

DE VOEDSELZANDLOPER

ETEN OM LANGER TE LEVEN

WAT IS ER MIS MET DE GOEIE OUWE VOEDSELDRIEHOEK ? DOKTER KRIS VERBURGH BASEERT ZICH OP DE LAATSTE NIEUWE INZICHTEN IN VOEDING EN VEROUDERING EN BIEDT **EEN ALTERNATIEF GEZOND EETPATOORN** WAARBIJ JE NOG GEWICHT VERLIEST OOK.

DOOR LINDA ASSELBERGS - FOTO MICHEL VAERWIJCK - ILLUSTRATIE LOULOU & TUMMIE

Het koolsoepdieet, en of ik het mij herinner. Literen van dat spul geconsumeerd, tot ik geen kool meer kon ruiken, laat staan eten. En dan heb ik het nog niet over het bruinbrood- en het bloedgroepdieet gehad, de grapefruitkuur, Atkins, Montignac, South Beach en Dukkan. Niet dat ik ze allemaal uitgetest heb, maar het scheelt niet veel. Om de haverklap staat er wel een of andere dieetgoeroe op die een eetpatroon predikt dat een snel en aanzienlijk gewichtsverlies garandeert. Terwijl iedereen die zijn gezond verstand gebruikt,

beseft dat diëten flauwekul is. Wat voor zin heeft het om gedurende een beperkte periode minder te eten, lees honger te lijden, of zo eenzijdig te eten dat het 'wondervoedsel' je binnen de kortste keren de oren uitkomt? Vooral omdat de kilo's er eens je opnieuw 'normaal' eet des te vlotter weer aanvliegen, wat tot het vermaledijde en beslist ongezonde jojo-effect leidt. Nu eens zijn koolhydraten de boosdoeners, dan weer eiwitten. Anderzijds zijn er de superantioxidanten en bepaalde co-enzymen die als een levenselixir geprezen worden. Voor de leek is die overdaad aan soms tegenstrijdige informatie zeer verwarrend. →

Volgens Kris Verburgh kost gezond eten veel minder moeite dan vaak wordt gedacht: al na twee weken zijn onze smaakpapillen 'gereset'.



WE HEBBEN ONZE GEZONDHEID VEEL MEER IN DE HAND DAN WE ZELF DENKEN.

Maar er is goed nieuws: meer dan ooit weten we nu hoe voedsel in ons lichaam reageert, hoe specifieke moleculen specifieke functies van specifieke cellen beïnvloeden. Dat leidt tot inzicht in gezond eten dat, in tegenstelling tot de keukenwijsheid uit oma's tijd of het flutdieet-van-de-maand, gebaseerd is op harde bewijzen. Eindelijk lijkt het tijdperk van mythe en marketing plaats te maken voor het tijdperk van de biochemische waarheid. Ook bemoedigend is dat uiteenlopende experts, zij het voedingsdeskundigen, hartchirurgen of gerontologen (specialisten in de wetenschap van de veroudering), tot dezelfde conclusies komen. Zelfs bij Weight Watchers vonden ze het wenselijk hun nochtans succesvolle vermageringssysteem te herzien, zodat het nu verder gaat dan het pure calorieën tellen. De ene calorie is nu eenmaal de andere niet.

VAN DRIEHOEK TOT ZANDLOPER

Dat blijkt ook uit *De voedselzandloper*, het helder geschreven gezondheidsboek van de Antwerpse arts en onderzoeker Kris Verburgh (1986), waarin de specialist in biogerontologie heel wat voedingsmythes doorprikt en een alternatief biedt voor de volgens hem achterhaalde schijf van vijf en de voedseldriehoek. Een boek dat blijkbaar aan een behoefte voldoet, want een maand



na publicatie is het al aan de achtste druk toe. Waarin het van doorsneedboek verschilt, is dat Verburgh voeding bekijkt vanuit biogerontologisch standpunt: hoe je door verstandig te eten het verouderingsproces kunt afremmen. Dat het gezonde eetpatroon bovendien tot gewichtsverlies leidt, is mooi meegenomen. Sommige van zijn inzichten zullen u waar-

schijnlijk blij maken: zwarte chocolade is gezond, een paar eieren per week kunnen geen kwaad, één glas vers fruitsap per dag reduceert de kans op de ziekte van Alzheimer met 76 procent. Andere zullen u wellicht treurig stemmen: brood en ontbijtgranen kunt u maar beter vergeten, en wat de spotjes met energiek foxtrottende bejaarden ook suggereren: melk en yoghurt

helpen niet tegen osteoporose. Sommige uitspraken zullen allicht wenkbrauwen doen fronsen: dat lange mensen meer kans maken om kanker te krijgen dan kleine, bijvoorbeeld, wat met de werking van groeihormoon te maken zou hebben. Gaat Verburgh daar nu niet wat kort door de bocht? Nee, beweert hij, want hij haalt zijn mosterd bij de meest betrouwbare grootschalige en zorgvuldig gecontroleerde onderzoeken waarvan de resultaten verschenen in gerenommeerde wetenschappelijke tijdschriften als *Science*, *Nature* en het rapport van de Stichting Wereld Kanker Onderzoek Fonds.

Over naar Verburghs eetplan. Dat laat zich nog het best beschrijven als twee gespiegelde driehoeken waarin je met wat fantasie een zandloper kunt zien. De bovenste driehoek bevat voedingsmiddelen die te mijden zijn, of die je het best met mate consumeert. In de onderste vind je de gezonde alternatieven. Uit dat model kun je gemakkelijk de basissetregels afleiden die tot een gezonde oude dag leiden.

WEG MET KOFFIEKOEKEN

Dat suikers ongezond zijn, wisten we al. Alleen weten we nu nog veel beter hoe ongezond. Suiker zorgt voor een versnelde veroudering en verhoogt de kans op kanker. Helemaal zonder suiker kunnen we niet, maar toch: wie gezond oud wil worden, springt maar beter zuinig om met zoet spul als klontjes, koeken, gebak, snoep, ijs, frisdranken, niet versgeperste fruitsappen. De wetenschappelijke naam voor suikers is koolhydraten. Rijst, aardappelen, brood en pasta bestaan allemaal uit zetmeel: lange ketens van glucosemoleculen. Ook rijstkorrels en spaghettislierten bestaan dus vooral uit suiker! De gevolgen van een koolhydratenarm dieet zijn opzienbarend: niet alleen verlies je veel gewicht, type-2-diabetici kunnen er zelfs door genezen zodat ze geen insuline meer moeten spuiten, zoals dokter Verburgh bij eigen patiënten kon vaststellen. Aardappelen, pasta en rijst kun je vervangen door extra groenten, peulvruchten, paddenstoelen, tofoe of quorn. Een gezond alternatief voor brood en ontbijtgranen is havermoutpap, gemaakt met sojamelk.

NO MILK TODAY

Mensen zijn door de natuur niet gemaakt om melk en (drink)yoghurt te verteren, ook al zijn ze lactosetolerant. Die zuivelproducten verhogen volgens onder andere voedingsdeskundigen van Harvard de kans op ongezonde darmen, parkinson, prostaat- en eierstokkanker en (jawel) osteoporose. De volgende alternatieven voor melk bevatten veel calcium: groenten (broccoli, kool, spinazie), tofoe, sojaproducten verrijkt met calcium, kaas.

VIS NOCH VLEES?

Onderzoek wees uit dat mensen die elke dag vlees eten vier keer meer kans op een hartaanval hebben dan mensen die de helft minder vlees eten. Iedereen vegetariër dan maar? Toch niet. In vlees zitten nu eenmaal allerlei stoffen die we nodig hebben. Alleen hebben we er veel minder van nodig dan de meeste mensen gewend zijn te eten. Gevogelte (kip, kalkoen) zijn een betere keuze dan rood vlees (rund, varken, schaap, paard). Vette vis (zalm, makreel, haring, ansjovis en sardines) zijn een nog beter idee. Maar opgelet, diëten rijk aan proteïnen (eiwitten) mogen tegenwoordig dan al zeer populair zijn en tot spectaculair gewichtsverlies leiden (cfr. de zowat gehalveerde Bart De Wever), gezond zijn ze niet. Proteïnesamenklontering is één van de belangrijkste oorzaken van veroudering.

VET COOL!

Dit is er eentje dat waarschijnlijk ingaat tegen alles wat u tot nu hoorde over vetten: de meeste spelen geen belangrijke rol in hart- en vaatziekten. Dat zou zelfs voor de beruchte verzadigde vetten gelden. Maar die verhogen toch de cholesterol! Jawel, maar er bestaat zowel goede als slechte cholesterol. Vetten verhogen beide, zodat de balans in evenwicht blijft. Vooral suikers spelen een rol bij hart- en vaatziekten. Toch baat het een verschil te maken tussen gezonde en ongezonde vetten. Het schadelijkst zijn de transvetzuren (in margarine, gefrituurd voedsel, commerciële zoetighe-

den zoals repen, gebak, snoep). Ook minder gezond zijn verzadigde vetzuren in dierlijke producten zoals vet vlees, melk, boter en plantaardige producten zoals kokosmelk. Hetzelfde geldt voor omega-6-vetzuren in vlees en plantaardige oliën zoals zonnebloem-, palm- en maisolie. Gezonde vetten zijn: mono-onverzadigde vetzuren zoals in olijfolie, en omega-3-vetzuren zoals in vette vis, noten en lijnzaad. Die laatste verminderen volgens grote studies met de helft de kans op een hartaanval, remmen ontstekingen af, reduceren drastisch de kans op depressie, psychoses en herval bij manisch-depressieven.

GEZOND GIFGROEN

Groenten zijn de basis van elk gezond dieet. Veel groenten eten vermindert de kans op bepaalde soorten kanker, op hart- en vaatziekten en verouderingsziekten zoals de oogaandoening maculaire degeneratie (dat laatste met 50 procent). Waarom ze zo gezond zijn? Schrik niet: omdat ze toxisch zijn. Maar de gifstoffen in groenten activeren de verdedigingslijnen in onze cellen, zodat die beter bestand zijn tegen gevaarlijker toxines die gecreëerd worden als bijproduct van ons organisme, aldus Verburgh. Ook een dagelijkse inname van fruit is belangrijk om onder andere de bloedvaten gezond te houden, de huidveroudering af te remmen (rood en blauw fruit) en de kans op de ziekte van Alzheimer te verminderen (dat geldt vooral voor bosbessen, braambessen en blauwbessen).

WAT ZULLEN WE DRINKEN?

Veel, veel water, een mens heeft twee liter vocht per dag nodig. Het is een goed idee om 's morgens vóór het ontbijt één à twee glazen water te drinken. Ook een aanrader: enkele koppen groene thee en minstens één glas groenten- of vers geperst fruitsap. Koffie mag (maximum drie koppen per dag), alsook alcohol (maximum twee glazen per dag).

→



SLIMME SUPPLEMENTEN

Als je maar gevarieerd genoeg eet, hoef je geen extra vitamines of voedingssupplementen te slikken, beweren veel artsen. Aan de andere kant zijn er de *anti-aging*-goeroes die zweren bij voedingssupplementen en ‘antioxidanten’ in de vorm van vitamine C, vitamine E en co-enzym Q10. Wie heeft er gelijk? Kris Verburgh gelooft niet in het antioxidanteverhaal. Volgens hem verlengen ze het leven niet, de meeste zouden op lange termijn zelfs ongezond zijn. Heel wat stoffen in groene thee of fruit zijn wel gezond. Niet omdat het antioxidanten zijn, maar omdat ze licht toxisch zijn. Anderzijds is hij van oordeel dat in sommige gevallen ‘intelligente’ voedingssupplementen aangewezen zijn. Zo hebben in onze gematigde klimaatzone met weinig zon nogal wat mensen een licht tekort aan vitamine D. Selenium activeert het lichaamseigen antioxidantensysteem, magnesium, B-vitamines en jodium spelen vooral in op het metabolisme. Maar het spreek vanzelf dat u beter niet op eigen houtje met supplementen experimenteert, daarvoor is medisch advies nodig.

EINDELIJK LIJKT HET TIJDPERK VAN MYTHE EN MARKETING PLAATS TE MAKEN VOOR DAT VAN DE BIOCHEMISCHE WAARHEID.

JE BENT WAT JE EET

Als er na het lezen van *De voedselzandloper* één ding duidelijk is, dan wel dat wij onze gezondheid veel meer in de hand hebben dan wij zelf denken. Door niet te roken, door voldoende te bewegen (geregeld wandelen volstaat al), maar in hoge mate ook door wat minder en gezond te eten. Een bekend voorbeeld is Okinawa, waar vijfmaal meer honderdjarigen voorkomen dan in het Westen. Een kwestie van goeie genen? Nee, want Okinawandezers die naar Brazilië verkassen, sterven gemiddeld zeventien jaar vroeger dan hun familieleden in Okinawa. Hoe ascetisch moet een mens eten om een gezonde oude dag tegemoet te gaan? Want ik wil best meer groenten, fruit en vette vis eten, maar de verse broodjes op zondag, die kan ik moeilijk laten, ook al omdat ze deel uitmaken van een gezellig sociaal ritueel. Volgens dokter Kris Verburgh is het een kwestie van geven en nemen. *De voedselzandloper* is geen gebod. Daarom staat er ‘minder’ en ‘meer’ bij de driehoeken in plaats van ‘niet’ en ‘wel’. Diabetespatiënten en mensen die echt gezond willen leven, zijn er bijvoorbeeld bij gebaat om brood en ontbijtgranen volledig uit hun dieet te schrappen. Maar ook dan kun je nog heel lekker eten, beweert de arts. Zelf zweert hij bij een kom haveremoutpap ’s morgens, met aardbeien, blauwe bessen, noten of zwarte chocolade. Hij kookt de haveremout in sojamelk en maakt meteen een voorraadje voor een paar dagen. Dat ontbijt is rijk aan vezels

en avenanthramides die slagaderverkalking afremmen. Bovendien heeft het een lage glycemische waarde, waardoor je insulinepieken vermijdt, die ervoor zorgen dat je om 11 uur alweer hevige trek hebt. Wie gezond eet, ervaart echte honger in plaats van pseudohonger, die vaak niets anders is dan een drang naar zoet. Bovendien veranderen je smaaksensaties: twee weken gezond eten volstaat om je smaakpapillen en neurale netwerken te resetten zodat aardbeien bijvoorbeeld zoeter gaan smaken.

Uniek aan Verburghs eetfilosofie is dat hij het effect van voeding op lange termijn bestudeert. Uit een recent Nederlands onderzoek bij 125.000 proefpersonen bleek dat mannen die niet roken, geregeld bewegen en gezond eten gemiddeld acht jaar ouder worden dan anderen. Bij vrouwen is dat zelfs vijftien jaar. Maar ook de levenskwaliteit telt: als verstandige etende vrouw heb je meer kans om twintig tot dertig jaar langer gezond te leven in plaats van al op je vijftigste te beginnen sukkelen. Op uw tachtigste een reis rond de wereld? U weet wat u te doen staat. ||

‘De voedselzandloper’ van Kris Verburgh, uitgeverij Bert Bakker, 366 p., 17,95 euro.

Wij geven 10 exemplaren weg. Wie er eentje wil winnen surft naar www.knackweekend.be.



DOET GOED

Broccoli. Vermindert de kans op borstkanker met 40 procent en op hart- en vaatziekten met 33 procent.

Groene en witte thee. Groene thee bevat flavonoiden (lichte toxines), vermindert de kans op beroertes en verschillende soorten kanker, houdt de huid gezond en promoot gewichtsverlies door het metabolisme te versnellen. Witte thee vermindert rimpelvorming. Gemberthee onderdrukt ontsteking.

Noten. Elke dag een handvol vermindert de kans op een hartaanval met 45 procent.

Paddenstoelen. Hebben een kankerwerend effect.

Peulvruchten (erwten, bonen, linzen, soja). Stabiliseren de bloedsuikerspiegel, verlagen de eiwitproductie, bevatten plantaardige proteïnen die gezonder zijn dan dierlijke.

Zwarte chocolade (meer dan 70 procent cacao). Verlaagt de bloeddruk, verbetert de insulinegevoeligheid van het lichaam, vermindert de kans op hart- en vaatziekten met minstens 37 procent.

