

‘Drie honderd worden is geen sciencefiction meer’

Wees gerust: hij eet ook gebakjes en fastfood. Maar op deze lunch kiest hij quiche. Over de puree aan deze kant zegt hij: ‘Dat zorgt voor hogere suikerpieken dan als je gewoon tafelsuiker zou eten.’ Arts Kris Verburgh weet dat, hij voert met *De voedselzandloper* al weken de top tien van de boeken aan. **Rik Van Puymbroeck**

ANNA	
GERARD LESHULLERMAN 55 2000 MIVWEGEN TEL. 05 259.79.00 FAX. 05 258.00.98 18 JUNI '12 12:59 INLEZ C (4964) 99	
*** FACTUUR ***	
PRODUCT	EURO
1 SUPREME KIEKE	25,00
1 LAMSKOEFLETJES	17,50
1 VESI QUICHE	5,75
1 KOFFIEKE	17,00
2 SOEPEKE AARDBEI X8,50	4,50
1 NEZZO OLS WHITE	4,50
1 PORTO RED	5,50
1 PLAT 0,2	17,50
5 BRUIS 0,2 X3,50	
TOTAAL 114,-25	
DANK U EN TOT WEERTIENS	

s dát geen goed idee?”

Het is de chef weekend op de redactie die met het idee komt: een lunch met Kris Verburgh, de man die de voorbije weken de kranten haalde door de voedingsdriehoek te vervangen door een voedselzandloper. De ogen van de chef twinkelen. En zeggen: kijk goed in zijn bord.

Hij heeft Anna gekozen, de brasserie van het Antwerpse Crown Plaza Hotel. Zonder twijfel omdat dat praktisch is: je moet er de stad niet voor binnen rijden. “Ik spreek hier wel vaker af”, zegt hij. “Het is ook lekker.” Zijn blik is jong, hij is ook pas 26. Modieuze bril. Zeer voorkomend, praat snel en zegt veel in een kort bestek. Tijdens de vraag knikt hij, je ziet hem zijn redenering voorbereiden. Een aperitief? Spuitwater. Dat zal hij ook tijdens de lunch blijven drinken. “Niet dat alcohol niet goed is”, zegt de biogerontoloog, die als arts specialiseert in neurologie. “Alcohol is goed, met mate. Twee eenheden per dag voor mannen en een eenheid per dag voor vrouwen, dat vermindert je kans op een hartaanval met 30 procent. En wat het is, maakt niet uit: wijn, bier, cognac... Alleen is ‘mate’ wel van groot belang. De therapeutische marge van alcohol is zeer nauw. Drink je als vrouw twee eenheden, dan stijgt je kans op borstkanker met 25 procent.”

Straks vertelt hij iets over hoe hij zich een wereldburger vindt. Hoe hij, reizend in literatuur en echt zelf in Sri Lanka of Cuba of Afrika, uit de eigen cultuur kan stappen. En zich dan bedenkt hoe Vlaanderen al te zeer op zijn navel staart. Eerst wereldburger, dan European, dan Belg, dan Vlaming. Zo voelt hij zich. En Antwerpenaar? Hij glimlacht. “Dat verga ik nog.”

Maar dat vertelt hij dus later, hier bij Anna is de menukaart wel in het Antwerps opgesteld. Van de nootjes is hij afgebleven, hij bestelt de ‘*Quiche mè poreet van uit onze hof mè ne paprika coulis en dragon*’. Staat bij de grote snacks. Fotograaf en journalist kijken onder het kopje ‘*Hoofdpla*’ en kiezen ‘*Lamskoteletjes mè kroket van groene asperges en zongedroegde tomat, gegratineerde patatjes en rode wijn sauske*’ en ‘*Supreme van hoevetekte mè witte asperges en aardappelpuree mè karnemelk, mousseline saus*’.

Oude wijn

Van *De voedselzandloper* zijn 41.000 exemplaren verkocht sinds het boek begin april op de markt kwam. Goed voor nummer één in de top tien. Elfde druk. Van vertalingen is nog geen sprake. Het succes verbaasde hem uitkomst zelf. En met nadruk zegt hij nog eens dat zijn boek niet het zoveelste dieetboek is. “Dat komt doordat ik het bekijk vanuit het standpunt van de veroudering”, zegt hij. “Biogerontologie is een nog vrij jonge wetenschap, waarin de laatste vijftien jaar bijzonder interessante nieuwe inzichten zijn ontstaan. En van daar uit ben ik begonnen: hoe kun je via voeding het verouderingsproces afremmen en verouderingsgerelateerde aandoeningen zoals hart- en vaatziekten, diabetes type 2 en Alzheimer verminderen. Veel dieetboeken vertrekken vanuit een verkeerde benadering: gewichtsverlies. Terwijl ik zeg: als je, tegen de veroudering in, gezond gaat eten, ga je ook automatisch afvallen. Zij kijken niet naar de lange termijn. Terwijl onderzoek met ratten aantoonde dat te snel gewichtsverlies ervoor zorgt dat je je lichaam metabolisch schaadt en dus je levensduur inkort.”

Ratten. Maar ook mensen: bij het Biosfeer 2-experiment in de jaren negentig, waarbij enkele mensen zich zes maanden afzonderden in een afgesloten ecologisch systeem, had men iets vastgesteld. “Daar was een gebrek aan voeding. Die mensen verloren te snel gewicht. Men stelde vast dat de toxines in hun bloed vanuit het vetweefsel exponentieel toenamen.”

Bijna automatisch – dat kan vandaag moeilijk anders – komt het gesprek bij proteïnediëten terecht. Dat heeft hij ondertussen ook al omstandig uitgelegd. Kern van zijn betoog: van extra proteïnen val je inderdaad af, snel, maar je verouderd er ook veel sneller door. “Mensen die zo’n dieet volgen zien er ook ongezonder uit. Graauwer, ze hebben een speciaal soort dikke rimpels. Elke student geneeskunde leert dat te veel proteïnen zorgen voor lever- en nierklachten. Maar toch... Sinds het dieet in 1870 voor het eerst opdook, werd het een mythe. Om de tien jaar komt het terug. Straks komt het Pronokal-dieetboek uit en opnieuw zal dat een hype worden. Waarom?

Als je maar één aspect belicht, kun je er natuurlijk je voordeel mee doen. Bijvoorbeeld: je cholesterol daalt erdoor. Dat klopt. Maar zo kun je ook zeggen dat roken gezond is, want het helpt tegen de ziekte van Parkinson. Dan moet je alleen even de longen verwaarlozen. Het probleem is dat er met proteïnediëten ook zoveel geld te verdienen is. Je moet zo veel proteïnen innemen, dat dat niet op natuurlijke wijze kan. Dus moet je speciale zakjes kopen. Echt, het is altijd oude wijn in nieuwe zakken.”

En waarom proteïnen niet gezond zijn: “Een van de redenen waarom we verouderen, is dat we proteïnen opstapelen in ons lichaam. Dat gebeurt van jongs af, gedurende tientallen jaren. Ze klonteren samen in en rond je hersencellen, rond je hartspiercellen, rond je netvlies. Je geheugen gaat erdoor achteruit, je krijgt hartfalen en je gezicht gaat achteruit. Door die diëten versnel je dat proces alleen maar.”

Nog korter gezegd: “We hebben te veel vertrouwen in de geneeskunde en te weinig in ons eigen vermogen om ziekten te voorkomen.”

Daar is de ‘*hoofdpla*’. Hij had nog gevraagd of de quiche ‘niet te pikant’ was. Ik verontschuldig me voor de puree op mijn bord. Want in zijn *Voedselzandloper* maakt hij heel duidelijk dat brood, rijst, melk, pasta én aardappelen niet goed zijn.

“Ik probeer zo weinig mogelijk aardappelen en dus puree te eten. Puree heeft een hogere glycemische index dan tafelsuiker. Eenvoudig gezegd: door puree te eten krijg je hogere suikerpieken in je bloed dan als je puur tafelsuiker zou eten. En ook suiker speelt een belangrijke rol in het verouderingsproces. Frisdrank bijvoorbeeld is pure suiker. Drink je elke dag één frisdrank, dan verhoog je je kans op een hartaanval met 43 procent en verdubbelt je je kans op diabetes 2. Waarbij suikerziekte de kans op een hartaanval dan weer maal vier verhoogt.”

Of hij dan nooit zondigt? “Natuurlijk. De voedselzandloper is ook geen gebod. Het gaat om meer of minder. Ik eet ook gebakjes en pralines die patiënten me aanbieden. Af en toe frietjes bij McDonald’s. Je kunt gewoon zover gaan als je wilt. Cynthia Kenyon (een Amerikaanse biogerontologe, RVP) eet nooit pasta, aardappelen en rijst. Ze is 57 maar voelt zich naar eigen zeggen als een tiener.”

Modelskelet

Hij is 26, dus. Een jonge mens die zich verdiept in het verouderingsproces. Hij was pas zeventien toen *Schitterend* verscheen, zijn eerste boek, over het heeal, en 21 toen *Fantastisch* uitkwam, over filosofie. En nu dus *De voedselzandloper*.

“Er zijn wetenschappers die het vergelijken met een oldtimer. Herstel je zo’n auto goed, dan kan die honderden jaren meegaan. Met het menselijke lichaam zou het net zo kunnen

Vult een jongen van twaalf op de vragenlijst van het CLB dan al ‘biogerontoloog’ in bij het vakje ‘Wat wil je worden als je groot bent?’ Hij lacht. “In de eerste kleuterklas zei ik toch al dat ik arts wilde worden. Toen vroeg ik voor sinterklaas een modelskelet. De kleuterjuf van toen vraagt me nog altijd naar dat skelet als ze me ziet. Dat menselijk lichaam fascineert toch enorm? Het is het meest complexe mechanisme dat we kennen, met de hersenen als toppunt. En door het verouderingsproces te bestuderen vang je in één klap alle typisch westerse ziekten, zoals osteoporose, Alzheimer en diabetes. Ook daarom is dat interessant. Ik wil zelf zo lang mogelijk blijven leven, omdat ik met tachtig jaar niet toe zal komen om alles te lezen, schrijven, doen en ontdekken wat ik wil.”

Is tachtig zijn limiet? Anders gezegd: welke leeftijd wil hij bereiken om niet ontgoocheld te sterven? “Dat is moeilijk, omdat de levensverwachting elke dag met vier uur toeneemt. De helft van de kinderen die nu geboren worden, zal ouder dan honderd worden. Ik verwacht dus 95 te worden. In redelijk goede gezondheid op mijn 89ste beginnen te sukkel en dan het loodje leggen.”

“We kunnen nog geen grote ingrepen doen”, gaat hij verder. “De maximale levensduur verlengen, is nog heel moeilijk. Mensen vragen me dat vaak: ‘Als ik gezonder leef, hoeveel jaar koop ik dan?’ Dat is nu nog moeilijk, genetica bepaalt dat. Maar je kunt wel al iets doen aan je gezonde levensduur. Tachtig worden en à la Leni Riefenstahl nog scubaduiken of lopen, dat kun je in de hand werken.”

“Over vijftig jaar gaan we het verouderingsproces een halt kunnen toeroepen en zelfs omkeren. Nu al lukken proeven met apen via toediening van bepaalde moleculen die hun suikercrosslinks doorknippen. Hun rimpels verdwijnen, de bloeddruk wordt genormaliseerd en hart en bloedvaten worden weer soepeler. Bij de mens werkt dat nog niet, onze suikerverbindingen zijn anders. Maar wellicht kunnen we dat over vijftig jaar wel. Dan kunnen we mensen 120 laten worden terwijl ze er maar dertig uitzien.”

Maar zelfs dat is geen limiet. “Er zijn wetenschappers die het vergelijken met een oldtimer. Herstel je die auto goed, dan kan die honderden jaren meegaan. Met het menselijke lichaam zou het net zo kunnen. Kunnen we vaccins samenstellen die bijvoorbeeld die proteïnesamenklontering tegengaan, dan kunnen we eeuwen oud worden. Hoe oud? Driehonderd jaar is geen sciencefiction.”

Jelle, de fotograaf, blaast. “Driehonderd jaar? Zit het mooie van het leven niet in het feit dat het eindigt is? Waar zou ik me 300 jaar mee bezighouden?” “Toch kan het”, zegt Verburgh. “Vergeet niet dat elke cel in ons lichaam 4 miljard jaar oud is. Elke cel is het gevolg van een deling die al zo lang bezig is. De natuur zo organiseren dus oneindig oud moeten kunnen laten worden. Alleen is dat tot nu niet gebeurd omdat de natuur het ook niet nodig vond. In de oudheid stierven mensen toen ze dertig waren, omdat ze opgegeten werden of omkwamen van de honger. De natuur is erop gericht ons er op ons dertigste stralend te doen uitzien. Daarna zegt de natuur bijna letterlijk: ik verzorg je niet meer, want je zou al dood moeten zijn. Maar het mooie is dan weer dat het maakbaar is. Muizen worden drie jaar, vleurmuizen met een even snel metabolisme dertig jaar. Het kan dus.”

Dat daardoor een gigantische overbevolking zou ontstaan, bestrijdt Verburgh. “In het Westen krimpt ze nu al. Over honderd jaar zullen Italië en Duitsland 80 procent minder inwoners tellen. Dat komt doordat we de laatste vijftig jaar zijn overgeschakeld op gezinnen met twee kinderen. Die zullen ook niet allemaal kinderen hebben. Ook in Afrika en Azië, waarvan het beeld bestaat dat die mensen allemaal zeven of acht kinderen hebben, daalt het aantal kinderen. Voor de hele wereld is het geboortecijfer 2,8. Het zal zelfcorrigerend werken.”

Even terug naar het kind Kris Verburgh. Op zijn derde wist hij dat hij arts wilde worden. Terwijl andere kinderen *Suske* en



Kris Verburgh: ‘Veel dieetboeken vertrekken vanuit een verkeerde benadering: gewichtsverlies. Terwijl ik zeg: als je, tegen de veroudering in, gezond gaat eten, ga je ook automatisch afvallen.’

© JELLE VERMEERSCH

Wiske haalden uit de bibliotheek zat hij gebogen over zijn modelskelet. En toen hij kon lezen, plunderde hij de boekenkast van zijn ouders, allebei chemici. Maakten zij zich trouwens geen zorgen? Een kind zou onbezorgd moeten leven. Zeker niet bezig zijn met verouderen.

“Ik heb Suske en Wiske ook gelezen”, glimlacht hij. “Maar ook veel andere boeken, ja. Mijn ouders vonden het wel goed hoor, dat ik veel las.”

Toch: “Ik las als kind Tolstoj en Dostojevski. *De gebroeders Karamazov* las ik toen ik elf was (*lacht*). Dat stond niet in de schoolbibliotheek, maar wel thuis in de boekenkast. Pas op, ik had daarvoor natuurlijk ook wel de boeken van Anthony Horowitz gelezen. Dat was een proces. En ik lees nog altijd heel graag literatuur. *Vrijheid* van Jonathan Franzen, bijvoorbeeld. Maar ook sciencefiction. Dankzij literatuur krijg je elke keer nieuwe levensverhalen. Daarom maak ik me nu al zorgen over de jeugd, ook al ben ik zelf nog maar 26. Ze zitten op Facebook en spelen games op de computer. Waarom zouden ze nog een boek vastnemen? Terwijl het voor toekomstige wetenschappers en kunstenaar van zo’n groot belang is om te lezen. Het begint met boeken. Alle kennis die ik heb, heb ik door te lezen.”

Oneindige grootsheid

Tijd voor wat de kaart een ‘*Zute Zonde*’ noemt: hij neemt een ‘*Soepke van varse aardbeien me basil cress en amandelmelk-roomijs*’. “Plantaardige melk is gezonder dan dierlijke melk”, legt hij uit. “En aardbeien, rood fruit dus, zijn gezond voor de huid en voor de bloedvaten. De huid is de spiegel van de bloedvaten. Als de huid er slecht uitziet, zegt dat ook iets over de innerlijke gesteldheid van de mens.”

Hij lijkt onvermoeibaar. Praat. Blijft enthousiast. Leven te over. Al sinds hij op zijn zeventiende debuteerde met zijn boek over het heeal geeft Verburgh ook lezingen. Onder meer over dat heeal. Over de oneindige grootsheid. Die voor toehoorders intimiderend kan zijn. “Op een dag begon iemand in het publiek te huilen. De grootsheid gaf haar zo’n nietig gevoel dat ze zich onbe-

“Diëtisten zweren bij de voedingsdriehoek, die veel lijkt op de ‘American Food Pyramid’. Die werd destijds ontwikkeld door het Amerikaanse ministerie van Landbouw, niet door dat van Gezondheid. Daar zaten dus bedrijven in uit de graan-, melk- en vleesindustrie

tekenend vond. Dat is moeilijk, hoe moet je daarop antwoorden? Het besef dat het allemaal doorgaat als wij er niet meer zijn, kan zeer intimiderend zijn. Anderzijds: je kunt het leven ook zien als een cadeau dat niet hoefde. Als je ouders één seconde later seks hadden gehad, of die zaadcel op een andere manier was gedeeld, dan was je er niet. Als een voorouder in 1400 anders had geniesd, misschien zelfs niet. Dat je dus de kans krijgt om tachtig jaar getuige te zijn van die kosmos en van de complexiteit ervan... Dat is het leven: een geschenk dat niet hoefde.”

Iemand anders riep, vanuit de zaal: “Maar dan bestaat God toch niet?” Verburgh: “Die lezing ging over het einde van het universum, over duizenden miljarden jaren. Het woord God had ik niet eens laten vallen.” Tot die conclusie was hij al snel gekomen. “Een bewijs dat er geen opperwezen bestaat, kun je niet vinden. En de mens is van nature een gelovig wezen. Al in de savannevlaktes dacht men als een strijk bewoog: ‘Was dat de wind of zit er een sabelantdijger achter?’ Dat heet teleologisch denken. Achter alles een doel zoeken. En dus zouden heeal en kosmos dat ook moeten hebben. Maar dat is niet zo. Het is uit het niets ontstaan, en er ontstaan continu universums. Zonder reden.”

“De feilbaarheid van de wereld zorgt er ook voor dat je niet geneigd bent te geloven. Neem het oog, dat een wonder van vernuft lijkt. Maar eigenlijk moet je vaststellen dat het volledig verkeerd ontworpen is. De bedrading van onze zenuwcellen ligt voor ons netvlies, wat eigenlijk verkeerd is. Een intelligent designer zou dat zo niet ontwerpen. Er zijn bovendien 6.000 genetische ziekten. Ook dat.”

Aardappel

Dagelijks wordt hij geconfronteerd met de dood. “Soms doe je een autopsie van iemand aan wie je een dag eerder nog een grap vertelde”, zegt hij. “Uit die autopsiekelder terug in de hal van het ziekenhuis komen, waar mensen lachen en waar bloemen verkocht worden, helpt om te relativeren. Het menselijke lichaam is taal. Maar het is ook kwetsbaar.”

Er komt geen koffie meer. De laatste druppels water gaan uit het glas.

Wat nu?, is de vraag. Toen hij met *De voedselzandloper* bezig was, stootte Verburgh op het wantrouwen van diëten met wie hij contact opnam. “Ik wilde mijn werk, dat gebaseerd is op honderden wetenschappelijke publicaties, graag eens laten nalezen door een diëtist. Maar dat lukte niet. Ze zweren bij de voedingsdriehoek. Die toont veel gelijknissen met de ‘American food pyramid’, die ooit ontwikkeld werd door het Amerikaanse Department of Agriculture. Niet door het Department of Health. Daarin zaten dus bedrijven uit de graanindustrie, de melkindustrie, de vleesindustrie. Maar wetenschappers zijn niet bij de pakken blijven zitten. De universiteit van Harvard heeft een nieuw model ontwikkeld waarin de aardappel, bij ons toch de basis van de voeding, verhuisde naar de verboden top. Aardappelen zijn puur suiker, lange ketens van glucose. Je kunt ze beter vervangen door paddenstoelen, peulvruchten of een extra portie groenten.”

Als uitsmijter nog een laatste voorbeeld. “Omdat ik niet in diëten geloof, maar wel in een aangepaste levenswijze. Een vrouw die elke maand een kilo broccoli eet, heeft 40 procent minder kans op borstkanker in vergelijking met vrouwen die minder dan 350 gram broccoli per maand eten.”

Oké dan, nog een allerlaatste voorbeeld. “Elke week drie glazen vers geperst fruitsap drinken zorgt voor 76 procent minder kans op de ziekte van Alzheimer. Drink je er maar twee, dan is dat maar 16 procent.”

Geloof iedereen hem? “Collega’s zijn vol lof, mijn boek is ook wetenschappelijk onderbouwd. Maar het grootste compliment kreeg ik onlangs van een mevrouw op een lezing. Ze had mijn tips gevolgd en haar cholesterol was in een dikke maand gehalveerd. Haar cardioloog wilde dat niet geloven maar is nu zelf aan het boek begonnen. En is enthousiast.”

“Wat al die lezingen me wel geleerd hebben, is dat je de mensen niet moet onderschatten. Ik geef ze aan bankdirecteurs en aan kinderen van twaalf jaar, vaak zijn dat trouwens dezelfde lezingen. Als je iets goed uitlegt, begrijpen mensen dat. De uitgever was er aanwankelijk niet van overtuigd om tekeningen van chemische moleculen in mijn boek op te nemen, maar ik hield vol bij stuk. Je mag mensen niet betuttelen, je moet ze serieus nemen.”