



BOEK ANTWERPSE ARTS OVER 'AFSLANKEN EN LANGER LEVEN' IS BESTSELLER

Diëten afzweren en toch afvallen? Het is perfect mogelijk volgens Kris Verburgh. De arts schreef met 'De Voedselzandloper' een wetenschappelijk onderbouwd boek dat komaf maakt met dieetgoeroes

en afslankmythes, maar wel een slanker en vooral langer leven belooft. De bestseller is na 3 maanden al aan zijn elfde druk toe. «De meeste diëten zijn ongezond en zelfs schadelijk. Het Pronokal-

dieet van Bart De Wever bijvoorbeeld: je verliest er wel gewicht mee, maar verouderd des te sneller.»

ELKE VAN HUFFEL

«Diëten is onzin. En het maakt je sneller oud»

Bijna geruisloos is 'De Voedselzandloper' op de nummer 1 van de Vlaamse non-fictieboekentop 10 beland. Zonder agressieve promocampagne verkocht de Antwerpse arts en neuroloog in opleiding Kris Verburgh (26) al meer dan 41.000 exemplaren, en is het dieetboek, dat zich op meer dan 240 wetenschappelijke studies beroept, aan zijn elfde druk toe. «Van de term 'dieetboek' hou ik niet. Diëten zijn onzin: voor een bepaalde periode ga je minder eten, maar erna komen de kilo's er vaak toch weer bij», zegt Verburgh. «Bovendien zijn de meeste diëten ongezond en zelfs schadelijk voor je lichaam. Ik denk bijvoorbeeld aan het Bart De Wever-dieet, maar ook aan andere afvalhypes zoals Atkins of Dukan. Allemaal diëten die zweren bij een grote proteïne-inname: niet alleen zeer belastend voor lever en nieren, maar je ver-



ATKINS, DUKAN EN DE METHODE VAN DE WEVER ZIJN NIET ALLEEN ZEER BELASTEND VOOR LEVER EN NIEREN, ZE ZIJN OOK ONGEZOND EN SCHADELIJK
Dokter Kris Verburgh

oudert er ook sneller door. En sowieso geldt voor alle diëten: snel gewicht verliezen is niet gezond.» Verburgh pleit in «De Voedselzandloper» dan ook voor een langetermijnvisie, en wil misverstanden de dieetwereld uithelpen met wetenschappelijk onderbouwde inzichten. «Ik bekijk de problematiek van gezond eten en afslanken vanuit het standpunt van de biogerontologie, of de wetenschap die het verouderingsproces bestudeert. Eenvoudig uitgelegd, ga ik na

welke voeding het verouderingsproces vertraagt of net versnelt. En dan merk je dat bepaalde kleine ingrediënten grote gevolgen kunnen hebben voor je gezondheid (zie kader, red.). Een welkom neveneffect is dat je door een gezond eetpatroon ook je overtollige kilo's kwijtraakt.»

Weg met driehoek

Het boek presenteert met de voedselzandloper een nieuw model, als alternatief voor de voedingsdriehoek. «Die driehoek

is verouderd en vertoont bovendien veel gelijkenis met de Amerikaanse voedselpiramide, die sterk beïnvloed is door de voedsellobby. Ze leggen te veel nadruk op vlees, melk en andere landbouwproducten. Een voorbeeldje: aardappelen zijn helemaal niet zo gezond als de driehoek ons voorspiegelt. Het zijn pure suikers, naast een teveel aan proteïnen een ware aanslag op ons lichaam.» De voedselzandloper bestaat uit twee driehoeken die aan elkaar



GENIET VAN

- een dagelijkse portie WALNOTEN vermindert de kans op een hartaanval met de helft
- elke dag een portie ZWARTE CHOCOLADE geeft 37% minder risico op hartaanval
- vrouwen die minstens 1 kilo BROCCOLI per maand eten hebben 40% minder kans op borstkanker dan hun lotgenoten die minder dan 350g broccoli per maand eten
- wie elke dag ALCOHOL drinkt, vermindert de kans op een hartaanval met 30%. Drink wel met mate: maximaal 2 glazen (man) of 1 glas (vrouw) per dag



LET OP MET

- MELK, toch niet zo goed voor elk: 45% meer risico op heupfracturen bij vrouwen die minstens 2 glazen melk per dag drinken
- AARDAPPELEN, het zijn pure suikers, naast een teveel aan proteïnen een ware aanslag op ons lichaam



PN, ThinkStock, shutterstock en Istock

gespiegeld worden. Voor elk ongezond voedingsmiddel

bestaat er een gezond equivalent, dat je eenvoudig kan opzoeken in het model. «Ik verbied geen voedingsmiddelen, maar geef wel aan dat je sommige beter beperkt. Af en toe zondigen mag, maar met mate.» Opmerkelijk: brood, pasta en rijst prijken bijna helemaal bovenaan de lijst van te mindere producten. «Vooral de witte varianten zijn zeer ongezond. Ze veroorzaken zeer hoge suikerpieken in het lichaam. Suiker versnelt het verouderingsproces aanzienlijk, en verhoogt de kans op kanker. Ook frisdrank is een langzame killer: wie één glas gesuikerde frisdrank

per dag drinkt, verdubbelt zijn kans op diabetes.»

15 jaar ouder

Wél heilzaam voor onze gezondheid: groenten, fruit, vette vis, gevogelte, noten, alcohol met mate en zwarte chocolade. «We hebben onze gezondheid veel meer in de hand dan we zelf denken. Studies tonen aan dat je als je gezond eet, niet rookt, geen overgewicht hebt en geregeld sport, als man gemiddeld 8,5 jaar langer leeft en als vrouw 15 jaar. Bovendien blijkt dat je gemiddeld 16 jaar minder ziek bent. De aftakeling begint veel later, en dat door een paar kleine ingrepen in je voedingspatroon. Dat lijkt mij meer dan de moeite waard.»