maag lekker? Nou, bijvoorbeeld wanneer je je energiek voelt terwijl je alleen ontbijt, luncht en een warme maaltijd neemt en behalve water of een bakkie koffie of thee zonder suiker of melk niets tussendoor. Drie maaltijden per dag dus, verder niets en je voelt je energiek. Of wanneer je makkelijk nuchter kunt bewegen. Daarmee bedoelen we bewegen vóór je maaltijd, als je al een paar uur niets hebt gegeten. Bijvoorbeeld voor je ontbijt, want dan ben je zeker nuchter na de nacht waarin je – als het goed is – niets eet. Aangezien je glycogeen- en vetvoorraden gevuld zijn, heb je zat energie om op je nuchtere maag een uurtje te wandelen of zelfs hard te lopen. Als je dat kunt, dan zit je lekker in je vetverbranding en ben je inderdaad metabool flexibel.

Ketose: een vette bonus

Het verbranden van vetten heeft meer voordelen dan alleen maar energie. Om dat te begrijpen zullen we je nu inwijden in de wereld van ketose. Ketonen zijn een bijproduct van je vetverbranding. Dit zijn stoffen die je lichaam – vooral je lever – produceert tijdens de afbraak van vetten. Ze dienen als alternatieve brandstof voor je hersenen en spieren wanneer er een tekort is aan glucose. Dus als je lichaam relatief weinig suiker maar juist veel vetten verbrandt dan komen daar veel ketonen bij vrij. Als er veel ketonen in je bloedbaan zitten dan noemen we dat 'ketose'.

Vetverbranding kan dus leiden tot ketose. Helder? Mooi! Dan is de volgende vraag: wat bepaalt of je lichaam vetten gaat verbranden? In principe is suiker de voorkeursbrandstof van je lichaam. Wanneer je suikers eet of je suikervoorraden al goed gevuld zijn, zal je lichaam bij voorkeur die energiebron gebruiken. Om in ketose te kunnen komen, zul je dus eerst je croissantje met jam en je glaasje sinaasappelsap moeten laten staan. Vasten zorgt ervoor dat je glycogeenvoorraden aangesproken worden en je in ketose komt. Tijdens vasten verbruikt je lichaam eerst de al opgeslagen glucose als energiebron, de eigen glycogeenvoorraad dus. Zodra die glycogeenvoorraden zijn uitgeput, begint je lichaam naar alternatieve energiebronnen te zoeken... en vindt die in vet.

Hoelang duurt het voordat je glycogeenvoorraden uitgeput raken? Dat gebeurt binnen ongeveer 12 tot 48 uur. Dat is nogal een brede marge, zul je wellicht denken, maar daar is een goede reden voor. Die spreiding wordt in hoge mate bepaald door hoe actief je bent. Hoe actiever je bent, des te eerder is je suikervoorraad op. Dat zit zo: inspanning – vooral intensieve inspanning – zorgt ervoor dat je lichaam glucose uit glycogeen gebruikt. Dus, trek jij op je nuchtere maag even lekker aan de gewichten in de sportschool of geef je vol gas op je wekelijkse rondje hardlopen, dan raken je glycogeenvoorraden snel uitgeput en kom je sneller in ketose. Maar kies je ervoor om lekker lang uit te slapen en je pyjamadag te vullen met het bingen van je favoriete serie, dan verbruik je weinig suikers en duurt het langer voordat je suikervoorraden op zijn.

Hoe dan ook, snel of langzaam, uiteindelijk raakt je glycogeen op en moet je lichaam toch echt de vetvoorraad aan gaan spreken. Bij dat proces zet je lever vetzuren om in ketonen. Deze ketonen hebben ingewikkelde namen, zoals bèta-hydroxyboterzuur. Andere namen ervoor zijn acetoacetaat en aceton. Deze ketonen kunnen als alternatieve brandstof voor je hersenen en je spieren dienen. Naarmate de productie van ketonen toeneemt, komt je lichaam in ketose. Dit gebeurt meestal na twee tot vier dagen

autofagie

VAN VUILNIS TOT VITALITEIT

Na het lezen van je krant leg je hem netjes bij het oud papier, je lege flessen mik je op kleur gesorteerd in de glasbak, voor je lege flessen Fanta vang je elke week weer statiegeld en je gft-afval en plastic scheid je van de rest: de circulaire economie is actueler dan ooit. Maar voor recycling heeft het leven miljarden jaren geleden al een oplossing gevonden: autofagie. En voor autofagie is schaarste, lees: vasten, nodig.

Jouw lichaam bestaat uit zo'n 37 biljoen cellen. We schrijven het even voor je uit: 37.000.000.000.000. Om je een idee te geven van de enorme hoeveelheid: dit komt overeen met zo'n 470 miljoen keer een uitverkochte Johan Crujff ArenA. Of zo je wilt, De Kuip. Wat je eet is bestemd voor al die 37 biljoen lichaamscellen. Uit de voeding halen ze de benodigde bouwstenen, energiebronnen en hulpstoffen. Bouwstenen zijn vooral eiwitten en vetten. Energiebronnen zijn koolhydraten, vetten en – in mindere mate – eiwitten. Vitamines, mineralen en de duizenden stofjes die in natuurlijke voeding zitten zijn hulpstoffen. Jouw lichaam – of eigenlijk de cellen waaruit je lichaam bestaat – heeft al deze stoffen nodig om zichzelf van energie te voorzien, te groeien en om onderhoud te plegen. Om gezond te blijven heeft je lichaam genoeg van alles nodig.

Opbouwen zonder opruimen

In een wereld waarin er op iedere straathoek een uithangbord naar je schreeuwt dat je er iets kunt eten en elke kassa je uitnodigt om die aanbieding toch maar te kopen, kennen we vooral overschotten: te veel calorieën. Te veel koolhydraten. Te veel vet, te veel suiker en te veel zout. Te veel, je zou er ziek van worden. Als je bedenkt dat we gemiddeld zo'n negen keer per dag iets eten, afgewisseld met energydrinks, kun je je voorstellen dat je lichaamscellen de hele dag tjokvol met voedingsstoffen zitten. Dit zorgt ervoor dat ze alleen maar bezig zijn met opbouwen, zonder ook eens op te ruimen.

Vergelijk het maar met het inrichten van je huis met IKEA-kasten. Je pakt de grote dozen uit en begint netjes alle kasten volgens de beschrijving in elkaar te zetten. Ondertussen drink je een kopje koffie met een stroopwafel. Als de klus geklaard is, neem je op de goede afloop een blond biertje met wat ribbelchips. Daarna ben je verzadigd en heb je geen zin meer om de dozen, je koffiemok, de kruimels van de stroopwafel en de losse schroefjes op te ruimen. Een huiskamer met een paar prachtige nieuwe kasten, omgeven door een grote puinhoop, precies dát is wat er in jouw cellen gebeurt als je veel en vaak eet. Overvolle cellen ruimen hun troep niet op. Te vaak en te veel eten maakt vuilnisbelten van jouw cellen. Tijd dus voor de grote schoonmaak!

Als je stopt met eten, ervaren je lichaamscellen tekorten aan voedingsstoffen en energiebronnen. En dat is goed! Het biedt jouw cellen namelijk een uitdaging waar ze maar al te graag mee aan de slag gaan. Schaarste is een probleem waar het leven op aarde regelmatig mee te maken heeft gehad. Er zijn dan ook allerlei manieren ontwikkeld om met die schaarste om te gaan. Een van die processen is autofagie. Letterlijk betekent het: jezelf (auto) opeten (fagie). Dat klinkt als iets negatiefs, maar het tegendeel is waar: autofagie is een levensreddend en levensverlengend proces.

De circulaire economie van jouw cellen

Vaak eten zorgt ervoor dat je lichaamscellen vol komen te zitten met afval. Er is namelijk geen enkele reden om die rommel op te ruimen. Er is meer dan voldoende aanvoer van nieuw bouw materiaal, dus waarom zou je dan het afval gaan recycleren?

Het afval in je lichaamscellen bestaat uit celonderdelen die niet goed meer werken of overbodig geworden zijn. Veel en vaak eten zorgt ervoor dat dit afval zich ophoopt in je

darmgezondheid

VAN OVERVOL NAAR EEN RUSTIGE BUIK

Veel en vaak eten, je darmen hebben het er maar druk mee. Je darmen verwerken namelijk alles wat je doorslikt. En wel meteen, want je darmen sparen niet een aantal eetmomenten op om dat wat je doorslikt later te verwerken. Nee, als jij iets eet, dan gaat je spijsvertering daar direct mee aan de slag. Dat kost energie, veel energie. Je spijsvertering scoort dan ook hoog als het gaat om energieverbruik.

Als je besluit te gaan vasten, dan zijn niet alleen je darmen daar heel erg blij mee. Je hele lichaam profiteert van de energie die je daarmee bespaart. En er zijn nog veel meer redenen waarom vasten goed is voor je spijsvertering. Die kauwen we je graag voor, maar eerst gaan we vertellen hoe dat wonderlijke spijsverteringskanaal in elkaar zit.

Darmen, je binnenste-buiten-wereld

Je darmen maken contact met de buitenwereld. Dat klinkt misschien een beetje vreemd, want je darmen zitten in je buik. En toch is het de buitenwereld. Je darmen zijn namelijk een lange holle buis, die bij je mond naar binnen gaat en bij je kont weer buiten

komt. De darmen zijn niet alleen lang, maar ook groot, zelfs héél groot! En dan hebben we het over het oppervlak: het totale oppervlak van je darmen wordt geschat op zo'n dertig vierkante meter. Dit komt overeen met een badmintonveld, wat jouw darmen het grootste contactoppervlak van je lichaam met de buitenwereld maakt. Je darmwand vormt de barrière tussen je bloed en de voedselbrij in je darmen en is daarmee dé plek waar de buitenwereld – die omelet met groente of die tricolore quiche van pagina 76 – jouw binnenwereld raakt. Maar echt niet alles wat je in je mond stopt wil je in je lichaam hebben, dus daarom is je darmwand zo opgebouwd dat die alleen voedingsstoffen en vocht opneemt, en alle rommel buitenhoudt.

In je darmwand zit je 'darmbarrière'. Deze barrière bestaat uit één laagje cellen die met elkaar verbonden zijn door *tight junctions*. 'Tight' klinkt strak en dat moet ook, want die tight junctions houden je darmcellen strak tegen elkaar aan. Zo strak zelfs dat stoffen je darmwand niet zonder toestemming kunnen passeren. Dit maakt je darmbarrière selectief; voedingsstoffen mogen wel door maar ongewenste stoffen niet. Je darmen hebben dus controle over wat er al dan niet vanuit je voeding in je bloedbaan terecht komt. Het is daarom van groot belang dat deze selectie goed werkt, want je wilt immers geen rotzooi in je lichaam krijgen. Je immuunsysteem speelt in dit alles de rol van 'grenswacht': het controleert of alle stoffen die door je darmwand komen 'gewenst' of 'ongewenst' zijn en maakt de ongewenste stoffen zo nodig onschadelijk. Een strakke darmbarrière is dus meer dan welkom!

En, heeft vasten invloed op je darmen? Jazeker, vasten heeft veel invloed op je darmen, want periodiek vasten zorgt naast gezonde voeding en een goede spijsvertering ook voor de benodigde rust om je darmbarrière te onderhouden. Functioneert dat controlesysteem van je darmwand goed, dan belanden de stoffen die je niet in je lichaam wilt hebben gewoon in de wc en heeft je immuunsysteem het lekker rustig. Je darmbarrière kan echter ook verstoord raken door bijvoorbeeld aanhoudende stress of door ongezonde voeding met veel suikers, gluten en weinig vezels. Je darmwand raakt daardoor doorlaatbaar voor allerlei stoffen, ook voor de ongewenste.

Wanneer je darmen geen grenzen meer stellen

Een verstoorde barrièrefunctie noemen we verhoogd doorlaatbare of 'hyperpermeabele' darmen. Je komt ook weleens de termen 'lekke darm' of *leaky gut* tegen. Het beeld dat je daarbij wellicht krijgt – dat er poep je lichaam in lekt – is niet best en klopt ook niet, want als dat gebeurt zou je namelijk in het ziekenhuis liggen.



ZIEKTEBEELDEN *onder* DE LOEP

VASTEN IN
DE HOOFDROL

ZO OPENT
VASTEN
DE WEG NAAR
HERSTEL EN
VEERKRACHT

Oké, nu je weet wat vasten met je lichaam doet, is het tijd om de volgende stap te zetten: de relatie tussen vasten en ziekte. Dat is waar het écht interessant wordt.

DEEL 2.

RECEPTEN VOOR EEN GEZONDE DARM

DARMVRIENDELIJK EN LEKKER KOKEN

De recepten in dit hoofdstuk sluiten aan bij voeding die je darmen kalmeert en voedt, precies waar je darmen behoefte aan hebben. Zo zit het knollenkwartet boordevol zachte groenten die mild zijn voor je spijsvertering, terwijl de Italiaanse tri-kool-orie quiche en de uiensoep iets meer van je spijsvertering kunnen vragen. Kun je prima tegen kool en uien? Dan zijn deze quiche en soep smaakvolle bommetjes vol vezels.

Op dagen dat je darmen extra gevoelig zijn, biedt de frambozensmoothie uitkomst. Onze expert Victorien Madsen tipte ons dit recept waarop wij een twist bedachten. Deze smoothie is gebruikt in een pilot onder kinderen met de ziekte van Crohn. Hij bleek effectief om remissie te bereiken – om de ziekte dus weer tot rust te brengen – en de ontstekingswaarden te verlagen.

Of wat denk je van een lekkere koude aardappelsalade? Door aardappels te koken en daarna af te laten koelen verandert een deel van het zetmeel in de aardappel in resistent zetmeel. Je dunne darm kan resistent zetmeel niet afbreken, dus gaat het onverteerd door naar je dikke darm waar het als voedingsvezels voor je darmbacteriën dient. Lees: een feest voor je darmbacteriën.

We kiezen bij de recepten regelmatig voor tamari in plaats van sojasaus. Vooral vanwege de rijkere en volle smaak, maar ook omdat tamari glutenvrij is.

knollenkwartet

INGREDIËNTEN

- 240 g pastinaak, geschild en in dunne plakjes
- 500 g zoete aardappel, geschild en in dunne plakjes
- 150 g rode biet, geschild en in dunne plakjes
- 4 el olijfolie
- 150 g bladspinazie
- 1 wortel, geschild en in dunne plakjes
- 1 koolrabi, geschild en in blokjes van 1 bij 1 cm
- 2 el walnootolie
- 1 el citroensap (ofwel het sap van ½ citroen)
- 5 g salieblaadjes, fijngesneden + extra salieblaadjes ter garnering
- 1 el ahornsiroop
- peper en zout, naar smaak
- 40 g walnoten

Bereiding: 20 minuten

Oventijd: 30 minuten

Personen: 4 personen

Benodigheden: oven, bakplaat, bakpapier, grote kom

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Bekleed een bakplaat met bakpapier. Verspreid de plakjes pastinaak, zoete aardappel en rode biet over de bakplaat. Besprenkel met 3 eetlepels olijfolie en rooster 30 minuten in de oven.
- Meng de bladspinazie, wortel en koolrabi in een grote kom.
- Maak een dressing van de walnootolie, overige olijfolie, het citroensap, de salie en ahornsiroop. Meng de dressing door de salade. Breng op smaak met peper en zout.
- Haal de pastinaak, zoete aardappel en rode biet uit de oven, laat afkoelen tot lauwwarm, verspreid over de salade en bestrooi met walnoten.

Maak de salade af met nog wat salieblaadjes.



leververvetting

VAN STILLE KRACHT NAAR TIKKENDE TIJDBOM

Maagpijn, last van je darmen en een hoestbui of benauwdheid... We herkennen allemaal wel het gevoel dat er 'iets' niet helemaal goed zit in ons lichaam. Maar je lever? Die hoor je zelden genoemd worden. Niemand die zegt: 'Goh, ik werd wakker met pijn aan m'n lever.' Terwijl volgens het Maag Darm Lever Fonds (MDL Fonds) toch een op de vier Nederlanders een vervette, en dus zieke, lever heeft. En dat terwijl de lever een van de belangrijkste organen van je lichaam is. Doordat je een leververvetting meestal niet voelt en de aandoening grotendeels zonder symptomen verloopt, loopt je gezondheid ongemerkt grote risico's. Hoog tijd om aandacht te besteden aan de vette lever en aan de rol die vasten kan spelen bij het 'ontvetten'.

Wellicht denk je bij leververvetting aan alcoholgebruik. Het klopt dat overmatig alcoholgebruik leidt tot de ophoping van vet in je lever. Maar dat is slechts een deel van het verhaal. In toenemende mate is er sprake van een niet-alcoholische variant van leververvetting die zijn oorzaak vindt in een stofwisselingsprobleem. Vandaar dat er een nieuwe term in het leven is geroepen, namelijk MASLD: *Metabolic dysfunction-associated steatotic liver disease*. Dit is een leverziekte waarbij vet zich ophoopt in je lever, in combinatie met een ontregeling van je stofwisseling, oftewel je metabolisme. Dit is het geval bij onder andere overgewicht, diabetes type 2 en insulineresistentie. De term MASLD is de opvolger van de vroegere NAFLD – *Non-Alcoholic Fatty Liver Disease* – en legt meer nadruk op het onderliggende metabole probleem in plaats van enkel op de afwezigheid van alcoholgebruik als oorzaak.

De lever: jouw natuurlijke, chemische fabriek

Wanneer we een training over voeding verzorgen, dan vragen we de groep weleens een tekening te maken van de eigen spijsverteringsorganen. De maag en darmen tekenen de deelnemers meestal wel op de goede plek, maar de lever... zit die nou rechts of toch links? Het goede antwoord is rechts en om precies te zijn: rechtsboven in je buik zit je lever, waar hij beschermd wordt door de onderste ribben.

Je lever is een multitasker van formaat: het is een groot en zwaar orgaan dat op de achtergrond van alles in je lichaam regelt. Hij weegt ongeveer anderhalve kilo en voert dag en nacht talloze functies uit. Allereerst ontgiften: je lever ruimt de afvalstoffen, medicijnen en alcohol uit je bloed op. Bovendien is je lever natuurlijk betrokken bij je stofwisseling: alles wat door je darmwand in je bloed komt, reist eerst via de poortader naar je lever. Vervolgens zet je lever de suikers, vetten en eiwitten om in bruikbare energie en bouwstoffen die verder door de rest van je lichaam reizen. Alsof hij nog niet genoeg doet, produceert je lever ook nog eens gal, wat nodig is voor de vetvertering en helpt hij mee om indringers zoals virussen op te ruimen.

Vet, vetter, vetst

Een gezonde lever bevat altijd een klein beetje vet. Maar zodra meer dan vijf procent van het gewicht van iemands lever uit vet bestaat, spreken we van leververvetting. Deze vervette levercellen kun je beschouwen als een huiskamer die is volgelopen met frituurvet en waar de bewoners zich een weg doorheen moeten glibberen. Je kunt je

koolrabisalade met mango

INGREDIËNTEN

Voor de salade:

- 1 koolrabi, in dunne reepjes
- 1 rijpe mango, in dunne reepjes
- 1 el kokosolie
- 250 g garnalen, gepeld maar met staart
- 1 el krulpeterselie, fijngesneden

Voor de dressing:

- sap van 1 limoen + partjes limoen, ter garnering
- 1 tl sesamolie
- 1 el olijfolie
- 1 tl honing
- zout, naar smaak
- 1 rode peper, fijngesneden

Bereiding: 20 minuten

Baktijd: 5 minuten

Personen: 2 personen

Benodigheden: koekenpan

BEREIDING

- Meng de koolrabi en mango in een grote kom.
- Verhit de kokosolie in een koekenpan en bak de garnalen op hoog vuur in 5 minuten gaar.
- Klop een dressing van het limoensap, de sesamolie, olijfolie, honing en het zout. Roer de rode peper door de dressing.
- Meng de dressing en garnalen door de salade en serveer met de krulpeterselie en limoenpartjes.

TIP

Deze salade is heel basic, je kunt heerlijke combinaties maken met komkommer, rode paprika, verse munt en cashewnoten.





choco-bananenbrood

INGREDIËNTEN

- 5 medjoul dadels, zonder pit
- 100 ml kokend water
- 2 el roomboter
- 3 rijpe bananen
- 3 eieren
- 200 g amandelmeel
- 100 g havermeel
- 2 tl bakpoeder
- snufje zout
- 50 g pure chocolade (99 procent cacao), in stukjes

Bereiding: 20 minuten

Oventijd: 40 minuten

Hoeveelheid: 1 cake

Benodigheden: oven, staafmixer, bakblik met een lengte van 25 tot 30 cm, bakpapier

BEREIDING

- Verwarm de oven voor tot 180 °C.
- Meng de medjoul dadels met het kokende water en de roomboter en laat 10 minuten staan.
- Pureer de bananen en eieren met een staafmixer.
- Voeg de dadels met het vocht en de roomboter toe aan het bananenmengsel en pureer tot een egale massa.
- Roer het amandelmeel, havermeel, bakpoeder en zout erdoor tot alles goed gemengd is.
- Bekleed een bakblik met bakpapier en stort twee derde deel van het beslag in het bakblik.
- Voeg de pure chocolade toe aan de rest van het beslag en roer goed door.
- Stort het chocoladebeslag boven op de rest in het bakblik en bak 40 minuten in de oven.
- Laat de cake afkoelen voordat je hem aansnijdt.