

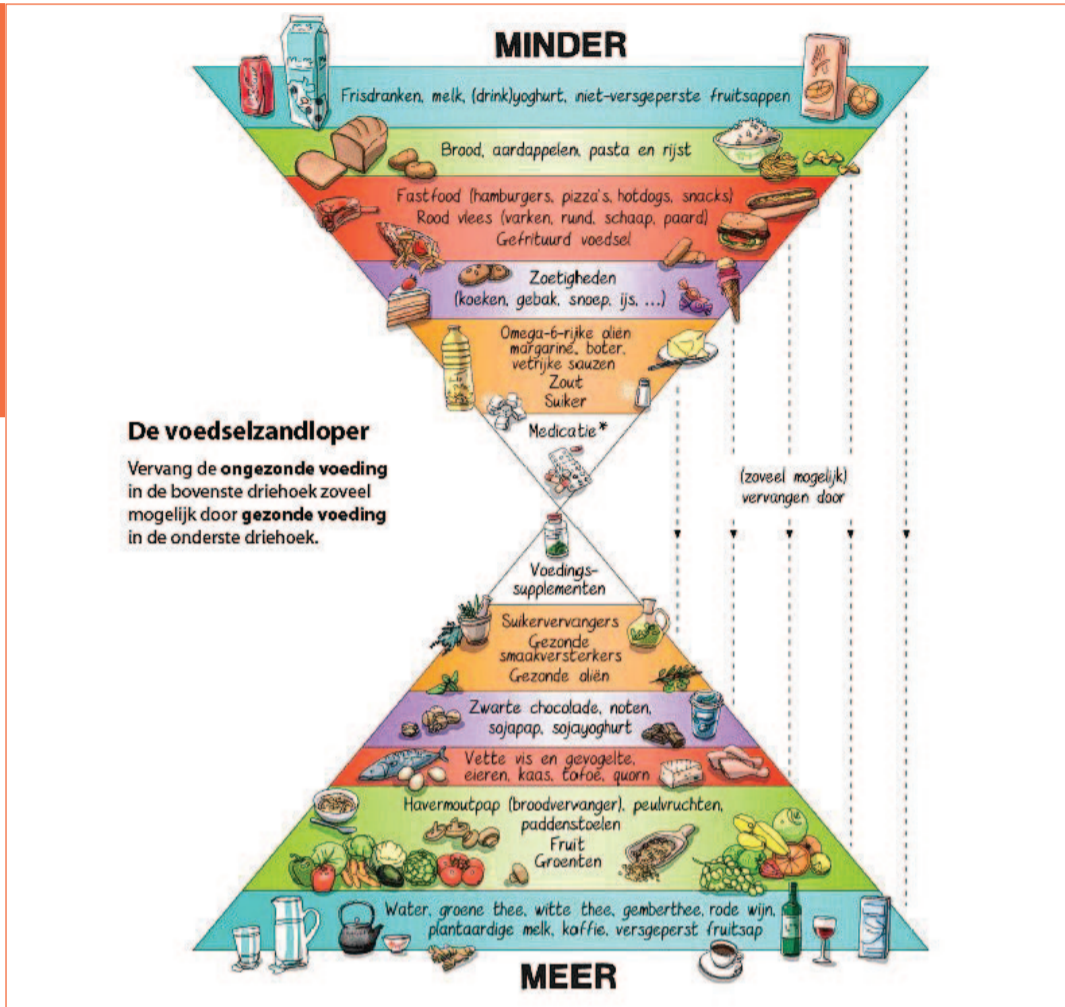
BESTSELLER 'DE VOEDSELZANDLOPER' LEGT LINK TUSSEN VOEDING EN VEROUDERING

«Wie minder eet, leeft langer»

BRUSSEL Melk is ongezond, van te veel eiwitten word je snel oud en de heilzame werking van antioxidanten is een fabeltje. In zijn ophefmakende boek 'De voedselzandloper' maakt de jonge arts en onderzoeker Kris Verburgh een heleboel ingeburgerde voedingsmythes met de grond gelijk. «De klassieke voedingsdriehoek is verouderd», luidt zijn boodschap.

Als alternatief voor de ouderwetse voedingsdriehoek heeft Verburgh een geheel eigen model ontwikkeld, dat hij de voedselzandloper noemt (zie foto). «Dit model is in overeenstemming met de nieuwste inzichten over gezondheid, diëten en afvallen», zegt de auteur. «Het grote voordeel is dat je er veel meer ongezonde voeding in kwijt kan. De klassieke voedingsdriehoek zegt immers vooral wat je wél moet eten, maar in het westen is er tegenwoordig veel meer ongezonde voeding die ons verleidt. Daarom heb ik de bovenkant van de zandloper uitgebreid met ongezonde voedingsmiddelen, zodat de lezer ze gemakkelijk kan herkennen. Via de symmetrische vorm kan je bovendien direct zien door wat je ze kan vervangen.»

In tegenstelling tot bij de traditionele voedingsdriehoek vormen zetmeelbommen als brood en aardappelen bij de voedselzandloper niet langer de basis van onze voeding. Zo'n koolhydraten zijn volgens Verburgh dan ook erg ongezond, en dat is lang



niet de enige opmerkelijke stelling die de jonge wetenschapper maakt. Verburgh benadert onze dagelijkse voeding vanuit het perspectief van de biogerontologie of de wetenschap van veroudering, wat enkele verrassende inzichten oplevert. Een greep uit het aanbod:

De meeste diëten zijn ongezond

Verburgh: «Diëten doe je gedurende een bepaalde periode, en dan stop je ermee. Maar als je je eetpatroon niet definitief wijzigt, komt het verloren gewicht er op termijn terug bij. Door gezond te eten, kan je het risico op verouderingsziekten bovendien drastisch verminderen. De enige voorwaarde is wel dat je dat op regelmatige basis doet, gedurende heel je leven. Voor veel mensen betekent diëten bovendien dat je tegen je zin minder moet eten. Maar gezonde voeding kan ook heel lekker zijn, en je hoeft ook helemaal niet minder te eten. Als je kiest voor gezonde dingen, mag je zoveel eten als je wil.»

«De meeste diëten zijn ook ongezond. De populaire proteïnediëten bijvoorbeeld, zoals het Pronokal-dieet van Bart De Wever of het Atkins-dieet, versnellen het verouderingsproces. Een van de belangrijkste redenen waarom wij verouderen, is proteïnesamenklontering. Heel ons leven lang klonten proteïnen zich samen in ons lichaam. Als dat gebeurt in onze hersenen, gaat ons geheugen bijvoorbeeld achteruit. Als je een proteïnedieet volgt, ga je dat proces nog versnellen.»

Hoe meer melk, hoe zwakker de botten

«Het is een populaire misvatting dat je melk nodig hebt om sterke botten te krijgen. Onderzoek spreekt dat tegen. In de jaren 90 kwam men al tot de vaststelling dat in landen waar men bijna geen zuivelproducten eet, tot 40 keer minder botbreuken voorkomen dan in landen waar men zeer veel melk consumeert. Hoe meer melk, hoe zwakker de botten dus. Dat is best ironisch, aangezien er op tv voortdurend

reclame wordt gemaakt voor melk. Daarnaast houdt melk drinken een heleboel andere gezondheidsrisico's in. Zo lopen mensen die een glas melk per dag drinken, 2,3 keer meer kans op de ziekte van Parkinson. Je kan melk trouwens perfect vervangen door groene bladgroente. De calcium uit groenten neem je bovendien veel beter op dan de calcium uit melk.»

Van suiker word je oud

«Vetten, en dan vooral verzadigde vetten, worden al jaren als de onderliggende oorzaak beschouwd van de toename van hart- en vaatziekten. Maar eigenlijk zijn vooral suikers de boosdoeners. Suiker is een plakkerig goedje, en ook in het lichaam plakt het op moleculair niveau aan alles.»

Wanneer suiker aan cholesteroldeeltjes plakt, gaat die cholesterol gemakkelijker aan de wanden van de bloedvaten kleven, waardoor je meer slagaderverkalking krijgt, wat kan uitmonden in een hartaanval. Als je elke dag één glas frisdrank drinkt, verhoogt je kans op een hartaanval bijvoorbeeld met 43%. De kans op diabetes verdubbelt zelfs. En suikerziekte op zich verhoogt je kans op een hartaanval vier keer. Net als proteïnesamenklontering zorgt suiker trouwens voor versnelde veroudering. Het gaat bijvoorbeeld plakken aan de colageenvezels in de huid, waardoor je meer rimpels krijgt. Of waardoor je bloedvaten stijver worden, en je een hoge bloeddruk krijgt.»

Antioxidanten houden je niet jong

«We worden voortdurend om de oren geslagen met de stelling dat antioxidanten veroudering tegengaan, maar dat is niet waar. Proefdieren die volgespoten worden met antioxidanten, leven geen dag langer. Ze remmen het verouderingsproces niet af, in tegenstelling tot wat veel reclameboodschappen beweren. De reden waarom groene thee en fruit gezond zijn, is omdat ze licht toxische stoffen bevatten die lichaamseigen detoxificatie-enzymen en antioxidatie-enzymen activeren, waardoor je beter bestand bent tegen andere schadelijke stoffen.»

Wie minder eet, leeft langer

«Calorierestrictie is een van de weinige interventies die ervoor zorgen dat we langer leven. Als je 25% minder eet dan je normaal nodig hebt, schakelt je lichaam over op een soort van spaarstand. Het gaat je lichaamsweefsel beter onderhouden, omdat je lichaam beseft dat er niet genoeg voeding voorhanden is om voortdurend lichaamsweefsel op te bouwen. Daardoor verouder je minder snel.»

Maarten Joossens

/// www.voedselzandloper.com

Kris Verburgh, *De Voedselzandloper*, Bert Bakker, 366 p., 17,95 euro

Iedereen festival
GENK ON STAGE
 22|23|24|JUNI

Milow
 Hooverphonic
 Suzanne Vega (us)
 Tricky (uk)
 Daan

School is Cool
 Das Pop
 The Scabs

Will Tura
 Isbells
 Soulsister
 Gers Pardoel
 Kraantje Pappie
 ...

10 jaar GRATIS FESTIVAL

ING, Cristal, Coca-Cola, Genk Stage, Iedereen Genkt, Het Belang van Limburg, Jam, Metropool, NPO, Radio 1, Radio 2, Radio 3, Radio 4, Radio 5, Radio 6, Radio 7, Radio 8, Radio 9, Radio 10, Radio 11, Radio 12, Radio 13, Radio 14, Radio 15, Radio 16, Radio 17, Radio 18, Radio 19, Radio 20, Radio 21, Radio 22, Radio 23, Radio 24, Radio 25, Radio 26, Radio 27, Radio 28, Radio 29, Radio 30, Radio 31, Radio 32, Radio 33, Radio 34, Radio 35, Radio 36, Radio 37, Radio 38, Radio 39, Radio 40, Radio 41, Radio 42, Radio 43, Radio 44, Radio 45, Radio 46, Radio 47, Radio 48, Radio 49, Radio 50, Radio 51, Radio 52, Radio 53, Radio 54, Radio 55, Radio 56, Radio 57, Radio 58, Radio 59, Radio 60, Radio 61, Radio 62, Radio 63, Radio 64, Radio 65, Radio 66, Radio 67, Radio 68, Radio 69, Radio 70, Radio 71, Radio 72, Radio 73, Radio 74, Radio 75, Radio 76, Radio 77, Radio 78, Radio 79, Radio 80, Radio 81, Radio 82, Radio 83, Radio 84, Radio 85, Radio 86, Radio 87, Radio 88, Radio 89, Radio 90, Radio 91, Radio 92, Radio 93, Radio 94, Radio 95, Radio 96, Radio 97, Radio 98, Radio 99, Radio 100