

A top-down view of various fresh ingredients including vegetables, seafood, and kitchen tools on a wooden surface. The ingredients include green onions, dill, a cucumber, a whole coconut, a wooden spoon, a wooden fork, a wooden knife, a red crayfish, yellow lemons, a purple eggplant, a corn cob, a piece of salmon, a piece of lettuce, a piece of shrimp, a piece of tomato, a piece of bell pepper, and a piece of parsley.

De Dieet Killer

*Zonder dieet naar
een gezond gewicht!*

Bert Sloots

Bert Sloots

De Dieet Killer

Zonder dieet naar een gezond gewicht!



Augustus 2021

Copyright © Bert Sloots, 2021

ISBN: 978-90-9034920-6

Uitgeverij ESK Boeken Musselkanaal



Voor meer informatie: www.eskboeken.nl
www.dieetkiller.nl

Dit boek is met veel zorg samengesteld. De auteur en de uitgever aanvaarden geen aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in het boek, van welke aard dan ook.

Gehele of gedeeltelijke overname uit dit boek is alleen toegestaan na voorafgaande toestemming van de uitgever.

Inhoud

Voorwoord 3

Hoofdstuk 1 De geschiedenis van voeding 5

Inleiding 5

A. Het oude Mesopotamië en voeding 5

B. De oude Egyptenaren en voeding 7

C. De Bijbel en voeding 10

D. De Koran en voeding 13

E. De oude Grieken en voeding 14

F. De oude Romeinen en voeding 16

G. De middeleeuwen en voeding 18

H. Hoe aten onze (groot)ouders 20

I. Conclusie 26

Hoofdstuk 2 De Diëten 30

A. Atkins dieet 30

B. Montignac dieet 33

C. Paleo (oerdieet) 34

D. Ketogeen dieet 38

E. De Voedselzandloper 39

F. Broodbuik 44

G. Sonja Bakker 46

H. Orthomoleculaire voeding 48

I. Vegetarisch 52

J. Veganisme, Fruitarisme en Raw Food 55

K. Lifestyle diëten 56

L. Conclusie diëten en voeding 67

Hoofdstuk 3 Bewegen en sport 68

Hoofdstuk 4 Voeding en mijn traject van afvallen 71

Inleiding 71

A. Alles op een rijtje 73

B. De start 82

C. In remissie 89

D. Tips 90

Hoofdstuk 5 Op weg naar een nieuw en gezond leven! 91

Bijlagen 92

1. Enkele recepten 93

2. Mijn eetdagboeken 108

3. Glycemische Index (GI) 120

4. Vitamines en mineralen 126

Bronvermelding 130

Voorwoord

Een eeuw geleden had je nog geen diëten. Anderhalve eeuw geleden had je nog geen sport. In het huidige moderne leven moeten we gezond en fit zijn en worden we overspoeld met adviezen over voeding en bewegen. Ondanks alle goedbedoelde adviezen lukt het heel veel mensen niet om op gewicht te blijven, want in Nederland heeft 50% van de bevolking overgewicht. We zien in de afgelopen jaren dat adviezen over eten en bewegen een verdienmodel geworden. Waar je vroeger naar een diëtist ging, kun je nu terecht bij tal van consultants die je persoonlijk, al dan niet online, bijstaan om af te vallen. Daar hangt vaak een behoorlijk prijskaartje aan, zeker als je wordt geadviseerd om vitamines, mineralen en voedingssupplementen te slikken.

De Dieet Killer maakt korte metten met alle hypes, diëten en goed bedoelde adviezen. Weg ermee, het is in de meeste gevallen zinloos, niet wetenschappelijk onderbouwd en vaak een aanslag op je portemonnee. Met alle diëten val je af, maar in bijna alle gevallen kom je weer aan omdat het simpel weg niet vol te houden is.

Waarom heb ik dit boek geschreven?

Net als velen met mij worstelde ik al jaren met mijn gewicht en heb praktisch elk dieet geprobeerd om af te vallen. Sinds 2014 heb ik een auto-immuunziekte (GPA/ziekte van Wegener) en slik regelmatig grote hoeveelheden prednisolon wat ook niet helpt om op gewicht te blijven.

Op 21 november 2019 was ik samen met mijn vrouw op controle bij mijn nefroloog in het UMCG waar ik sinds 2014 onder behandeling ben voor GPA. Bij elke controle wordt o.a. de bloeddruk en het gewicht gemeten. De bloeddruk was net als bij eerdere consulten verhoogd en de weegschaal wees dit keer 106 kilo aan. Met mijn 1 meter 84 ongeveer 22 kilo te zwaar. Omdat ik gemiddeld om de 3 maanden op bezoek kom bij de nefroloog en we een vertrouwensband hebben opgebouwd zijn we heel open naar elkaar toe wat de vervolgstappen zijn om de GPA onder controle te houden. De bloeddruk moest omlaag en de medicatie hiervoor

kwam ter sprake. Daar had ik niet zoveel zin in omdat ik al zoveel medicatie heb om de GPA onder controle te houden. “Dan moet je afvallen”, was de reactie daarop, kort maar krachtig.

Ik keek mijn vrouw aan, toen de nefroloog en de knop ging om: “Dan gaan we ervoor”, ik ga afvallen, maar nu écht!

Eind november 2019 ben begonnen, heb ik me verdiept in de geschiedenis van voeding, heb veel boeken gelezen en het internet afgespeurd over voeding en alle diëten. Om een goede basiskennis te krijgen over voeding heb me ingeschreven voor de cursus Voedingsleer, gevolgd door de cursus Gewichtconsulent.

Gaandeweg is het idee ontstaan om alles op te schrijven. Het boek moest niet diepgravend zijn, maar een bondige en heldere kijk geven op de geschiedenis van voeding en de zin- en onzin die de laatste jaren over voeding wordt geschreven. Verder is het een persoonlijk boek geworden waarin ik ook mijn eigen ervaringen heb opgeschreven.

Tijdens het schrijven van dit boek werden we overvallen door de COVID-19 pandemie, waarbij IC-artsen al vrij snel de conclusie trokken dat veel patiënten op de IC overgewicht hadden. Dat motiveerde me nog meer om definitief af te vallen.

Ik hoop dat dit boek ertoe bijdraagt dat we met elkaar gaan nadenken wat we allemaal eten en dat afvallen geen strijd hoeft te zijn maar een nieuwe gezonde levenswijze.

Veel plezier met lezen!

Bert Sloots

Augustus 2021



Hoofdstuk 1

De geschiedenis van voeding

Inleiding

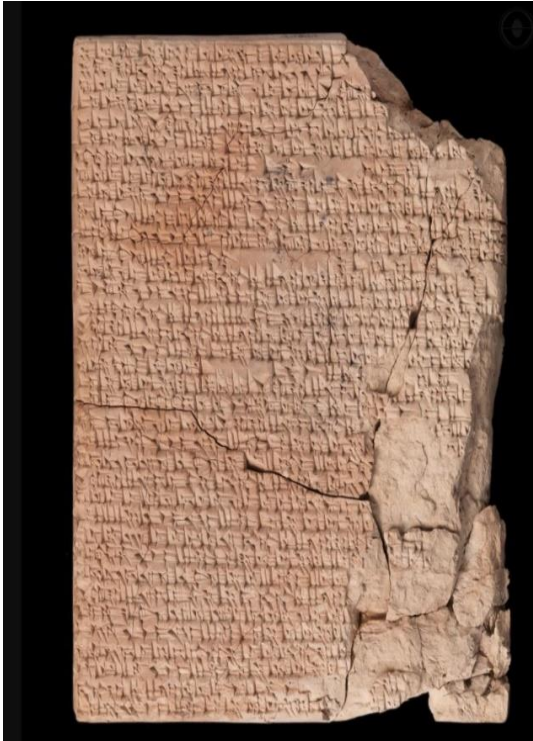
Waar moet je beginnen? Dat heb ik me lang afgevraagd. Hoe ver moet je teruggaan in de tijd? Wat aten onze (verre) voorouders? In dit boek heb ik me beperkt tot wat er over eten en drinken gedocumenteerd en bewaard is gebleven en dan kom je uit in de 17^e eeuw voor Christus in het oude Mesopotamië.

A. Het oude Mesopotamië en voeding

Mesopotamië is de Griekse naam voor het gebied dat ligt rond de rivieren de Tigris en de Eufraat in het huidige Irak, het noordoosten van Syrië en in delen van Turkije en Iran. Wetenschappers gaan er vanuit dat Mesopotamië de bakermat is van de beschaving. De Mesopotamiërs ontwikkelden vele technieken, zoals het maken van glas, lampen en het weven van textiel. Er werd ijzer, koper, tin en goud bewerkt dat gebruikt werd voor zwaarden, speren en dolken. De Mesopotamiërs gebruikten al een kalender van 7 dagen en 12 maanden. Ze waren zeer bedreven in wiskunde en waren geïnteresseerd in het bestuderen van de sterren en de hemel. Ze konden al voorspellingen doen van zons- en maansverduisteringen.

Er zijn kleitabletten gebleven met recepten. Deze kleitabletten geven een mooi beeld van wat er in die tijd werd gegeten. Op het menu stond bijvoorbeeld lamsvlees met bier, ui, rucola, komijn en rode biet.

Op een kleitablet uit de 17^e eeuw v.Chr. staat een recept van een pastei van klein gevogelte. Het recept luidt:



Kleitablet uit 17^e eeuw v.Chr. met recepten
(Credit: Yale Babylonian Collection)

Verwijder nek en pootjes, haal organen en maag weg en snijd deze in stukjes. Was het vlees en bak het snel aan in een ketel. Doe water en melk in een kookpot en voeg daaraan gevogelte, orgaanvlees, zout, vet en een weinig ontbladerde wijnruit toe. Breng alles aan de kook en voeg vervolgens ui, prei, knoflook en nog wat water toe. Laat alles zachtjes doorkoken. Maak intussen een deeg van meel, melk, pekelen braadvet. Rol het gerezen deeg uit, verdeel het in 2 plakken en kook gaar. Leg 1 van de plakken op een schotel, doe er het vlees op en besprenkel dit met prei- en knoflooksap

In onze tijd zou je dit recept nog zo kunnen maken, vervang de kleine vogels door kip en je kunt dit gerecht na meer dan 3700 jaar nog net zo lekker eten als de Mesopotamiërs.



B. De oude Egyptenaren en voeding

Egypte, het oude land van de farao's en de Nijl, is een belangrijke beschaving geweest. Rond 2300 v.Chr. ontstond de Saharawoestijn en omdat er alleen leven mogelijk was rond de rivier de Nijl werd er op die plek een landbouweconomie ontwikkeld.

Het dal van de Nijl, dat van het huidige Aswan tot Caïro ongeveer negentien kilometer breed is, loopt als een smal groen lint door de dorre Sahara naar het noorden.



De huidige Nijl

In het oude Egypte zorgden de jaarlijkse overstromingen van de Nijl ervoor dat er vruchtbaar slib werd afgezet. De Egyptenaren legden een heel stelsel van dammen, vijvers en kanalen aan om het water te reguleren.

Wat de oude Egyptenaren op het menu hadden staan moeten we halen uit de talloze hiërogliefen en wandschilderingen uit die tijd.

De boeren gingen het land na een overstroming bewerken en werd er tarwe, haver en gerst verbouwd. Andere landbouwproducten waren bijvoorbeeld komkommers, watermeloenen en dadels. Verder hadden de boeren vee zoals schapen, varkens en koeien.

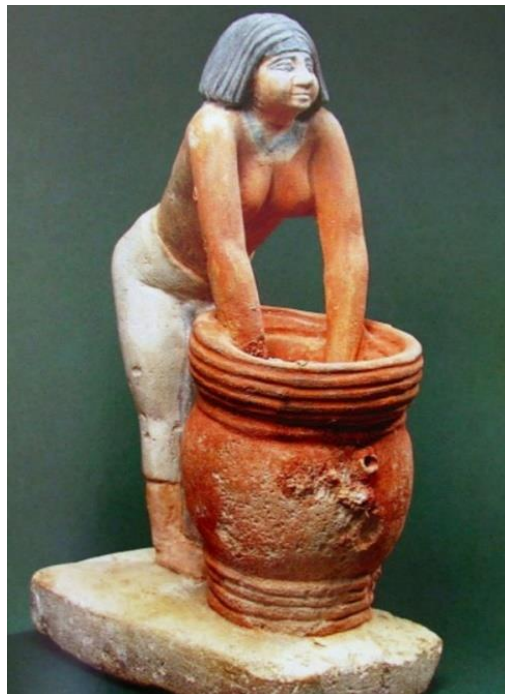


Muurschildering Luxor

Het verbouwen van graan was het belangrijkste. De graanoogst ging naar grote voorraadschuren die onder toezicht stond van de farao.

Van het graan werd brood gebakken en het brood werd vaak gegeten met uien, radijs, knoflook en kruiden. Verder stond er op het dagelijks menu melk, (gedroogde) vis en bier.

Het museum van Caïro heeft in de collectie een beeldje van een 'bierbrouwster'.



Kalkstenen beeldje 'bierbrouwster'
Museum Caïro Egypte

Uit opgravingen is gebleken dat het bakken van brood en het brouwen van bier vaak in dezelfde ruimte gebeurde. De resten brood werden gebruikt voor het bierbrouwen.

Vlees werd meestal alleen gegeten tijdens een feest. Voor de meeste Egyptenaren was het dagelijks eten van vlees te duur en waren de dieren te nuttig in de landbouw om zomaar op te eten.

De oude Egyptenaren hielden wel van een feestje. Dan werd er bijvoorbeeld eend gegeten gevuld met kaas en boter. Vlees werd dan bereid met knoflook, mosterd, lente-ui, kaneel, honing en vijgen. Dit werd vergezeld met bier of wijn. Bij het eten werd geen bestek gebruikt, ze aten met hun vingers.

Dat het goed eten was in het oude Egypte blijkt uit het Bijbelse verslag in Numeri hoofdstuk 11 waar de Israëlieten, nadat ze Egypte hadden verlaten en door de wildernis van de Sinai trokken, terugverlangden naar het geweldige eten van Egypte. In vers 4 en 5 lezen we:

'Wie zal ons vlees geven? Wij denken terug aan de vis die wij in Egypte aten, aan de komkommers, de watermeloenen, de prei, de uien en de knoflook'.



C. De Bijbel en voeding

De Bijbel is onbetwistbaar het oudste bewaarde boek van de mensheid. In de Bijbel wordt veel en uitgebreid geschreven over voeding. De Bijbel geeft een kijkje in het eetpatroon van duizenden jaren geleden. Wat de Israëlieten aten en dronken was blijkbaar gezond want ze moesten vele oorlogen voeren tegen vijandige volkeren om hen heen.

Als je de Bijbel letterlijk neemt en je gaat kijken naar het eetpatroon voor en na de Bijbelse vloed dat vallen er een aantal dingen op. Voor de vloed werd er geen vlees gegeten. In Genesis 1 vers 29 zegt God tegen Adam en Eva: *'Zie Ik geef u al het zaaddragende gewas dat op heel de aarde is, en alle bomen waaraan zaaddragende boomvruchten zijn; dat zal u tot voedsel dienen'*.

Na de vloed, volgens de Bijbels chronologie in 2370 v.Chr., werd er vlees aan het menu toegevoegd. In Genesis 9 vers 3 en 4 zegt God tegen Noach: *'Alles wat zich beweegt, waarin leven is, zal u tot voedsel dienen; Ik heb het u allemaal gegeven, evenals het groene gewas. Maar vlees met zijn leven, zijn bloed, er nog in mag u niet eten'*.

Blijkbaar was het eten van *'het zaaddragende gewas en alle zaaddragende boomvruchten'* voldoende om mensen heel oud te laten worden. In de Bijbel staat dat Adam 930 jaar werd en de oudste man die in de Bijbel wordt genoemd, Methusalach, werd 969 jaar. Dat moet de vegetariërs aanspreken! Na de vloed, toen er vlees gegeten mocht worden, nam de leeftijd geleidelijk af. Noach die de vloed overleefde werd nog 950 jaar, maar 200 jaar later werd Abraham nog maar 175 jaar. In Psalm 90:10 staat *'De dagen van onze jaren: daarin zijn zeventig jaren, of, als wij zeer sterk zijn, tachtig jaren.'* Zou het eten van vlees van invloed zijn hoe oud we worden?

Wat stond er op het menu van de Israëlieten? Graan was het hoofdvoedingsmiddel. Zowel in het Hebreeuws als in het Grieks betekent de uitdrukking 'een maaltijd gebruiken' letterlijk 'brood eten'. Gerst en tarwe waren de voornaamste graanproducten. Verder wordt er melding gemaakt van gierst en spelt. De Israëlieten aten veel brood, meestal zonder desem, het ongezuurde *mats-tzah'*, dat gemaakt werd van (grof) gemalen meel en water. Als er brood werd gebakken met desem, gebruikte men

een stukje van het vorige gezuurde deeg, loste het op in water en voegde het toe aan het nieuwe deeg. Na het kneden werd het weggezet totdat het hele deeg 'gezuurd' was, zoals in Galaten 5 vers 9 staat: *'Een beetje zuurdeeg doorzuurt het hele deeg'*. De broden die de Israëlieten aten waren platte broden zoals ze in het huidige Midden-Oosten nog steeds worden gemaakt. In Ezechiël 4 moest de profeet Ezechiël een brood maken van tarwe, gerst, bonen, linzen, gierst en spelt. Er waren ook bakkers. In Jeremia 37 wordt gesproken over *'brood uit de Bakkerstraat'*.

Groente was een belangrijk onderdeel van de voeding. Toen de Israëlieten van 1728 tot 1513 v.Chr., in Egypte verbleven aten ze zoals in Numeri 4 wordt beschreven komkommers, watermeloenen, prei, uien en knoflook. Heel bekend is het verslag in Genesis 25 waar Esau zijn eerste geboorterecht aan zijn broer Jacob verkocht voor een bord rode linzen.

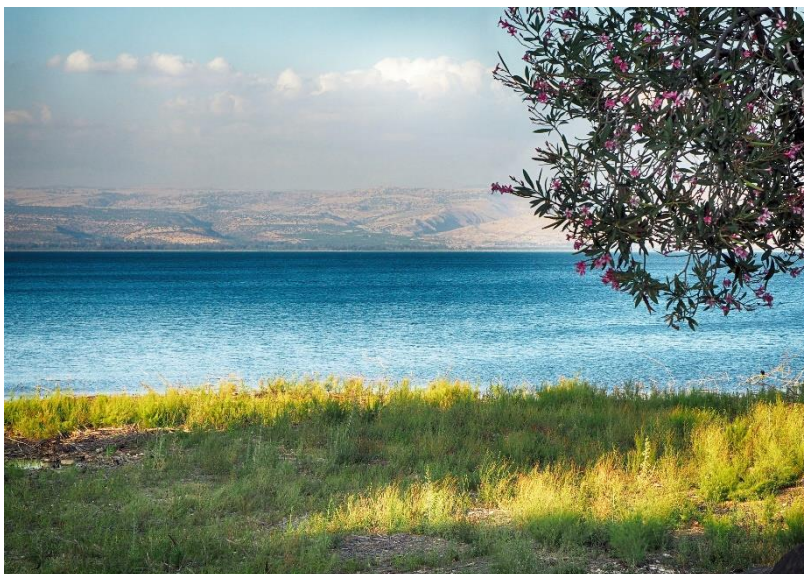
De boeren op het land verbouwden linzen, bonen, uien, knoflook en komkommers. Groenten zoals sla, andijvie, witlof groeiden in het wild evenals dadels, granaatappels en vijgen.

De oude Israëlieten dronken melk van koeien, geiten en schapen. Melk werd in leren zakken bewaard, maar werd snel zuur en daarom werd er boter en kaas van gemaakt. In de tijd van koning David was het oude Jeruzalem gebouwd op twee heuvelruggen en de scheiding tussen beide heuvelruggen werd het Tyropeon- of Kaasmakersdal genoemd. Blijkbaar hadden de kaasmakers van Jeruzalem daar hun bedrijf.

Bij het gewone volk stond vlees niet vaak op het menu. Af en toe werd er een geit of een lam geslacht. Welgestelde Israëlieten aten ook rundvlees. Varkensvlees was bij de wet verboden, maar men mocht wel wild eten. De Bijbel noemt het hert, de gazelle, de reebok, de wilde geit, de antilope, de wilde stier en de gems. De Israëlieten hielden ook kippen, dus een kippenbout en een ei kwamen eveneens voor in het eetpatroon.

Volgens de eetvoorschriften in Leviticus 7 was het eten van bloed en vet streng verboden. Dus geen bloedworst voor de Israëlieten en het vet moest aan God worden geofferd.

Vis werd in de Bijbel vooral gegeten langs de Middellandse Zee en rond het Meer van Galilea. Enkele apostelen van Jezus waren vissers. Vis werd op een houtskoolvuur klaargemaakt of gedroogd.



Het huidige Meer van Galilea

De Israëlieten dronken wijn, (tarwe)bier en vruchtensap. Wijn werd soms gekruid, waarschijnlijk om een betere smaak te krijgen. In Hooglied 8 vers 2 wordt kruidenwijn en het sap van de granaatappel genoemd, waarmee koning Salomo de Sulamitische vrouw voor zich probeerde te winnen. In de keuken werd naast zout ook kruiden gebruikt zoals koriander, munt, dille, komijn, wijnruit en mosterdblaadjes. Peper wordt niet in de Bijbel genoemd, maar wel in de joodse *Misjna*. Als zoetstof werd honing gebruikt van wilde bijen. Kortom het voedingspatroon van de oud Israëlieten komt veel overeen met onze moderne tijd.



D. De Koran en voeding

De Koran is geschreven tijdens het leven van de profeet Mohammed (570-632). In tegenstelling tot de Bijbel wordt er in de Koran niet veel over voeding geschreven. De basisregels staan in de Koran, de verdere uitwerking van de spijswetten worden beschreven in de *Soenna*, die ongeveer 200 jaar na de dood van Mohammed zijn definitieve vorm kreeg. Er staan in de Koran duidelijke voedingsvoorschriften wat verboden is. De Koran schrijft voor dat men geen aas, bloed, varkensvlees en roofdieren mag eten.

Wijn en alcohol wordt in de Koran niet expliciet verboden, zoals te lezen is in o.a. *Soera De Koe 219*: *'Zij vragen u omtrent wijn en kansspel. Zeg: "In beide is grote zonde en ook enige nuttigheid voor de mensen, maar de zonde is groter dan het nut'*. In de praktijk wordt deze tekst als een verbod geïnterpreteerd. Later in de geschiedenis zijn er allerlei interpretaties gekomen met eetvoorschriften.

Mohammed zelf at veel vlees, vooral van schapen en kamelen. Verder stond er kip en groente zoals courgette op het menu. Mohammed hield niet van knoflook.



Het favoriete gerecht van Mohammed was Tharid. Wat het toenmalige recept van Tharid was is niet bekend, maar waarschijnlijk werd het gemaakt van lamsvlees, kikkererwten, koriander, karwijzaad en peper. Het gerecht werd waarschijnlijk in een kom over (stukken) brood gegoten.

E. De oude Grieken en voeding

Griekenland kent een lange historie. Zo was er vanaf ongeveer 2500 tot 1200 v. Chr. de Minoïsche beschaving met het eiland Kreta als belangrijk centrum.

Tijdens een vakantie op Kreta in 2019 bezochten we een opgraving van drie Minoïsche landhuizen in Tílisos, van welgestelde Grieken uit ± 1600 v.Chr. Je kunt daar in alle rust zien, in tegenstelling tot het bekende Knossos, dat de architectuur van de oude Grieken op zeer hoog niveau stond. Er ligt bijvoorbeeld een waterleidingsysteem dat het water vanuit een bron in de omgeving voerde naar een opslagbasin (cisterne). Ook zijn er in Tílisos rijkversierde voorraadkruiken te bewonderen waarin voedsel werd bewaard.



De ‘Klassieke- en de Hellenistische periode’ ongeveer vanaf 500 tot 146 v.Chr., is goed gedocumenteerd. Daarna kwam Griekenland onder Romeins bestuur. Filosofen en schrijvers als Aristoteles, Plato en Aristophanes hebben veel geschreven over het dagelijkse leven van de oude Grieken, dus ook over hun eetpatroon.

Granen, zoals tarwe, gerst en spelt was de basis van het voedingspatroon.

Tarwe werd gekookt tot een soort pap of er werd brood van gebakken, soms met kaas of honing. De armere bevolking at meestal het goedkopere gerstebrood, voedzaam maar erg zwaar en niet zo lekker.

Op de boerderij werden kippen en ganzen gehouden en de wat betere gesitueerde boeren hielden geiten, schapen en varkens. Vlees was in de stad erg duur, een speenvarken kostte drie drachme, dat was ongeveer drie daglonen van een havenarbeider. Op het platteland werd er gejaagd op vogels en hazen.

Als groente aten de Grieken kool, uien, bonen, linzen, erwten en kikkererwten op smaak gebracht met olijfolie, azijn of vissaus. De minderbedeelden aten veel linzensoep. De allerarmsten op het platteland aten soms ook eikels, gekookt of geroosterd. Opmerkelijk is dat er blijkbaar veel uien werden meegenomen als de leger oorlog voerde tegen de vijand. Aristophanes noemt in zijn werk *Vrede* de 'soldatenruft' als gevolg van het eten van uien.

Op de Griekse eilanden en in de kuststreken was er natuurlijk verse vis. Sardines en ansjovis werden gezouten zodat die ook in de steden verkocht kon worden.

Melk werd eigenlijk alleen door boeren gedronken. Meestal werd er boter yoghurt en kaas van gemaakt.

De Grieken dronken veel water. Water halen was een typische vrouwelijke bezigheid. Er werd net al bij wijn onderscheid gemaakt in kwaliteit. Water kon zuur, zacht, droog en prikkelend zijn.

De Grieken maakten zowel rode wijn, witte wijn en rosé. Wijn werd vaak gemengd met honing tijm of kaneel. Ook de Retsina, de witte wijn met dennenhars, is al duizenden jaren oud. Het maken van Retsina werd bij toeval ontdekt toen men witte wijn in amforen ging bewaren die verzegeld werden met hars van pijnbomen.

Onder de oude Grieken waren ook strikte vegetariërs, verschillende filosofen zoals Pythagoras aten strikt vegetarisch en dronken alleen water.



F. De oude Romeinen en voeding

In 146 v.Chr. kwam Griekenland onder Romeins bestuur en rond de moderne jaartelling omvatte het Romeinse rijk alle landen rond de Middellandse zee.

De 'gewone' Romeinen aten in die tijd hoofdzakelijk brood, bonen en linzen. Als ontbijt aten de Romeinen brood van spelt met wat zout. Had je wat meer te besteden dan was er ook kaas en honing en een ei. Daarbij werd melk gedronken en at men wat fruit.

Als lunch was het vaak weer brood, maar dan met ham, olijven, dadels, ricotta en kaas.

Als avondeten werd veel *puls* of *pulmentum* gegeten, een brij van spelt- of bonenmeel. Daarbij werden eieren, kaas en honing gegeten. Als dessert werd er fruit gegeten.

Bijzonder was een vissaus die *garum* werd genoemd, gemaakt van vis die men compleet met ingewanden met zout en kruiden in de zon liet rotten (fermenteren). Na het fermenteren werd *garum* gezeefd en in amforen gedaan. Een amfoor met *garum* is aangetroffen in Nijmegen, toentertijd een handelsstad van de Romeinen. Waarschijnlijk stond *garum* gewoon tijdens het eten op tafel en kon men het naar smaak toevoegen.

Er werd melk gedronken en (heel) veel wijn, maar bijna nooit puur, altijd gemengd met water in de verhouding 1 deel wijn en 4 delen water. Er werd honing aan de wijn toegevoegd als de wijn van mindere kwaliteit was, zeg maar ronduit zuur.

Van het eetgedrag van de oude Romeinen is ook door de ramp in Pompeï veel bewaard gebleven. Toen de vulkaan Vesuvius op 24 augustus van het jaar 79 uitbarstte, kwamen er veel inwoners om. Door de lava en as die grote delen Pompeï bedekte is veel bewaard gebleven.

Zo waren er in Pompeï verschillende restaurants, zogenaamde *thermopolia*. In Pompeï zijn er meer dan 100 van deze restaurants gevonden. Door de plotselinge vulkaanuitbarsting bleef in verschillende *thermopolia* heel wat materiaal intact. Zoals op de foto is te zien, is de eetbar van een *thermopolium* vaak in een L-vorm gebouwd, met daarin gaten

waarin potten werden gezet met voedsel. De potten hadden een inhoud van ongeveer 200 liter, maar er zijn ook veel grotere potten gevonden.



Thermopolium Pompei

Eigenlijk was een thermopolium een afhaalrestaurant omdat de meeste Romeinen geen eigen keuken hadden. Bij sommige thermopolia kon je ook zitten, maar meestal werd het afgehaald en staande buiten opgegeten.



G. Wat aten ze in de middeleeuwen?

De periode van de middeleeuwen duurde ruwweg van de 5^e tot de 16^e eeuw.

Brood was in die tijd het hoofdvoedsel gevolgd door pap gemaakt van granen. Aan de kust werd zeevis gegeten, zoals haring en kabeljauw, woonde je aan een rivier of meer dan stond er zoetwatervis op het menu en niet alleen paling, snoek of snoekbaars, maar ook karper, voorn en brasem. Had je een stukje land dat kon je groenten verbouwen. Als je het kon veroorloven gebruikte je suiker en honing. Varkensvlees en kippenvlees werd het meest gegeten, rundvlees was veel duurder. Bij een feest werd er varken geslacht en klaar gemaakt met wijn of azijn vermengd met honing of suiker. Veel gerechten hadden daardoor in die tijd een zoetzure smaak. In de latere middeleeuwen werden veel amandelen gebruikt, als garnering of gemalen in soepen, stoofpotten en sauzen. Amandelmelk werd regelmatig gedronken. Specerijen en kruiden waren vaak alleen voorbehouden aan de rijkere.

Het eten werd bereid op een open houtvuur, kookplaten kwamen pas in de 18^e eeuw in opmars. Ovens werden wel gebruikt, maar alleen bij de rijkere en in de bakkerijen. Gekookt werd er in simpele kookpotten, hierdoor waren maaltijdsoepen de meest gangbare maaltijden. Het eten werd bij de minder bedeelden rechtstreeks met een lepel uit de pot gegeten. De meer bedeelden hadden borden van hout, tin zilver of zelfs van goud. Het gebruik van vorken was in de middeleeuwen niet algemeen.



Messen werden wel gebruikt, maar de gasten moesten hun eigen mes meenemen of er was één mes voor alle eters. Dat een scherp mes een luxe was in de middeleeuwen blijkt uit een voorval in de 11^e eeuw. In Venetië was een diner gaande waarbij de toekomstige vrouw van de Doge (staatshoofd) van Venetië, een Byzantijnse prinses, haar eten liet voorsnijden door een bediende en het vervolgens opat met een gouden vork. Dit decadente gedrag veroorzaakte nogal wat commotie bij de Venetianen en de Bisschop van Ostia die ook aan tafel zat, wenste dat de vrouw van de Doge “volkomen wegrotte.”

Tijden van hongersnood kwamen in de middeleeuwen vaak voor. Als in deze tijd in Nederland een oogst mislukt dan is geen directe ramp, er wordt dan voldoende voedsel geïmporteerd. Dat was natuurlijk in de middeleeuwen niet het geval. In tijden van schaarste wanneer alles duurder werd, konden de rijkere zich meer permitteren en gevarieerd eten, terwijl de lagere sociale klasse zich moesten behelpen met brood en pap.



H. Wat aten onze (groot)ouders?

Mijn moeder is in mei 2018 overleden en bij het opruimen van haar woning kwam er een boekje en een schriftje tevoorschijn toen ze op de huishoudschool zat in Veendam. In het schriftje staat nog het jaar dat ze daar op school zat, 1943.

Het boekje is getiteld *'Nieuw Kookboek voor Burger-gezinnen'* uit 1898. In het schriftje zijn de recepten opgeschreven die moeder op de huishoudschool moest maken. Het boekje en het schriftje geven een mooi beeld wat onze ouders en grootouders aten.

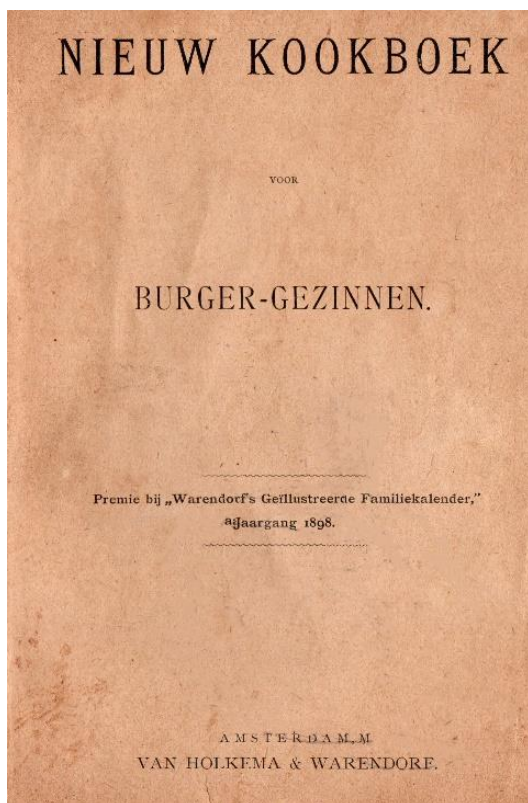
Neem bijvoorbeeld de dagelijkse warme hap. Ik kan me nog goed herinneren dat er 's middags warm werd gegeten. De middagschaft van de werkende vaders in de jaren '50 en '60 van de vorige eeuw was een uur en dan kwamen ze lopend of op de fiets naar huis voor de warme maaltijd. Mijn moeder, bleef net als de meeste moeders in die tijd thuis voor de kinderen en het huishouden. Als vader thuiskwam werd er direct aangeschoven voor het warm eten. Op tafel kwamen gewoon 2 of 3 pannen te staan waarin ook werd gekookt. Vaak een pan met aardappelen, een pan met (doorgekookte) groente en een juspan met vlees. Alleen bij speciale gelegenheden kwamen de dekschalen op tafel. Als toetje was er meestal yoghurt met suiker en 's zondags was er 'gele en bruine vla', vanille- en chocoladevla uit flessen. Af en toe maakte mijn moeder griesmeelpudding maar die was bij mij en mijn broer niet zo populair omdat er altijd een dik vel op de pudding zat. Ook de karnemelkse pap, 'soepenbrij' genoemd, werd niet van harte gegeten. Bloempap of 'lammetjespap' daarentegen werd wel graag genuttigd. Toen de Sarompudding populair werd, aten we dat thuis ook regelmatig, alleen moesten wij het doen met de goedkopere variant Goldpack.

Tot mijn afgrijzen gebruikten we altijd maar één diep bord. Als er soep was kwam dat als eerste op het bord, daarna in hetzelfde bord de aardappelen, groente, vlees en jus en tot slot de yoghurt of vla. Het was dan zaak om steeds je bord goed leeg te eten anders at je yoghurt met stukjes aardappel en proefde je nog een vleugje jus.

We hadden een tuin waaruit verse seizoensgroenten werden geoogst.

Maar alles was meestal tegelijk klaar. Dan was wecken was in die tijd de oplossing. Wecken gebeurde in glazen weckpotten. Tussen de pot en de deksel zat een rode rubberen ring en de pot werd afgesloten met een metalen klem die de deksel op zijn plek hield. Bij ons thuis werden alleen sperziebonen en snijbonen geweckt. De sperziebonen werden 'gepunt' en gebroken, de snijbonen werden 'gesnibbeld' in een snijbonenmolen. De potten met bonen werden in een grote ketel gezet, laagje water in de ketel en koken, zo'n 2 uur. Na het afkoelen waren de weckpotten vacuümgetrokken en kon je ze soms wel jaren bewaren. Later kwam de diepvries en werden de weckpotten gebruikt als decoratieve voorraadpotten.

Vanaf medio '60 jaren werd de middagpauze verkort naar een half uur zodat de vaders niet meer thuiskwamen om warm te eten. De warme hap verschoof naar de avond.



In het boekje *'Nieuw Kookboek voor Burger-gezinnen'* uit 1898 staan recepten die ook in deze tijd nog steeds gemaakt zouden kunnen worden, zonder pakjes en zakjes.

Er staan in het boekje recepten voor het bereiden van ganzen, hoenders, patrijzen, stokvisch, spiering en ijbokking. Ijbokking was gezouten en gerookte haring dat in de toenmalige Zuiderzee werd gevangen. In die tijd werd er ook veel met fruit gekookt en er is een hoofdstuk gevuld met recepten van vladen (vla), meel, gort- en melkspijzen.

Enkele recepten ter inspiratie:

Soep van jus

Men neemt jus, ontdoet die van 't vet en laat die in water smelten, hierbij doet men rijst en laat dit samen koken. Als de rijst gaar is doet men er broodballetjes bij, en laat die mede doorkoken. Deze balletjes maakt men van oudbakken fijn geraspt witbrood, aangemaakt met een weinig van de gesmolten jus, een ei en wat notemuskaat. Men kan bij 't opdoen een ei door de soep roeren, doch dit is geen vereischte.

Kabeljauw koken

Na den visch van de ingewanden ontdaan en die goed gewasschen te hebben, zet men hem eenigen tijd in 't water. Men zet water op met zout, laat 't goed doorkoken en doet den visch in den ketel. Wanneer men de vinnen kan uittrekken is de visch goed. De lever kookt men afzonderlijk met wat zout. Men kan de kabeljauw gebruiken met boter- of mosterdsaus.

Gestoofde sla

Deze wordt geheel in water met zout gekookt en is in een uur gaar; daarna giet men ze af en laat ze ruim een half uur op de vergiet uitlekken.

Sint Androelje

Men doet in een schotel wat boter en melk, legt daarin een laag rauwe aardappelen aan schijffes gesneden, met peper en zout; dan legt men een laag aan schijven gesneden uien. Dit herhaalt men totdat de schotel vol is en laat het samen stoven. Wanneer de saus verkookt, moet men er weder boter en melk bijdoen.

Appelschotel.

Men legt doorgesneden oudbakken brood en geschilde aan schijven gesneden zure appelen in een diepen schotel, waarin wat boter gesmolten is; eerst een laag brood en dan een laag appelen met suiker, kaneel, en geraspte citroenschil en boter, dit doet men tot de schotel vol is. Hierop giet men een hoeveelheid witten wijn en laat dit op een zacht vuur bakken.

Eet smakelijk!

Het kookschriftje van mijn moeder doorbladerend valt het op dat er in het eerste gedeelte netjes met kroontjespen en inkt is geschreven, daarna met potlood, blijkbaar was de inkt op als gevolg van de oorlog.

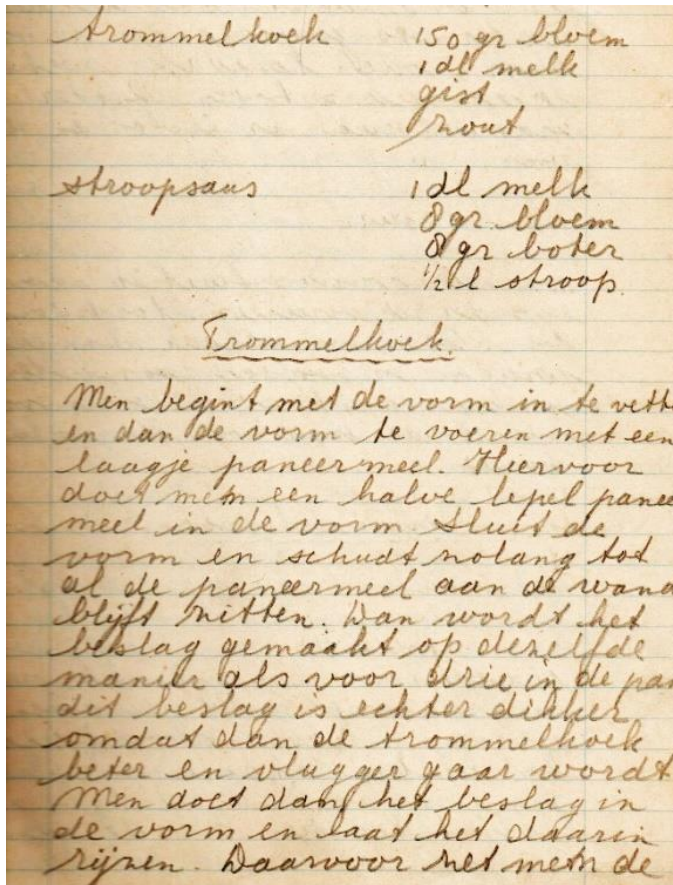
Ook bij deze recepten geen pakjes en zakjes. Wel staan er enkele recepten in waar gebruik wordt gemaakt van 'blik vlees', zoals in het recept 'Stampot koolraap met blik vlees'. Koolraap was voor mij in mijn jeugd jaren een gruwel. Gestoofde koolraap met stroop, ik lust nu bijna alles, maar koolraap! Nu hoeft het gelukkig niet meer.

Wat vroeger nog wel eens op tafel kwam was rolpens. Toen uit blik, maar in het schriftje van moeder staat hoe het wordt gemaakt en waar de naam 'rolpens' vandaan komt:

Rolpens

Rolpens wordt gemaakt van in dobbelsteentjes gesneden varkensvlees of ook wel, half rund half varkensvlees. Vaak maakt men van de pens van de koe hiervoor zakjes, die voor 2/3 gevuld worden met vlees vermengd met zout en kruiden. De rolpens wordt gekookt en daarna in water met azijn gelegd, ongeveer 2 á 3 weken. Voor het gebruik wordt de rolpens in plakken gesneden van ongeveer 1 cm en worden ze even aan beide kanten bruin gebakken.

Wat niet in het schriftje van moeder stond was het recept van 'povvert'. Wel vond ik een recept voor 'trommelkoek', het lijkt erop maar het is geen echte povvert. De povvert die ik at werd af en toe door mijn oma gemaakt in een grote oranje gietijzeren pan. De povvert werd gegeten met stroopsaus. Het recept van de stroopsaus kon ik wel vinden in het schriftje van moeder. Het recept van povvert vond ik in het boekje 'Povvert Pankouk Pierewaai' een uitgave van het Streekhistorisch Centrum Stadskanaal. In het recept van Povvert zit officieel spek, rookworst en rozijnen. Oma maakte het zonder deze toevoegingen. Ik vond het geweldig lekker.



Povvert

Maak een beslag van 200 gram tarwemeel, 2 eieren, 10 gram gist en 150 ml melk en laat dit een half uur rijzen. Roer daarna 100 gram spek, 100 gram rookworst en een kopje rozijnen erdoor. Giet het beslag in een (gietijzeren) pan en een vrij warme oven* of op een zacht vuurtje (deksel op de pan) in ongeveer 1 uur gaar en bruin.

* Mijn advies is om het in de oven te garen. Bij oma, die het in een gietijzeren pan op een elektrische kookplaat deed, verbrandde de povvert soms terwijl de binnenkant nog niet gaar was.

Stroopsaus

16 gram boter wordt in de pan gedaan, als het gesmolten is wordt 16 gram bloem eraan toegevoegd en moet men het samen tot een kluitje roeren, dan wordt er melk aan toegevoegd en roert men weer zolang tot het weer een kluitje is geworden. Dit moet wel 4 á 5x herhaald worden. Daarna wordt de rest van de melk eraan toegevoegd (in totaal 120 ml melk) en roert men zolang totdat de saus gebonden is en doorgekookt heeft. Dan wordt de pan van het vuur gehaald en wordt 1 eetlepel stroop er doorgeroerd. De saus mag met de stroop niet meer koken omdat het dan gauw gaat schiften.

Het boekje en het schriftje van mijn moeder geven een mooi beeld van wat onze (groot)ouders op het menu hadden staan.



1. Conclusie van de geschiedenis van voeding

We zijn begonnen in de 17^e eeuw v.Chr. in Mesopotamië en geëindigd bij onze (groot)ouders. In de ruim 3700 jaar geschiedenis van voeding is in die periode ons eetpatroon niet zo gek veel veranderd. Er werd veel brood gegeten en weinig vlees.

De laatste 50 jaar is ons eetpatroon meer veranderd dan de 3700 jaar ervoor! Het is interessant om daar eens wat dieper op in te gaan.

Tot de 2^e wereldoorlog had je geen grote 'voedselbewerker' zoals Unilever, Nestlé en Danone. Groente werd vers gekocht bij de groenteboer of je verbouwde het zelf. Je ging dagelijks naar de bakker, de slager, de melkboer en af en toe naar de visboer. Bijna alles werd in die tijd met verse producten gekookt.

Ik ben geboren in Groningen en woonde van 1957 tot 1963 in de nieuwe Kijk in 't Jatstraat. Naast ons huis was een VIVO-kruidenier Runhardt.



Van 1957 tot 1965 woonden wij in het witte huis naast de VIVO Runhardt
(Foto: R. Sanders, Groninger Archieven)

Daar werden de koffiebonen, witte bonen en erwten nog los uit bakken en potten in papieren zakken geschept. De geuren van die kleine kruidenierswinkel kan ik nog zo oproepen. Runhardt bezorgde ook de boodschappen tot aan de andere kant van de stad en af en toe mocht ik mee in de Opel Rekord. De warme bakker was in de Nieuwe Kijk in 't Jatstraat schuin tegenover ons en even verderop de slager. Op de hoek van de Kleine Appelstraat en de Nieuwe Ebbingestraat was de visboer, daar schuin tegenover de melkboer. Naast de visboer in de Nieuwe Ebbingestraat was de groenteboer, waar ik ooit nog een appel hebt gepikt op weg naar de lagere school in de Violenstraat. Ik had een vriendje wiens ouders een groentezaak hadden in de Grote Rozenstraat. Later toen ik naar de Birnieschool ging aan het Zuiderdiep had ik een schoolvriendje waarvan de ouders op de hoek van het Zuiderdiep en de Ruitersstraat een kruidenierswinkel hadden, Kruidenier Bennink.

In de jaren '60 nam het 'bewerkte voedsel' een vlucht, de buurtkruidenier verloor langzamerhand de strijd van de supermarkten.

Begin jaren '60 kwamen in Groningen de eerste supermarkten. De eerste supermarkt waar ik kwam was Drieze aan de Kerklaan, later Fred van der Werff aan de Stoeldraaiersstraat en de Gruyter op de hoek van de Nieuwe Ebbingestraat en Zuiderkerkstraat. De kleine kruideniers, de groenteboeren en warme bakkers werden door mijn ouders overgeslagen, in de supermarkt was veel meer keus en veel goedkoper. Dat producten goedkoper waren in de supermarkt kwam o.a. door de B-merken. Bij ons thuis werd de Hero jam en de Calvé pindakaas vervangen door een goedkoper merk. Er kwam geen roomboter meer op tafel maar de goedkopere margarine. Toen wij in 1965 naar Assen verhuisden werd de eerste supermarkt geopend waar producten rechtstreeks uit dozen werden verkocht, de KOMAS Konsumenten-markt aan de Paul Krugerstraat.

Supermarkten hebben ertoe bijgedragen dat we meer gingen eten. Het is nogal een verschil of je bij de kruidenier voor de toonbank staat en je boodschappen doet of dat je met een kar door de supermarkt loopt en een overvloed aan producten in de schappen ziet staan.

Onlangs vond ik een foto uit 1967 bij de Beeldbank Groningen van het zwembad de Papiermolen waar ik mijn zwemdiploma A en B heb gehaald. Op deze foto is geen van de kinderen te dik.



Zwembad de Papiermolen – Groningen 1967 (foto: Groninger Archieven)

In de jaren '50 en '60 was het 's ochtends en 's avonds twee sneeën brood met kaas, pindakaas of jam en 's middags een bord warm eten. Uit school een kop thee (met melk en suiker) met een 'meelkoekje' en een snoepje. 's Avonds voor het slapen gaan nog een glaasje ranja en dat was het. De eerste chips die ik heb gegeten moet ergens in 1964 zijn geweest in zwembad de Papiermolen. Daar kon je een zakje Smith Chips kopen met apart een klein blauw zakje met zout dat je over de chips kon strooien. Soms kregen we in de zomer van moeder een dubbeltje en dan konden we bij de ijscokar in het Noorderplantsoen een steekijsje kopen tussen 2 wafeltjes. Soms kreeg je een stuiver, maar daar kon je ook nog een ijsje voor kopen. We gingen in die tijd 2x per jaar huiverend naar tandarts 'de beul' Boelens aan de Noorderhaven, maar daarna gingen we naar de patatzaak

in de Oude Kijk in' t Jatstraat en kregen we een zakje patat met mayonaise. Dat waren onze uitspattingen op eetgebied in de jaren '60. In de jaren '70 is het allemaal begonnen, we hadden meer geld te besteden, de hele familie zat in het weekend gezellig voor de beeldbuis naar 'Een van de acht' of 'Avro's Wie-kent-quiz' te kijken, dan stonden de bakken chips en gezouten pinda's op tafel en werd er een biertje of een glas Fanta, 7-up of Coca-Cola gedronken. In elke wijk of dorp was ondertussen een snackbar en in 1971 kwam de eerste McDonald's in Nederland. In de supermarkten werd de keuze van met name ongezonde, maar o zo lekkere producten steeds groter. Op de middelbare school gooiden we tussen de middag regelmatig ons brood in de prullenbak en togen we naar de dichtstbijzijnde bakker voor wat lekkers. We werden dikker en dikker. In 1974 maakte Nederland kennis met Weight Watchers. Later kwamen er dieetgoeroes zoals, Robert Atkins, Montignac en Sonja Bakker die ons weer op een gezond gewicht wilden brengen. Afvallen werd een commerciële business. Laten we eens kijken wat al die dieetgoeroes bedacht hebben om ons weer slank te krijgen.



Hoofdstak 2

De Diëten

A. Atkins-dieet

Het Atkins-dieet is praktisch gelijk aan het Mayo-, dr. Frank en het South Beach-dieet. Het zijn koolhydraatbeperkende- of arm diëten (low carb dieet).

Ik begin met mijn eerste poging om af te vallen. Ergens in de jaren '80, heb ik 2 á 3 maanden het Atkins-dieet gevolgd.

Het Atkins-dieet is bedacht door cardioloog Robert Coleman, die het dieet gebruikte om te promoveren én om zelf af te vallen. In 1972 verscheen zijn boek en het dieet werd wereldwijd enorm populair. Ook nu verschijnen er nog steeds boeken gebaseerd op het Atkins-dieet en er is een Nederlandse website. In de supermarkten en online zijn een 30-tal Atkins-producten te koop, van shakes tot koolhydraatarm broodmix.

Het Atkins-dieet gaat in 4 fases het gevecht aan tegen de zogenaamde 'loze' geraffineerde koolhydraten zoals suiker en meel. Volgens Atkins is dat de oorzaak van de grote toename van overgewicht en diabetes type 2. Atkins stelt dat door de toename van het gebruik van 'loze' koolhydraten we te weinig essentiële vetten en eiwitten binnenkrijgen met daarin de vitamines en mineralen die we dagelijks nodig hebben.

Een Atkins-dieet is eiwitrijk en bestaat vooral uit groente, vlees en vis.

De theorie achter het Atkins-dieet zal ik niet tot in detail opschrijven, maar het komt erop neer dat wanneer er te veel koolhydraten (suikers en zetmeel) worden genuttigd, het lichaam de koolhydraten niet meer kan verteren en omgezet wordt in vet. Dat gaat als volgt: de koolhydraten worden omgezet in glucose en komt in het bloed terecht als bloedglucose (bloedsuiker). Het bloedsuikerniveau stijgt, maar een te hoge stijging van bloedsuiker is schadelijk. Om een te grote stijging van bloedsuiker te voorkomen produceert de alvleesklier insuline. De insuline zorgt ervoor dat glucose in de cellen wordt opgenomen, waar het wordt gebruikt als

brandstof. Daarnaast zorgt insuline ervoor dat het teveel aan bloedsuiker in de lever wordt omgezet tot glycogeen. Glycogeen is de reservebrandstof voor de cellen dat niet direct gebruikt hoeft te worden en opgeslagen wordt in de lever en de spieren. De opslagcapaciteit van glycogeen in de lever en de spieren is echter beperkt. De koolhydraten die nog over zijn na de omzetting in glycogeen worden in de vetcellen omgezet in vetten en door het overschot aan koolhydraten word je dik.

Met het Atkins-dieet komt je lichaam in een zogenaamde ketogene toestand. Als we weinig koolhydraten gaan eten en er dus weinig glucose in de cellen komt, gaat het lichaam over om vetten te verbranden. De afvalstoffen die dan vrijkomen zijn zogenaamde ketonen, die het lichaam gaat gebruiken als brandstof. Dus i.p.v. glucose als brandstof worden nu ketonen gebruikt als brandstof voor de cellen. Simpel gesteld zijn ketonen aceton-achtige verbindingen. Mensen die een ketogeen-dieet volgen hebben vaak een adem die naar aceton ruikt, soms beschreven als een 'fruitige adem'.

Het Atkins-dieet wordt vaak gebruikt om snel af te vallen. Bij het Atkins-dieet ontbreken brood, graanproducten, aardappelen, rijst en pasta. Het dieet bevat producten met veel vet en eiwit, zoals (vet) vlees, kaas, eieren, room, boter en mayonaise.



Een voorbeeld van een Atkins-lunch

Bij het Atkins-dieet val je (snel) af, vooral de eerste 2 weken. Je hebt minder honger omdat je veel vet en eiwitten eet. Als je op gewicht bent mag je weer wat koolhydraten eten. Uit onderzoek is gebleken dat ondanks het eten van veel vet in het Atkins-dieet, niet is gebleken dat het cholesterol is gestegen.

Het Voedingscentrum is per definitie niet tegen het volgen van dit dieet maar heeft wel bezwaren wanneer het dieet langere tijd wordt gevolgd. Wanneer je het Atkins-dieet langere tijd volgt krijg je een tekort aan bepaalde vitamines en mineralen. Aangeraden wordt dit tekort aan te vullen met vitamines en voedingssupplementen.

Ik kan me nog herinneren dat ik dit dieet niet vol heb kunnen houden. Je moet heel nauwkeurig de eetpatronen volgen die zijn voorgeschreven. Dat was mij te ingewikkeld en wanneer je een gezin hebt met kinderen, moet er buiten de 'normale pot' apart voor je worden gekookt.

In principe is het geen verkeerd dieet als je snel wil afvallen.

Het wel een 'ingewikkeld' dieet, waarbij je alle stappen nauwkeurig moet volgen, anders heeft het geen effect.



B. Montignac-dieet

Dit dieet is ontwikkeld door de Fransman Michel Montignac.

Dit dieet kenmerkt zich door het 'gescheiden' eten, omdat Montignac stelt dat bepaalde combinaties van eten overgewicht veroorzaakt. Zo moeten koolhydraten en vetten gescheiden gegeten worden. Dus geen aardappelen, groente en vlees, maar wel groente en aardappelen of vlees en groente. Vooral in het begin van het dieet eet je gescheiden koolhydraatmaaltijden en vetmaaltijden. Bij het Montignac-dieet eet je goede koolhydraten, zoals volkoren producten en veel groente, fruit, bonen en peulvruchten. In de loop van het dieet hoef je niet meer gescheiden eten maar mag je gezonde vetten weer combineren met goede koolhydraten.

Dit dieet is lange tijd erg populair geweest en veel andere diëten zijn gebaseerd op het Montignac-dieet.

Er zijn echter geen onderzoeken die aantonen dat je afvalt van het gescheiden eten van vetten en koolhydraten.

Het Montignac-dieet is erg ingewikkeld en in de praktijk bijna niet te oden.



C. Paleodiet (het oerdiet)

Dit dieet heb ik nooit gevolgd, maar n.a.v. mijn vermoeidheid als gevolg van de GPA wees een toenmalige collega op het werk mij op dit dieet. Ook hij was chronisch ziek en had er veel baat bij. Nadat ik me in het Paleodiet had verdiept kwam ik tot de conclusie dat je net als bij het Atkins-dieet heel gedisciplineerd moet zijn om dit dieet te kunnen volgen en er staat erg veel vlees op het menu, dat wilde ik niet en nog steeds niet. Vanaf eind jaren '90 is er een sterke toename van mensen met overgewicht en diabetes. Het Paleodiet kwam eind jaren '90 in de belangstelling toen enkele artsen dit dieet begonnen te propageren als reactie op de snel veranderende manier van eten. Er werd steeds meer fastfood gegeten en voedsel dat bewerkt is in fabrieken met kunstmatige toevoegingen en veel zout en suiker. Het Paleo- of oerdiet is eigenlijk geen dieet maar een manier van leven. De 'uitvinder' van het Paleodiet is prof. Loren Cordain, die het boek *Het Paleodiet* schreef dat is geïnspireerd op een publicatie van dr. Eaton die in 1985 een wetenschappelijk artikel schreef getiteld 'Paleolithic Nutrition'. Cordain ondersteunt zijn visie met 33 bladzijden vol met, zoals hij het noemt, 'wetenschappelijke referenties'. In 2010 was *Het Paleodiet* in Amerika het bestverkopende boek over voeding en gezond leven. Mede door het internet kwam er een wereldwijde beweging op gang van Paleo aanhangers. Aanhangers van het Paleodiet gaan ervan uit dat we dezelfde genen hebben als de oermens. We moeten dus ook hetzelfde voedsel eten als de oermens, althans wat men denkt wat er op het menu stond van de oermens, want waterdichte bewijzen zijn er niet. Bewijzen voor het oerdiet zijn gebaseerd op de eetcultuur van bevolkingsgroepen die in de 20^e eeuw leefden in de poolgebieden van Canada, de woestijnen van Australië en de regenwouden van Brazilië. Deze mensen leden niet aan chronische ziektes, ze waren mager en sterk. Uit een onderzoek dat is gedaan tussen 1968 en 1978, onder 2600 Eskimo's in Groenland, is gebleken dat geen enkele Eskimo is gestorven aan een hartaanval. De voeding van de Eskimo's bestond in die periode uit 60% van dierlijk oorsprong.

Ons DNA is volgens de Paleo aanhangers in 40.000 jaar niet veranderd, 40.000 jaar geleden zouden we wilde planten en dierlijke voeding hebben gegeten, dat moeten we dus nu ook doen. Cordain vergelijkt ons lichaam met een auto. Als de auto op benzine moet rijden en we gooien er diesel in dan loopt de motor in de soep. Als we granen, zuivel, witte suiker, vet en gezouten bewerkt voedsel eten is dat funest voor ons lichaam.

Het Paleodiet zou goed zijn voor mensen met diabetes-2, hartziekten, hoge bloeddruk, nierstenen, astma, acne en osteoporose. Verder zouden er aanwijzingen zijn dat het een gunstig effect heeft voor bepaalde vormen van kanker, auto-immuunziekten zoals coeliakie, reuma en MS. In *Het Paleodiet* is een heel hoofdstuk gewijd aan hoe het Paleodiet ziekten kan genezen. En je valt ervan af.

Als je dit zo leest denk je, direct beginnen! Het is toch een professor die dit dieet heeft onderzocht en aanbeveelt. Maar laten we eens een aantal feiten en instructies uit het boek nader bekijken.

Het Paleodiet bestaat uit vis, mager vlees, groente, fruit, wortels en noten. Het bevat geen granen, peulvruchten, zuivel, zout, bewerkte suikers en oliën. Waarom er geen suiker gegeten mag worden komt overeen met het Atkins-dieet, het is een aanslag op de bloedsuikerspiegel. Net als bij het Atkins-dieet komt je lichaam met een Paleo leefstijl in een ketogene toestand. Als reden om geen granen (zetmeel) te eten, zoals brood en pasta stelt *Het Paleodiet* dat gluten de darmwand beschadigen waardoor onverteerbare stoffen in het bloed terecht komen. Dit zou het immuunsysteem zodanig stimuleren dat er chronische ontstekingen ontstaan wat weer leidt tot auto-immuunziekten. Dat is nogal een, niet wetenschappelijke, stelling dat gluten zo gevaarlijk zijn voor de gezondheid terwijl in dit boek is beschreven dat we al duizenden jaren zonder problemen brood met gluten eten. De 'gevaarlijke' gluten worden nog wat uitgebreider beschreven in het hoofdstuk *Broodboek*.

Melkproducten passen eveneens niet in de Paleo leefstijl. Moedermelk is door een baby goed te verteren omdat het kind in de beginjaren bepaalde enzymen produceert die helpen de moedermelk te verteren, maar na een aantal jaren stopt de productie van dit enzym en moet volgens *Het Paleodiet* gestopt worden met het nuttigen van zuivel. Ook dit is niet wetenschappelijk bewezen. Vaak wordt gewezen naar de Aziaten die geen melk

zouden kunnen verdragen, maar de praktijk leert dat steeds meer Chinezen melk gaan drinken. Een lichaam kan wennen aan het goed verteren van zuivel.

Waar andere diëten peulvruchten op het menu hebben staan is dat bij Paleo uit den boze, ze bevatten zogenaamde lecithinen die ook de darmwand kunnen beschadigen.

Het Paleodieet heeft heel veel voedingsregels.

Het Voedingscentrum zet vraagtekens bij de Paleo leefstijl. Positief bij het Paleodieet is het advies om onbewerkt voedsel te eten. Het volgen van het Paleodieet zal waarschijnlijk op korte termijn bijdragen aan gewichtsverlies. Het Voedingscentrum waarschuwt dat er gezondheidsrisico's zijn op de langere termijn, omdat essentiële voedingsstoffen zoals zuivel, granen en peulvruchten gemeden moeten worden bij het Paleodieet.

Paleo beveelt het eten van rood vlees aan, terwijl de laatste stand van de wetenschap het afraadt om grote hoeveelheden rood vlees te eten omdat het de kans op darmkanker vergroot.



Paleo diner: rood vlees met tomaat, paddenstoelen en pompoenpuree

Het oorspronkelijke Paleodiet is erg streng en moeilijk vol te houden. Er is een nieuwe stroming op gang gekomen namelijk Paleo 2.0. Bij Paleo 2.0 mag wel je beperkt zuivel, peulvruchten en bepaalde graanproducten eten.

Volgens het Voedingscentrum is het bewezen dat volkorenproducten de kans op hartziekten verlaagd. Peulvruchten leveren een bijdrage in het verlagen van de cholesterol. Het eten van enkele porties zuivel per dag verkleint de kans op darmkanker.

Op de langere termijn is er risico op een tekort aan voedingsstoffen zoals vezels en calcium door het vermijden van graanproducten en zuivel.

Omdat het Voedingscentrum zoveel vraagtekens zet bij het Paleodiet is dat voor mij reden om te adviseren: begin er niet aan. Dan kun je beter het Atkins-dieet volgen. Dat is geen advies, maar als je toch je lichaam in ketose wil brengen dan kun je beter het Atkins-dieet volgen.



D. Ketogeen dieet

Het Ketogeen dieet is een recente dieet-hype en tegelijk één van de strengste. Het lijkt veel op het Paleodieet, maar in de praktijk is het Ketogeen dieet nog zwaarder dan het Paleodieet. Toch is er de laatste jaren een hele Ketogeen community op gang gekomen en is het een lifestyle aan het worden. Bij de Keto lifestyle eet je maar 20 - 50 gram koolhydraten per dag. Het Diabetes Fonds adviseert 200- 350 gram per dag. De Gezondheidsraad adviseert dat we 40-70% van alle calorieën uit koolhydraten moeten halen.

Net als bij het Atkins-dieet en bij Paleodieet wordt bij het Ketogeen dieet het lichaam in een ketogene toestand gebracht. Dat is niet wenselijk volgens het Voedingscentrum, maar soms helpt het wel bij bepaalde aandoeningen.

Het Ketogeen dieet kan helpen bij epileptisch aanvallen. Op de website van UMC Utrecht staat dat bij een derde van de patiënten de aanvallen met meer dan vijftig procent afneemt, minder dan een derde heeft een afname van meer dan negentig procent en in zeldzame gevallen blijven de aanvallen helemaal weg. Vaak zijn er wel bijwerkingen, zoals buikpijn, braken en verstopping. Voor deze patiënten kan het Ketogeen dieet een oplossing zijn.

Een snoepje of een koekje tussendoor is bij het Ketogeen dieet uit den boze, het verstoort de ketogene balans in het lichaam.

Het is dus een heel streng dieet, al zou je dat niet geloven gezien het enorme aantal websites die, al of niet commercieel, de Ketogene lifestyle promoten.



E. De Voedselzandloper

De Voedselzandloper is een boek geschreven door dr. Kris Verburgh dat in 2012 uitkwam. Het boek was meteen een enorme hype en in 2013 werd het genomineerd voor de NS Publieksprijs. Met *De Voedselzandloper* ben ik serieus bezig geweest. Volgens Verburgh zijn er wetenschappelijke inzichten dat de 'Schijf van vijf' van het Voedingscentrum niet bijdraagt aan een lang en gezond leven. Het boek introduceert de Voedselzandloper waarop je kunt zien wat je minder moet eten en wat je in plaats daarvan meer moet eten. Kort door de bocht is alles waar zetmeel in zit ongezond en zuivelproducten zijn uit den boze. Dat advies zijn we eerder tegengekomen.

Enkele voorbeelden:

- Geen (of zo weinig mogelijk) zetmeelproducten
- Vervang brood door havermoutpap gemaakt met sojamelk
- Vervang aardappelen, rijst en pasta door peulvruchten, paddenstoelen, tofoe of quorn
- Vervang melk en yoghurt door sojamelk of sojayoghurt
- Zuinig zijn met rund- en varkensvlees en vervang dit door vette vis en kip
- Eet veel groente en fruit
- Drink veel water, een paar koppen groene thee, maximaal 3 koppen koffie en 2 glazen alcohol per dag
- Het innemen van voedingssupplementen zoals jodium, magnesium, selenium en vitamine B en D wordt aanbevolen

Ook in *De Voedselzandloper* draait het allemaal weer om koolhydraten. Peulvruchten worden wel getolereerd. Kris Verburgh gaat daar in *De Voedselzandloper* heel uitgebreid op in.

Laten wij ook eens wat dieper ingaan op de oorlog tegen koolhydraten, die vanaf de jaren '70 is ingezet.

Koolhydraten zitten in koekjes, aardappelen, rijst en pasta. Verburgh vindt koolhydraten niet ongezond, maar zeer ongezond. Het enige koolhydraat waar Verburgh blij van wordt is havermout.

Volgens Verburgh versnelt suiker het verouderingsproces van ons lichaam. Om het een en ander goed te kunnen begrijpen, een kort lesje taaie droge scheikunde.

Alles om ons heen is opgebouwd uit atomen en moleculen. Zuurstof (O) is een atoom evenals waterstof (H), stikstof (N), ijzer (Fe) en koolstof (C). Als atomen zich aan elkaar gaan koppelen, bijvoorbeeld twee atomen waterstof (H₂) en één atoom zuurstof (O), dan krijg je het molecuul water (H₂O). Koolhydraatmoleculen bestaan uit koolstof (C), zuurstof (O) en waterstof (H). Koolhydraten is een verzamelnaam voor verschillende soorten suikers. Je hebt glucose en fructose, glucose zit in druivensuiker, fructose, ook wel vruchtensuiker genoemd, zit veel in fruit. Wanneer je glucosemoleculen koppelt aan fructosemoleculen dan heb je kristalsuiker wat in de suikerpot zit. Wanneer je heel veel glucosemoleculen aan elkaar koppelt krijg je zetmeel. Rijst, aardappelen, pasta en brood zijn zetmeelproducten. Bij een normaal eetpatroon is glucose de brandstof voor het lichaam. Fructose wordt eerst in de lever omgezet in glucose voordat het door het lichaam opgenomen kan worden. Om gekoppelde moleculen suikers zoals zetmeel om te zetten in enkelvoudige glucose en fructose moleculen is insuline nodig. Insuline is een hormoon dat wordt aangemaakt in de alvleesklier. Insuline zorgt ervoor dat glucose in de lichaamscellen kan worden opgenomen.

Let op, want het wordt nog iets ingewikkelder.

Wanneer er insuline wordt aangemaakt in de alvleesklier, produceert de lever het groeihormoon *insulin-like growth factor* (IGF). IGF is een hormoon dat bij kinderen in de groei erg belangrijk is. IGF is ook een 'reparatiehormoon' voor het lichaam, men heeft aanwijzingen dat bijvoorbeeld bij hersenbeschadiging IGF helpt bij de genezing. Farmaceuten zijn bezig om medicijnen te ontwikkelen voor het 'repareren' van beschadigde organen op basis van IGF. IGF kun je ook online kopen als wondermiddel om veroudering tegen te gaan. De online (sport)winkels waar je IGF kunt kopen claimen dat het veroudering tegen gaat, je een strakkere huid en meer spiermassa krijgt en je libido neemt toe.

Maar Verburgh claimt in *De Voedselzandloper* dat IGF juist de veroudering versnelt. Verburghs grote voorbeeld is professor Cynthia Keyon van de Universiteit van Californië, die onderzoek doet naar het verouderingsproces bij wormen. Keyon experimenteerde met gemuteerde wormen. Deze wormen hadden een gemuteerd gen die de insuline regelde bij de vertering van suikers in het wormpje. Uit het onderzoek bleek dat wormen die weinig of geen suiker kregen tot 6x langer leefden. Dit onderzoek wordt gebruikt om aan te tonen dat bij het eten van meer suiker, er meer insuline en IGF aangemaakt wordt en dat het lichaam hierdoor sneller verouderd. Dus meer suiker = snellere veroudering. Als bewijs dat het groeihormoon IGF slecht voor je is, wordt in *De Voedselzandloper* gesteld dat kleine honden langer leven dan grote honden en kleine mensen langer leven dan grote mensen.....

Dat te veel koolhydraten (zetmeel en suikers) slecht is, daar zal iedereen het over eens zijn. Het is de vraag of we koolhydraten helemaal moeten mijden. *De Voedselzandloper* adviseert om alleen zogenaamde trage suikers te eten, die langzaam hun suikers afgeven in het bloed zodat er geen suikerpieken komen in het bloed. Brood, aardappels, pasta en rijst vallen in *De Voedselzandloper* onder de categorie snelle suikers. Brood zouden we niet meer moeten eten. *De Voedselzandloper* propageert havermoutpap gemaakt met sojamelk als vervanger voor brood als ontbijt.



Gekookte havermout met sojamelk en blauwe bessen

Voor de warme maaltijd moeten aardappelen, rijst en pasta vervangen worden door groente, erwten, bonen of paddenstoelen.

Om vast te stellen welke suikers je wel en niet zou moeten eten is er de zogenaamde Glycemische Index (GI), die ook in *De Voedselzandloper* wordt gebruikt. De GI is een waarde hoe snel suikers in het bloed worden opgenomen. Des te langzamer, des te beter. Glucose wordt op 100 gesteld. Snelle suikers hebben een GI boven de 50, de trage of langzame suikers beneden de 50.

Enkele voorbeelden van de GI die in *De Voedselzandloper* staan:

Witbrood	70
Bruinbrood	65
Volkorenbrood	40
Havermout	55
Witte/volkoren/rijst	70/60
Aardappelpuree	90
Chocolade(puur)	22
Witte/volkoren/pasta	55/50
(Sinaas)appel	35/30
Sla, kool, tomaat, broccoli	10

Opmerkelijk is dat het door Verburgh gepropageerde havermout een GI heeft van 55 die hoger is dan volkorenbrood die een GI heeft van 40.....dat is op zijn minst opmerkelijk. Waarschijnlijk heeft Verburgh, of de drukker een foutje gemaakt, want in andere GI-indexen heeft volkorenbrood een GI van 74.

We weten dat te veel suiker niet goed voor ons is, we hebben in Nederland 1,2 miljoen diabeten en het aantal stijgt per week. Gezonde voeding en het beperken van suikers helpen mee aan een betere bloedsuikerspiegel. De Glycemische Index kan daarbij een hulpmiddel zijn. In bijlage 3 van dit boek gaan we wat dieper in op zin en onzin van de GI.

Als je gevarieerd eet hoef je in principe geen diabetes type 2 te krijgen. 1 miljoen Nederlanders hebben diabetes type 2, in principe zijn dat allemaal chronisch zieken.

Met een goed, gevarieerd eetpatroon én beweging kunnen we het probleem van diabetes fors terugdringen. Daarover later meer.

Terugkomend op *De Voedselzandloper*, ik heb het dieet 2 maanden geprobeerd, mede omdat ik de diagnose fibromyalgie had gekregen en er ervaringen waren dat dit dieet zou helpen tegen spier- en gewrichtspijn. Achteraf waren deze klachten een voorbode van de ziekte GPA die ik in 2014 kreeg. De havermoutpap met sojamelk vond ik echt niet te hachelen! Ik heb er van alles doorgedaan, fruit, noten, maar het bleef slijmerig en onsmakelijk. Na 2 weken ben ik overgegaan op volkorenbrood. Na 2 maanden ben ik helemaal gestopt, het was voor mij niet vol te houden, de zoete aardappel kwam me 'de neusgaten uit'. Eten is voor mij en ik denk ook voor veel anderen, een stukje genieten, een stukje levensvreugde, niet alleen om je in leven te houden. In *De Voedselzandloper* staan 26 bladzijden met recepten en nog talloze meer op verschillende websites. Weinig recepten konden me bekoren. Voor mij werkte het niet, de spier- en gewrichtspijnen bleven en ik ben er ook niet van afgevallen.

De promotie van de 70% pure chocolade in *De Voedselzandloper* heb ik wel omarmd. 's Avonds een stukje bij de koffie, lekker!

Op de info-pagina van de uitgever van *De Voedselzandloper* staat, dat het boek ideeën en meningen bevat van de auteur. Als je de inhoud leest lijkt het alsof het wetenschappelijk onderbouwd is, maar ondanks de zeer uitgebreide referentielijst is dat lang niet altijd het geval.

Het Voedingscentrum vindt ook dat de voedingsadviezen in *De Voedselzandloper* onevenwichtig zijn, niet of slecht wetenschappelijk onderbouwt en het leidt tot een tekort aan vitamines en andere belangrijke voedingsstoffen.

Ik vond *De Voedselzandloper* een interessant boek om te lezen. Er staan zeker feitelijke waarheden in, maar net als met veel dieet- en lifestyle boeken is de hype van *De Voedselzandloper* alweer overgewaaid.



F. Broodbuik

Het boek *Broodbuik* is niet direct een dieet-boek maar een aanklacht tegen tarwe. 1% van de Nederlanders heeft de coeliakie, een ernstige darmziekte. Deze groep patiënten mogen geen tarwebrood eten omdat de gluten in tarwe ernstige darmkrampen en diarree veroorzaken. Maar als je het boek *Broodbuik* leest van de Amerikaanse cardioloog William Davis, dan lijkt brood het grootste vergif te zijn dat er is. Deel twee van het boek heeft als titel: 'Tarwe en zijn vermogen om je gezondheid totaal te vernietigen'. Als we tarwe eten kunnen we de meest verschrikkelijke ziektes krijgen zoals hartaandoeningen, astma, schizofrenie en artritis.



Op zich is *Broodbuik* een interessant boek omdat het een goed overzicht geeft van de geschiedenis van tarwe, maar in *Broodbuik* wordt het eten van volkorentarwebrood vergeleken met het drinken van een blikje cola of een eten van een Mars. Tarweproducten verhogen volgens *Broodbuik* te veel je bloedsuikerspiegel, waardoor je te veel insuline aanmaakt wat

uiteindelijk resulteert in opslag van vet. Deze argumentatie zijn we o.a. ook tegengekomen bij *De Voedselzandloper*. Er zitten een aantal tegenstrijdigheden in *Broodbuik*. Op blz. 60 lezen we dat mensen die tarwe rigoureus uit hun menu hebben geschrapd binnen enkele dagen tot weken zich veel beter voelden, een beter humeur hadden en beter sliepen, terwijl een bladzijde verder staat beschreven dat mensen in de beginperiode te maken kregen met extreme vermoeidheid, niet in staat waren te functioneren en sommigen zelfs depressief werden. Tarwe is volgens *Broodbuik* net zo verslavend als crack en nicotine. Bij het argument dat de geschiedenis laat zien dat de mensheid al duizenden jaren zonder problemen brood eet, wordt de verklaring gegeven dat duizenden jaren geleden tarwe totaal anders was. Vroeger werd brood gebakken van eenkoren, de voorloper van de huidige tarwe. Het oude eenkoren is in de loop der tijd gecultiveerd naar de moderne tarwe. Dat moderne tarwe is volgens *Broodbuik* de oorzaak van overgewicht en de vele westerse ziektes. De denkfout van *Broodbuik* is dat in eenkoren hetzelfde zetmeel zit als in de moderne tarwe. Eenkoren is gecultiveerd tot de huidige tarwe omdat eenkoren een kleine korrel had en het vliesje (kaf) moeilijk van de korrel af te halen was. Bij de moderne tarwe is de korrel groter en is het vliesje er gemakkelijker af te halen, maar aan het zetmeel is niets veranderd, zetmeel is zetmeel. Dat geldt trouwens ook voor spelt. In spelt zit hetzelfde zetmeel als in tarwe. Maar in *Broodbuik* is niet alleen tarwe fout, net als bij veel andere diëten zijn koolhydraten zoals in rijst, maïs, aardappelen ook funest voor je gezondheid. Verder claimt *Broodbuik* dat als je tarwe laat staan je een halve kilo per dag afvalt, ook een aanname waar je je vraagtekens bij kunt zetten. Mensen met coeliakie en degenen die glutensensitiviteit hebben moeten gluten vermijden. Glutenvrij eten is de laatste jaren een hype geworden door boeken als *Broodbuik*. Het Voedingscentrum adviseert dan ook om geen glutenvrij dieet te volgen als het niet nodig is, omdat je het risico loopt op een tekort aan belangrijke voedingsstoffen. Laat door een arts vaststellen of je écht allergisch bent voor gluten voordat je aan een glutenvrij dieet begint en doe dat niet omdat je boeken als *Broodbuik* hebt gelezen.

G. Sonja Bakker

In 2005 verscheen het boek *Bereik je ideale gewicht!*, geschreven door Sonja Bakker, waarvan in 2 jaar tijd 400.000 exemplaren werden verkocht. In 2007 schreef Sonja Bakker het vervolg *Bereik én behoud je ideale gewicht*. Bakker schreef columns in kranten, was vaak op TV en verzorgde lezingen voor artsen en het bedrijfsleven. Er kwam zelfs een Sonja Bakker-zorgpolis van UNIVÉ. Het was dus een regelrechte nieuwe hype. We gingen 'Sonja Bakkeren', met weekmenu's die we 6 dagen moesten volgen en daarna mochten alle remmen los op de 7^e 'Schijt-Aan-Sonja-dag (SAS)'. De methode 'Sonja Bakker' was erg toegankelijk en maakte het afvallen gemakkelijk met afwisselende en eenvoudige weekmenu's. In het eerste boek van Sonja Bakker staan 9 weekmenu's, met als resultaat dat je minimaal een halve kilo per week afvalt, dus 5 kilo in 2 maanden. In het boek staan boodschappenlijstjes waar de merken gewoon worden genoemd, zodat het erg gemakkelijk inkopen was. De margarine moest Becel Light zijn, de kaas van Milner, jus d' orange van Coolbest, koffiemelk van Friese Vlag en ontbijtkoek van Peijenenburg. De 9^e week is een strenge week waarin je nog ruim een kilo kunt afvallen. 'Heb je honger of trek? Laat de leeuw maar brullen', is de motiverende tekst van Sonja voor de 9^e week. Er staan best lekkere recepten in de boeken van Sonja Bakker en ze heeft gelijk als in het boek stelt dat 'als we gevarieerd, gematigd en evenwichtig eten, we nooit dik worden'. Bij het 'Sonja Bakkeren' mag je eigenlijk alles eten, maar je krijgt per dag maar 800 tot 1300 calorieën binnen, wat bijna niet vol te houden is. Ter compensatie mocht je af en toe een eierkoek nemen, al dan niet versierd met magere slagroom en plakjes aardbei of kiwi.

De Sonja Bakker methode geeft snel gewichtsverlies maar is op termijn niet vol te houden, het regiem is erg streng. Dat blijkt ook uit een wetenschappelijk onderzoek van de Universiteit Wageningen, gepubliceerd in 2008. Het dieet van Sonja Bakker is een jaar gevolgd bij een onderzoeksgroep. Het resultaat was mager, maar 4% van de deelnemers had blijvend gewichtsverlies.

Sonja Bakker heeft nauwe banden (gehad) met de voedingsindustrie door (dure) merkproducten aan te prijzen. Tegenwoordig wordt Sonja Bakker door de Lidl nog regelmatig van stal gehaald.

Ik ben nooit aan het 'Sonja Bakkeren' geweest. Het Voedingscentrum is kritisch t.a.v. de methode Sonja Bakker. Het dieet bevat te weinig brood, zuivel en fruit. Er staan er volgens het Voedingscentrum een aantal misers in de boeken van Sonja Bakker. Zo zou je van witte wijn cellulitis krijgen en reinigt fruit je lichaam. Ook zou je beter 1 appelbol met bladerdeeg (570 kcal) kunnen eten dan 2 oliebollen (320 kcal).

Sonja Bakker is nog steeds actief. Ze heeft een website waar je voor € 45,- 8 weken lang 'Sonja's weekmenu's' in je mailbox krijgt. Dan is het boek *Bereik je ideale gewicht!* wat je in de kringloop of op de rommelmarkt kunt vinden, zeker goedkoper met hetzelfde effect.



Eierenkoeken (deze zijn van de warme bakker)

Sonja Bakker was een fenomeen. Het is toch knap dat je met een paar boeken met eenvoudige 1000 calorie-recepten in het nuchtere Nederland zo'n hype weet te veroorzaken.

H. Orthomoleculaire voeding

Orthomoleculair betekent dat de juiste moleculen in de juiste hoeveelheid op de juiste plek terechtkomen. Orthomoleculaire voeding is afgeleid van de orthomoleculaire geneeskunde dat in 1968 is bedacht door Amerikaan Linus Pauling. Pauling was scheikundige en schreef in het wetenschappelijk blad Science dat grote hoeveelheden vitamine C bij psychiatrische patiënten werkzaam zou zijn. Enkele jaren later werd dat uitgebreid naar allerlei verschillende ziektes zoals kanker. Aan het eind van de 20^e eeuw werd het slikken van grote hoeveelheden vitamines steeds populairder, ondanks dat wetenschappelijk nooit is aangetoond dat het helpt. Orthomoleculaire geneeskunde valt tegenwoordig onder de alternatieve geneeskunde en wordt soms vergoed door de zorgverzekeraars, maar veel artsen beschouwen het als kwakzalverij.

In navolging van de orthomoleculaire geneeskunde kwam de orthomoleculaire voeding in opkomst. Omdat orthomoleculair bijna niet foutloos te typen is wordt het vanaf nu afgekort tot ortho.

Ortho-voeding streeft naar een evenwicht in het lichaam van de zuurgraad, het hormoon niveau, de darmflora en de bloedsuikerspiegel. Enkele opmerkelijke inzichten uit de ortho-voeding zijn:

- Te veel, maar ook te weinig eiwitten kunnen kankerverwekkend zijn
- Als het lichaam verzuurd komt het in de ontstekingsfase en krijgen ziekten een kans
- Als het lichaam verzuurd is, is het niet meer goed in staat te ontgiften
- Koolhydraten werken verzurend, net als vetten en eiwitten
- Groenten zijn ontzurend
- Zonnebloemolie bevat 70% linolzuur dat vrije radicalen bevat die ontstekingsbevorderend zijn
- Avocado's helpen tegen depressies
- Asperges werken ontgiftend en zorgen voor verjonging van de huid

- Rode bieten ondersteunen de maag
- Bloemkool voorkomt een koortslip
- Boerenkool voorkomt trombose en werkt stress verlagend
- Tomaten en paprika's veroorzaken spierpijn en vermoeidheid

Als je dit leest, durf je eigenlijk niks meer zomaar in je mond te stoppen. Het is een hele klus om uit te vogelen wat nu wel en niet gezond is en daar maken ortho-therapeuten handig gebruik van.

Er worden zowel aan de ortho-geneeskunde als aan de ortho-voeding grote claims gehangen. Het is voor velen momenteel de 'heilige graal' voor veel gezondheidsproblemen.

Natuurlijk hebben de ortho-therapeuten een punt dat de laatste decennia mensen ongezond zijn gaan eten met als gevolg overgewicht, hart- en vaatziekten, kanker, diabetes enz.

Ortho-therapeuten stellen dat mensen niet in staat zijn om de juiste voedingsstoffen binnen te krijgen via voeding. Daar is hulp bij nodig, uiteraard door een ortho-therapeut. Als voorbeeld wordt foliumzuur gebruikt waarvan wetenschappelijk is bewezen dat zwangere vrouwen extra foliumzuur moet innemen ter voorkoming van een open ruggetje bij de baby. Maar ortho-therapeuten nemen een voorsprong op de wetenschap door te claimen dat wij nog veel meer voedingssupplementen met slikken om gezond te worden en te blijven.

Neem maar eens een kijkje op een website van een willekeurige ortho-therapeut, er staat altijd een webshop op waar je de geadviseerde voedingssupplementen kunt kopen. Een consult bij een ortho-therapeut kost € 50 tot € 100, tel daarbij op de onvermijdelijke voedingssupplementen en je hebt een mooi verdienmodel.

Maar ook grote drogisterijketens zoals Kruidvat en Etos spelen in op deze groeiende trend, de schappen liggen vol met vitamines en voedingssupplementen. We kunnen blijkbaar niet meer zonder. Dat wordt aangewakkerd door de reclame voor supplementen, die wekt vaak de indruk dat we met echte medicijnen te maken hebben.

Momenteel is vitamine B-12 een hype. Er zijn zelfs B-12 klinieken o.a. in Amsterdam en Rotterdam. Vroeger werd vitamine B-12 alleen geslikt door vegetariërs en veganisten. In vlees of andere dierlijke producten zit

van nature vitamine B-12, vegetariërs en veganisten vullen het tekort aan met B-12 uit een potje. Tegenwoordig is vitamine B-12 hét middel tegen allerlei gezondheidsproblemen. Op een website van een B-12 kliniek staan 65 (!) gezondheidsklachten die gerelateerd kunnen worden aan een vitamine B-12 tekort. Ik denk dat als je het lijstje doorneemt er altijd wel een paar klachten zijn die jij ook hebt. Maar om erachter te komen of die klachten gerelateerd zijn aan een vitamine B-12 tekort, daarvoor moet je een afspraak maken bij de B-12 kliniek, waarbij je kunt verwachten dat je een (groot) tekort aan B-12 hebt.

Maar je kunt ook zonder tussenkomst of onderzoek van een arts je vitamine B-12 tekort zelf aanvullen. Bij de Kruidvat zijn potjes vitamine B-12 te koop zonder recept. Voor € 4,69 heb je een potje 1000 µg vitamine B-12 en dan krijg je het 2^e potje voor de helft van de prijs. De voor € 7,04 afgeschafte B-12 pillen is genoeg voor meer dan een half jaar. Opmerkelijk is het gehalte van 1000 µg in de B-12 pillen.



De Gezondheidsraad adviseert 2,8 µg vitamine B-12 per dag. De pillen van de Kruidvat en vast ook bij andere drogisterijketens, bevatten meer dan 400x zoveel. Het teveel aan vitamine B-12 wordt dan wel door het

lichaam uitgescheiden en er zijn nog geen ongewenste bijwerkingen gemeld, maar of het werkt en of het gezond is.....ik twijfel.

Een vitamine B-12 tekort wordt ons aangepraat. Ga je naar de huisarts met klachten en laat je je prikken op B-12 dan is de uitslag meestal dat er voldoende B-12 in het bloed zit. Meestal is er een andere oorzaak.

In bijlage 4 vind je een overzicht van alle belangrijke vitamines en mineralen die we nodig hebben en de voedingsmiddelen waaruit we het kunnen halen.

Ook in mijn omgeving worden vrienden en kennissen beïnvloed door de orthomoleculaire methode. Het is al langer een probleem dat artsen niet of weinig voedingsadviezen willen of kunnen geven. Dat zal in de toekomst moeten veranderen willen we afkomen van onze 'dikmakende' maatschappij. Tot het zover is springen ortho-therapeuten hierop in met niet wetenschappelijk onderbouwde adviezen.



1. Vegetarisch

We eten te veel vlees, ongeveer 700 gram per week en jongeren eten nog meer, zo'n 800 gram per week. Het Voedingscentrum adviseert om niet meer dan 500 gram mager vlees te eten waarvan maximaal 300 gram rood vlees (varken, rund, schaap, geit). Met name bewerkt rood vlees wordt in verband gebracht met beroertes, diabetes type 2 en (darm)kanker.

Het is niet nodig om vlees te eten, je kunt het vervangen door andere producten. Vlees eten is ook niet goed voor het milieu en het klimaat. Het leidt tot ontbossing op grote schaal en er is heel veel water nodig om vlees klaar te maken voor consumptie. Er wordt wel op steeds grotere schaal gelet op dierenwelzijn en om de dieren op een biologisch verantwoorde manier te houden.

Er wordt steeds minder vlees gegeten. Waar vroeger een stukje vlees op het dagelijks menu stond, zijn er steeds meer vegetariërs of flexitariërs. Flexitariërs kiezen ervoor om een aantal dagen per week geen vlees te eten of die te vervangen door vleesvervangers. Nu ik dit schrijf (eind november 2020) heeft Unilever net bekend gemaakt dat ze binnen een paar jaar 1 miljard euro omzet willen halen uit vegetarische en vegan varianten, zoals de Unox worsten, Magnum- en Cornetto-ijsjes.

Maar wat zit er nu in vleesvervangers. Soms moet ik huiveren als ik op de verpakking kijk wat er allemaal inzit. Laten we de Unox Gelderse Rookworst eens vergelijken met de vegetarische versie van Unox:

Ingrediëntenlijst:

Gelderse rookworst vlees	Gelderse rookworst vegetarisch
90% Varkensvlees	Water
Water	17% Plantaardige olie
Varkensvet	Verdikkingsmiddelen (Guargom,
Zout	Natriumalginaat, Xanthaangom,
Varkenscollageen	Cellulosegom, Carageen, Methyl-
E451 (Natriumpolyfosfaat)	cellulose)
E452 (Pentanatriumfosfaat)	4% Eiwitpoeder

Dextrose	Erwtenvazel
Suiker	Natuurlijk aroma
Specerij-extracten	1,4% Erwteneiwit
Lava-extract	Suiker
Conserveermiddel: E250 (Natriumnitriet)	Zout
Gerookt op beuken- en eikenhout	Maltodextrine
	Citroenzuur
	Rookaroma
	Dextrose
	Glucosestroop
	Ascorbinezuur
	Alfatocoferol
	Karamelpoeder
	IJzeroxide
	Antioxidant: E450 (Difonatriumfosfaat)

Wat direct opvalt is dat er in de vegetarische versie veel meer ingrediënten zitten dan in de vleesworst. Kort door de bocht is de vegetarische versie van de rookworst weinig anders dan water en olie met verdikkingsmiddelen, op smaak gebracht met aroma's. De vegetarische rookworst is naar mijn mening dan ook gewoon ultra-bewerkt voedsel. Gelukkig zijn er ook genoeg minder bewerkte vegetarische producten in de winkel te verkrijgen.

Een positief effect van vegetarisch eten is dat er minder risico is op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten. Toch moet de vegetariër goed op zijn voeding letten omdat vlees belangrijke voedingsstoffen bevat. Zo is er het risico bij vleesloos eten dat je te weinig eiwitten binnen krijgt voor de opbouw van lichaamscellen. Eiwitten zijn ook belangrijke bouwstenen voor hormonen en enzymen die zorgen voor een goede spijsvertering en stofwisseling. Verder spelen eiwitten een belangrijke rol bij de afweer. Bij een vleesloos menu loop je ook het risico dat je te weinig ijzer binnenkrijgt. IJzer is belangrijk bij de vorming van hemoglobine dat nodig is voor het zuurstoftransport in bloed. Bij vegetarisch eten is er ook

een dreigend tekort aan vitamine B-12, dat belangrijk is bij de aanmaak van rode bloedcellen en voor een goede werking van het zenuwstelsel. Belangrijke voedingsstoffen als eiwitten, ijzer, vitamine B-12 die in vlees zitten kunnen uit andere producten worden gehaald zoals volkoren graanproducten, groente, peulvruchten, noten, fruit en plantaardige vleesvervangers. In plantaardige vleesvervangers worden steeds vaker deze belangrijke stoffen toegevoegd.

Voor voldoende eiwitten moet een vegetariër 20% meer eiwitten tot zich nemen dan mensen die wel vlees op het menu hebben staan. Eiwitten worden in het lichaam afgebroken tot verschillende soorten aminozuren. Niet alle aminozuren die je nodig hebt kunnen door het lichaam zelf worden aangemaakt, de zogenaamde essentiële aminozuren, die moet je via eten en drinken binnenkrijgen. Dat hoeft op zich geen probleem te zijn omdat we over het algemeen meer eiwitten tot ons nemen dan het lichaam nodig heeft. Wel leveren plantaardige eiwitten mindere kwaliteit aminozuren dan uit vlees. Belangrijk voor vegetariërs is dat ze hun essentiële aminozuren uit verschillende bronnen nemen. Als je peulvruchten én (volkoren) graanproducten eet krijg je alle belangrijke aminozuren binnen.

Als je een beetje oplet wat je moet eten is een vegetarisch menu prima te doen.



J. Veganisme, Fruitarisme en Raw Food dieet

Veganisme is een levensstijl. Een veganist heeft meestal als motief dierenwelzijn, gezondheid, milieu en het wereldvoedselprobleem. Veganisten eten niets wat van een dier afkomstig, dus ook geen zuivel, eieren en honing. Verder dragen veganisten geen producten als leer, bont, zijde en wol. Veganisten eten alleen plantaardig.

Fruitarisme gaat nog een stap verder, fruitaristen eten ook geen plantaardig voedsel waarvoor planten zijn gedood of beschadigd. Fruitaristen eten veel plantenvruchten.

Raw Food is voedsel uit de natuur dat onbewerkt wordt gegeten, dus niet gekookt of gebakken. Er zijn mensen die *Raw Food* volgen door alleen rauwe planten te eten, anderen eten ook rauw vlees en er zijn die alleen fruit eten.

Omdat zowel *Veganisme, Fruitarisme en Raw Food* een levensbeschouwelijke grondslag heeft en geen dieet is, gaan we er niet verder op in.



K. Lifestyle diëten

De afgelopen jaren is er een tsunami aan lifestyle boeken verschenen over eten en bewegen. Ik heb er verschillende gelezen, maar voor mij was het hoogtepunt het boek *De nieuwe gezondheidsregels*. Het boek is geschreven door dr. Frank Lipman en Danielle Claro. Dr. Lipman is eigenaar van het Eleven Eleven Wellness Center in New York. Danielle Claro is schrijfster en hoofdredacteur van de lifestyle website: Real Simple. In het boek wordt verteld dat dr. Lipman een serie uitzonderlijke gezondheidsprogramma's heeft ontwikkeld op basis van voedingssupplementen waarmee je het lichaam kunt herkalibreren.

Op de website verteld Lipman dat hij 'goede geneeskunde' beoefent door de hedendaagse geneeskunde te combineren met alternatieve medicijnen en oude helende tradities. Wanneer je op de website van Eleven Eleven Wellness Center rondkijkt kom je al snel bij alternatieve adviezen die niet wetenschappelijk onderbouwd zijn. Zo geeft Lipman adviezen over hoe voedingssupplementen je kunnen helpen bij het beschermen tegen COVID-19. Zo zouden 1 tot 3 gram vitamine C, 125 µg vitamine D en vier kopjes groene thee per dag je kunnen beschermen tegen COVID-19. De Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) die de Gezondheidsraad adviseert is voor vitamine C, afhankelijk van leeftijd, 10 tot 100 mg per dag. Voor vitamine D is dat voor mensen tot 70 jaar 10 µg en voor ouderen boven de 70 jaar 20 µg per dag. Dr. Lipman adviseert voor COVID 30x de ADH vitamine C en 6x de ADH voor vitamine D.

Om steeds hogere doseringen te adviseren is een trend die we ook zijn tegengekomen bij de orthomoleculaire voeding.

Het boek *De nieuwe gezondheidsregels* wordt o.a. aangeprezen door het mode en beauty tijdschrift Marie Claire die het ronkend de 'gezondheidsbijbel' noemt. Ook actrice Gwyneth Paltrow is enthousiast over het boek.

Het boek ziet er aantrekkelijk uit, is vlot geschreven en de fotografie is erg mooi. Het boek begint juichend dat we worden ingewijd 'in de geheimen waardoor jij je fit en fijn kunt voelen', dan wil je wel doorlezen. Een van de geheimen is dat (goede) vetten het lichaam helpen en dat

suiker vergif is. We moeten matig zijn met fruit, ook daarin zit suiker. Eet vooral geen bananen, kies voor suikerarm fruit zoals aardbeien, frambozen en bosbessen. Rauwe noten zijn heel erg gezond, je kunt ze eventueel bestrooien met ongeraffineerd zeezout. Brood mogen we van dr. Lipman niet eten, maar dat is geen geheim, dat mochten we ook al niet van *Broodbuik* en *De Voedselzandloper*. Melk is ook niet goed voor je, 'reguliere melkproducten bevatten pesticiden, steroïden, antibiotica en allerlei bacteriën van geïnfecteerde dieren'. We mogen wel rauwe kaas eten, waarvan terecht wordt gezegd dat daar moeilijk aan te komen is. Vis eten is prima maar kies dan grote vissen, kleine vissen bevatten te veel kwik en zware metalen. Groene thee is ook in dit boek weer het grote geheim, het versterkt het immuunsysteem, je bent beter bestand tegen hart- en vaatziekten en het zou zelfs dementie kunnen helpen voorkomen. Rundvlees mag, maar dan van koeien die alleen maar gras eten. In het boek wordt een lans gebroken voor het Paleodieet want: 'eet een maand lang vlees van gras gevoederde dieren, wild gevangen vis, noten, een beetje fruit en kijk eens hoe je je voelt'.

Ontbijten doe je met een gekookt of gepocheerd eitje met een beetje groente en sardientjes op een glutenvrije cracker. Of maak een smoothie van eiwitpoeder, groene poeder, bosbessen, avocado en boerenkool. We moeten nogal wat voedingssupplementen slikken. Dagelijks moeten we multivitamines, vitamine D, omega 3-visolie en probiotica (Yakult) gebruiken.

Als je dit hét boek vindt om je levensstijl gezonder te krijgen dan moet je daar heel veel voor doen. Je mag alleen maar biologische producten kopen bij de slager en de boer in de buurt waarvan je precies weet hoe ze werken om te voldoen aan de eisen die in het boek staan. En daar knelt het. Met een beetje gezond verstand is dit alleen voor een hele kleine groep haalbaar. Ten eerste zijn er niet zoveel lokale slaggers en boeren die voldoen aan de hoge standaard die in het boek is beschreven. Ten tweede, wanneer wij allemaal bij die lokale slaggers en boeren gaan kopen zijn ze binnen 5 minuten uitverkocht. Dit advies in het boek is absoluut niet realistisch. Gelukkig komen er in de supermarkten steeds meer biologische producten die zo langzamerhand voor iedereen bereikbaar zijn.

Er staan ook verstandige dingen in het boek die gemakkelijk te volgen zijn, zoals elke dag een frisse neus halen en aardig zijn voor anderen. Ik heb het boek met heel veel plezier gelezen, soms moest ik grinniken om wat ik las, soms hardop lachen. Ik kan me echt niet voorstellen dat de adviezen in dit boek door grote groepen mensen tot in lengte van jaren gevolgd worden. Het is in onze huidige drukke maatschappij gewoon niet te doen om al die, vaak niet bewezen adviezen, op te volgen.



In 2016 verschenen Tessa Moorman en Merel van Carlsberg in verschillende praatprogramma's met hun boek *50 days of Green Happiness*. Met *Green Happiness* willen Tessa en Merel zoals ze op hun website zeggen; *'jou inspireren om bewuster te eten en je daardoor, energiever, stralender en sexier te laten voelen! En zo niet alleen jou gelukkiger te maken, maar tegelijkertijd een positieve invloed te hebben op je omgeving, het dierenwelzijn, milieu en de planeet'*.

Nou, wie wil dat nou niet!

Alle recepten zijn veganistisch, maar de echte veganist heeft het over een leefstijl niet over een lifestyle, wat *Green Happiness* is. Zo gauw iets over eten in het Engels wordt gecommuniceerd moet je je twijfels hebben. Ook het Voedingscentrum kraakt een kritische noot over *50 Days of Green Happiness*. De wetenschappelijke onderbouwing is mager en bij elkaar 'geshopt'. De dagmenu's bevatten te weinig calorieën. Er wordt in het boek gesuggereerd dat rijst en aardappelen goede vervangers zijn voor vlees, vis en eieren. De menu's bevatten te weinig eiwitten en gezonde vetten. Af en toe een receptje uit het boek of uit de latere wintereditie kan geen kwaad, maar het hele programma volgen leidt tot gezondheidsrisico's.

Op 25 september 2016 fileerde Arjan Lubach in zijn programma *Lubach op zondag* het duo tot op het bot. Op *YouTube* is dit programma nog steeds terug te zien. Een hilarisch moment is wanneer een fragment voorbijkomt van het programma *RTL Late Night* waar Tessa Moorman uitlegt waarom je geen eieren mag eten: 'eieren zijn de menstruatie van een kip', waarna Lubach kort en bondig uitlegt dat

kippen geen baarmoeder hebben en dus ook niet menstrueren. De uitspraak van Tessa is pure onzin. Alhoewel, Maarten 't Hart schrijver én bioloog noemt in zijn boek *'Het dovenmansorendieet'* eieren ook 'een menstruatieproduct'. Maar andere biologen zeggen dat dit onzin is. Kippen hebben wel een eileider maar geen baarmoeder. Zonder baarmoeder geen menstruatie. *Green Happiness* kun je dus moeilijk serieus nemen.



Op 25 november 2020 zag ik het programma *Dokters van Morgen* een programma van AVROTROS over medische innovaties en ontwikkelingen. Het thema van die avond was hoge bloeddruk. Er werd een bezoek gebracht aan Bakkeveen, een dorp in Friesland met ongeveer 1900 inwoners. De huisarts van Bakkeveen is Jon Brouwers die van het dorp een zogenaamde Blauwe Zone (Blue Zone) wil maken. Volgens Wikipedia zijn Blauwe Zones afgebakende gebieden waarvan de bevolking een specifieke levensstijl en leefomgeving deelt en waar de mensen meetbaar langer leven. Deze Blauwe Zones zijn:

1. Sardinië, Italië
2. Acciaroli, Italië
3. Okinawa, Japan
4. Loma Linda, Californië (een gemeenschap van zevendedagsadventisten)
5. Nicoyaschiereiland, Costa Rica
6. Ikaria, Griekenland
7. Öland, Zuid-Småland, Zweden
8. Noord-Oost-Skåne, Zweden

Als mogelijke verklaring wordt gewezen op het geïsoleerde karakter van veel blauwe zones, wat bevorderlijk is voor het behoud van een traditionele levensstijl met veel fysieke activiteit, hechte sociale banden en lokaal geproduceerde voeding.

Er zijn in de Blauwe Zones een aantal gemeenschappelijke kenmerken:

1. Er wordt op een natuurlijke wijze bewogen, er is geen sport-school, maar er wordt geleefd in een omgeving die stimuleert om te bewegen zonder erbij na te denken, zoals een boerenleven, handenarbeid etc.
2. Het leven heeft een doel. Elke ochtend word je wakker met een doel. Met het hebben van een doel in je leven kun je 7 jaar ouder worden
3. Zo min mogelijk stress, ontspanning is belangrijk
4. Eet veel plantaardig voedsel, met name bonen staan vaak op het menu
5. Er wordt met mate regelmatig wijn gedronken
6. Ga om met gelijkgestemden, waar je regelmatig mee samenkomt
7. Het gezin en familie komen op de op de eerste plaats
8. Een goede vriendenkring en voldoende sociale contacten leiden tot een langer leven

In de toekomstige Blauwe Zone Bakkeveen werden twee inwoners gevolgd die problemen hadden met overgewicht en een hoge bloeddruk. Dr. Brouwers, die in Amerika een studie als Lifestyle arts heeft gevolgd, wil o.a. met voedings- en beweegadviezen de hoge bloeddruk bestrijden wat bij de twee Bakkeveners binnen 3 weken ook lukte!

Hiermee werd duidelijk aangetoond wat verkeerde voeding met je gezondheid doet, je verandert je voeding en je bloeddruk is oké.

Wel werd (weer) de nadruk gelegd op het vermijden van dierlijke producten. In het programma kwamen de sojayoghurt en de havervlokken weer voorbij en werd de afkorting WFBD genoemd. Daar werd niet verder op ingegaan maar WFBD betekent 'Whole Food Plant Based'. Met WFBD vermijdt je dierlijke producten omdat die minder gezond zouden zijn. Verder eet je zoveel mogelijk onbewerkte groenten, fruit en plantaardige eiwitten. Daarnaast mag je dit aanvullen met volkoren granen en goede vetten. Je mag dus geen dierlijke en sterk bewerkte producten eten en geen toegevoegde vetten of suikers. WFBD is dus kortom een veganistisch dieet.

Op 4 maart 2021 schreef ik bovenstaand stukje over WFBD. In de loop van de middag kwam er een mail van AVROTROS, dat het

online platform *Dokters van Morgen* niet meer van updates wordt voorzien. De hele website van *Dokters van Morgen* was ook van het internet gehaald.



Na jaren van minder aandacht timmert Weight Watchers (WW) weer flink aan de weg, maar nu digitaal. In een nieuwe introductie video van Chief Brand Officer Gail Tifford, wordt de nieuwe WW gepresenteerd. Nog steeds zijn vrouwen de doelgroep zoals in de video duidelijk is te zien. Waar je vroeger voor de motivatie in groepjes bij elkaar kwam en je gewogen werd, wordt het nu allemaal digitaal gedaan. WW heeft in Miljuschka Witzzenhausen, o.a. te zien op 24 Kitchen, een nieuw boegbeeld gevonden. Miljuschka is met het programma 8 kg afgevallen. Voor € 12,40 per maand heb je met een app toegang tot meer dan 4000 recepten en meer dan 250 bewegingsprogramma's om zo proberen af te vallen. Voor € 23,45 krijg je ook nog de hulp van een coach en heb je contact met medelotgenoten. Waar je vroeger punten moest tellen bij WW is er nu een moderne variant, Smartpoints. Bij WW eet je gewoon volkorenbrood, pasta en rijst, vlees, vis, melk, yoghurt en kaas. Het ziet er allemaal gelikt uit en met een goede motivatie zal het zeker helpen om af te vallen.



Een recente loot aan de afvalboom is Powerslim. Kort-door-de-bocht is het verdienmodel van Powerslim dat je hoofdzakelijk producten eet uit het Powerslim assortiment. Die koop je bij de coach waar je elke week op consult komt. Het consult is dan wel weer gratis. Je hebt gemiddeld 5 Powerslim producten per dag nodig om af te vallen. De kosten zijn gemiddeld € 80,- á € 90,- per week, dat is meer dan € 300,- per maand.

Het Powerslimdieet is in het begin een ketogeen dieet, later mag je beperkt geselecteerde koolhydraatproducten eten. Powerslim is een

aanslag op je portemonnee en het is altijd maar afwachten of het resultaat blijvend is.



Veel lifestyle boeken en websites zijn gericht op vrouwen. Blijkbaar is daar behoefte aan. Er is zelfs een academie voor energieke vrouwen die te vinden is op de website energiekevrouwenacademie.nl. De website ziet er erg goed uit. Op de website heb ik een gratis e-book 'Versterk je immuunsysteem' aangevraagd, een interessant onderwerp zeker in de COVID-19 pandemie tijdens het schrijven van dit boek. Na het invullen van mijn emailadres kreeg ik direct een aanbieding om 4 e-books met recepten te kopen met flinke korting, namelijk van € 46,- voor € 27,-.

In de mail met de link waar je het e-book kon downloaden werd ik voorgesteld aan Marjolein Dubbers, vitaliteitscoach voor vrouwen, hormoondeskundige, bestsellerauteur, inspirerend spreker en vol passie als het gaat om vitaliteit voor vrouwen. Iedere vrijdag ontvang ik een nieuwsbrief en tussendoor ook een mail als er een nieuw product is, kortingscodes voor trainingen en interessante aanbiedingen.

Marjolein heeft meer dan 350.000 boeken verkocht, in meerdere talen en heeft meer dan 12.000 vrouwen gecoacht. Dat coachen heeft natuurlijk een prijs. Alles gaat online. Zo zijn er 4 Masterclasses, zoals 'Vrouwen en eetbuien' en 'Voedselintoleranties', die je voor € 47,- kunt volgen. Je kunt ook het programma 'Energieboost, van glucoseverbranding naar vetverbranding', voor € 77,- downloaden. Als je mee wilt doen aan een doorlopend coachingsprogramma 'Fit for the Future' kost dat € 127,- per jaar.

Het e-book 'Versterk je immuunsysteem' doorlezend kom ik weer de adviezen tegen dat we zonder suiker, zuivel en gluten moeten eten. Het tekort aan vitamines en mineralen moet je weer aanvullen. Niet van de Kruidvat of de Etos, het moet orthomoleculair zijn, die we uiteraard via de website kunnen bestellen. Kortom het is weer hetzelfde verdienmodel als bij heel veel vergelijkbare lifestyle websites.



Maar ook mannen kunnen een lifestyleprogramma volgen.

In mei 2021 kwam ik op Facebook het e-boek *Echte mannen diëten niet* van Robert Wolters tegen voor € 4,95. Dat trok mijn aandacht en heb het e-boek gedownload. Bij het lezen van het voorwoord dacht ik 'dat zou mijn voorwoord kunnen zijn, ben ik nou een overbodig boek aan het schrijven?' Maar al gauw werd ik gerustgesteld.

Robert Wolters was een wedstrijdbodybuilder en heeft vijf keer meegedaan aan de Sterkste Man van Nederland. In zijn voorwoord schrijft Robert terecht dat 'iedereen die op dieet gaat, verliest gewicht, het maakt niet uit welk dieet je volgt, alle diëten werken'. Dat zeg ik ook. Ook zegt het voorwoord dat slecht 10% van mensen die op dieet gaat het gewichtsverlies vast houdt, ook weer helemaal waar. Het voorwoord eindigt met de belofte dat je in vier simpele stappen een gezond gewicht, een platte buik en een sterk lichaam krijgt. Benieuwd las ik verder. In krachtige taal doet Robert Wolters zijn boodschap.

Het hoofdstuk hoe overgewicht ontstaat is zeer lezenswaardig en ook het hoofdstuk over insulineresistentie bevat goede heldere feiten en informatie. Daarentegen stelt Robert dat het tellen van calorieën 'bullshit' is en dat 'bewijst' hij met twee onderzoeken uit 1917 en 1944. Hilarisch om te lezen. Maar dan komen we bij de vier simpele stappen, of pijlers zoals Robert het noemt. Vier pijlers die je een gezond, sterk lichaam opleveren met een platte buik. Tijdens het lezen van de vier pijlers vond ik het allemaal niet zo simpel.

De eerste pijler is vasten of zoals Wolters het noemt 'time restricted eating'. Er worden in het boek verschillende varianten genoemd, bijvoorbeeld je eet alleen tussen 10.00 uur en 20.00 uur, in die periode eet je drie complete maaltijden. In de overige 14 uur eet je helemaal niks, behalve water, zwarte koffie of thee.

De tweede pijler is het eten van oorspronkelijk voedsel. Dat 'oorspronkelijke voedsel' is hetzelfde als bij het Paleodiet, eten waarvan men denkt wat de zogenaamde oermensen op het menu hadden

staan zoals wild, vis, gevogelte, eieren, planten, bessen en af en toe wat honing, kortom weinig of helemaal geen koolhydraten.

De derde pijler is krachttraining met gewichten, of zoals het boek zegt: 'de trainingen zijn simpel, maar bruut zwaar en daarmee effectief'. Je moet 3 tot 5 keer per week intensief bewegen en 2 keer per week intensief aan krachttraining doen. Voor de opbouw van de spieren moet je minimaal 125 gram eiwit per dag eten.

Het Voedingscentrum adviseert om per kilogram gewicht 0,83 gram eiwit te eten. Als je 80 kilo weegt is 66,4 gram per dag aan eiwit genoeg. Bij Robert moet je minimaal het dubbele eten.

De vierde pijler is dat je de krachttraining doet op de nuchtere maag. Kortom een nogal pittige manier om af te vallen. Het boek is ook zo eerlijk om te stellen dat deze manier 'een eenzaam proces' is. Maar zo kun je 'ook je karakter trainen'.

Na het lezen van het boek word je uitgenodigd om je aan te sluiten bij een 'community van mannen die zelf nadenken'. Voor deze mannen is er een online programma van 12 maanden dat je 'helpt om af te vallen, een platte buik te krijgen en je lichaam gezond en sterk te maken'.

Op de website emdn.nl wordt alle informatie verstrekt over dit programma. Toen ik door de website scrolde viel het me op dat ook hier voor-en-na foto's staan die in het e-boek *Echte mannen diëten niet* door Robert zo worden verafschuwd. De voor-en-na foto's zijn Robert Wolters zelf die is afgevallen van 138 kilo naar 105 kilo, volgens de BMI-meetmethode nog steeds (veel) te zwaar maar dat zullen bij Robert de enorme spieren zijn die hij met krachttraining heeft opgebouwd. Robert toont dan ook trots zijn sixpack. Voor € 470 kun je meedoen aan het programma. Zoals op de website staat is dit programma niet voor iedereen. Daar ben ik het helemaal mee eens.

Maar de stelling in het voorwoord dat je in vier simpele stappen een gezond gewicht, een platte buik en een sterk lichaam krijgt, is naar mijn mening te kort door de bocht.



Veel mannen zijn enthousiast over het programma dat van Jesse van der Velde aanbod, althans als je de recensies op de website mag geloven op de website van Jesse van der Velde (jessevandervelde.nl). Jesse en zijn 'therapeuten' promoten de orthomoleculaire en ketogene levensstijl, die beide in dit boek zijn besproken. 'We luisteren niet naar het Voedingscentrum' staat voorop de website. De voedingssupplementen komen weer voorbij en je kunt natuurlijk ook hulp krijgen van Jesse, voor 100 dagenplan betaal je geen € 1795,- maar krijg je maar liefst 89% korting en betaal je maar € 199,-! Wil je 100 dagen persoonlijk door Jesse geholpen willen worden dan is het wel iets duurder namelijk € 5999,-.



Toch ben ik ook iets tegengekomen wat mij wel aantrok en dat is Project Gezond uit Nijkerk. Bij Project Gezond ga je geen dieet volgen zoals een ketodieet, low carb etc. Je eet gewoon volkorenbrood, kaas, eieren, roomboter, pasta, rijst en vlees. Verder mag je melk, kwark en yoghurt eten. Je kunt voor € 9,95 per maand lid worden van Project Gezond, dan krijg elke week een menu met een daarbij behorend boodschappenlijst, een calorieënteller, toegang tot meer dan 300 recepten en persoonlijke ondersteuning. Je kunt (natuurlijk) ook boeken kopen. Voor € 27,- heb je het boek *AfvalLEN met gezond en vooral lekker eten*. Je krijgt dan een mooi vormgegeven boek met daarin voor 8 weken een heel gedetailleerd afvalprogramma. Via de website bereken je je caloriebehoefte en daarna kun je aan de slag gaan met een 1250, 1500, 1800 en 2100 kcal weekmenu's. Er wordt precies voorgeschreven wat je per dag en per eetmoment (er zijn 6) moet eten. Om je te helpen staan er 44 recepten in het boek die prima te maken zijn. Ik heb er thuis een paar geprobeerd en ze waren erg lekker.

De weekmenu's zijn enorm gevarieerd en daar ligt mijn puntje van kritiek. Je eet in de 8 weken praktisch geen moment hetzelfde. Dat is natuurlijk lekker gevarieerd, maar in de praktijk moeilijk vol te houden. De makers van het boek erkennen dat zelf ook en schrijven dat

je 'niet te streng voor jezelf moet zijn' en 'vervang het betreffende product voor een gelijkwaardige variant'. En dan de boodschappenlijstjes. Elke week kun je met de lijstjes 89 tot 108 verschillende boodschappen in je karretje doen. Natuurlijk kun je kruiden, jam en chilisaus meerdere weken gebruiken, maar als je bijvoorbeeld in een week zes, 30 (!) verschillende soorten vlees en vis moet kopen, variërend van biefstuk, varkenshaas, runderchipolata en tonijn, dan is dat een behoorlijke aanslag op het huishoudboekje.

Maar als je bij het afvallen structuur wil hebben, je de tijd, aandacht en het geld er voor over hebt, dan is Project gezond zeker een optie als je verantwoord wil afvallen.



L. Conclusie diëten

Na alle diëten bestudeert te hebben is de conclusie dat er enorm veel informatie is over voeding die vaak niet of nauwelijks wetenschappelijk onderbouwd is. Toch loopt er een rode draad door de meeste diëten.

Bij veel diëten zijn koolhydraten (zetmeel en suikers) de grote boosdoener van overgewicht. In het hoofdstuk *De Voedselzandloper* zijn we wat dieper ingegaan over de strijd tegen koolhydraten die sinds de jaren '70 is begonnen.

Volgens de al eerder aangehaalde professor Martijn Katan, emeritus-hoogleraar Voedingsleer, is te veel suiker niet gezond, maar we moeten ook niet overdrijven. Suiker zit vaak in dingen die lekker zijn en daar zit het probleem. We drinken te veel sap en frisdrinken en we eten te veel snoep, koekjes en gebak. We leven in een omgeving waar op elke hoek van de straat verleidelijk ongezond eten verkrijgbaar is. In het dorp waar ik woon zijn meer snackbars dan groenteboeren en warme bakkers. Zolang scholieren in de pauze supermarkten afstruinen om zakken chips en blikjes Red Bull te scoren is er geen kruid tegen gewassen. Als we onze 'dikmakende' omgeving niet aanpakken zal er niet veel veranderen. Afvallen lukt over het algemeen nog wel, maar op een gezond gewicht blijven is veel moeilijker, ondanks dat er weer een nieuw dieetboek verschijnt, een supplement, een apparaat of een cursus. Wetenschappers zijn het er allemaal over eens dat veel chips eten niet goed voor je is en dat we beter thee dan bier kunnen drinken, maar dat is saai en niet gezellig. Daarom grijpen we vaak naar rigoureuze diëten die niet of nauwelijks vol te houden zijn.

Je moet een gezond voedingspatroon ontwikkelen die bij je past. Als je geen vlees wilt eten, prima er zijn voldoende lekkere alternatieven. Als je havermelk of sojayoghurt lekker vindt, prima. Maar als je boven een bak sojayoghurt met havervlokken hangt en je ontzettend verlangt naar een bruine boterham met kaas, dat hou je het simpelweg niet vol. Kies daarom voor een gezond voedingspatroon dat je in lengte van jaren kunt volhouden.

Hoofdstak 3

Bewegen en sport

Bewegen is erg belangrijk. Maar wat is bewegen, moeten we naar de sportschool?

Interessant is wat Midas Dekkers daarover schrijft in zijn boek *Lichamelijke oefening*. Hij begint met op een ludieke manier te analyseren wat wij eigenlijk zijn, wat is een mens? De mens zit ergens in ons lichaam, maar waar? Volgens Dekkers is daar eenvoudig achter te komen. Zaag bijvoorbeeld je rechtersvoet af. Het lopen is nu wat lastiger, maar voor de rest is alles nog intact, je blijft een mens. Zaag nu ook je andere voet en je armen af, ook nu ben je nog steeds een mens. Je kunt veel organen vervangen door donororganen of door protheses zoals een kunstnier, een ijzeren long of een kunsthart. Maar de hersenen kun je niet vervangen. Daarin zit volgens Midas Dekker de mens, daar zijn je gedachten, daar heb je lief, daar zitten je emoties. De rest van het lichaam is verpakking. Als je het leest is het absurd maar waar Midas Dekkers een punt van wil maken is dat we vaak meer aandacht besteden aan de verpakking, ons lichaam, dan aan de inhoud van de verpakking, de hersenen. Midas Dekkers stelt dat sporten niks oplevert, hersengymnastiek daarentegen wel. We moeten leren in plaats van sporten! Hij beschrijft een vak op de lagere school waarin ik mezelf ook in herken, de gymnastiekles. Er waren altijd 2 of 3 leerlingen die in de klas amper mee konden komen maar tijdens de gymnastiekles helemaal opleefden, de beste waren met apenkooi en altijd als eerste werden gekozen bij kastie (wordt dat nog gespeeld?). De betere leerlingen waren de sukkeltjes bij gymnastiek. Als je statistisch kijkt naar leven en dood, dan maakt het niet veel uit of je nu wel of niet hebt gesport in je leven. Je wordt door te sporten nauwelijks ouder van, hoogstens een paar maanden. Er zijn twee manieren om ouder te worden. Ten eerste zit het in de genen, je moet ouders hebben die lang leven. Oud worden is erfelijk. Jammer genoeg kun je je ouders niet uitkiezen, dus daar heb je niet zoveel invloed op. De tweede methode om oud te worden en waar je wel voor kunt kiezen, is je leven lang te

blijven leren en studeren. Het is bewezen dat hersengymnastiek leidt tot ouder worden. Dat kan bij mannen 5 jaar schelen en bij vrouwen 2,5 jaar. Ook blijven 'geleerde' mensen gemiddeld langer gezond. Bij mannen levert dat 16 jaren op en vrouwen kunnen 14 gezonde jaren erbij leren. Daar is volgens Midas Dekker niet tegenaan te sporten.

Maarten 't Hart is in zijn boek *Het dovemansorendieet* grotendeels eens met Midas Dekker, al vindt hij het boek van Dekkers wel wat dramme-
rig. Maarten 't Hart duikt in zijn verleden en concludeert dat veel van zijn oud klasgenoten, die vroeger uitblonken in sport en pronkten met hun fraaie spierbundels en gebronsde huid, nu verbijsterend vadsig zijn geworden. 't Hart stelt dat sporten totaal nutteloos is in de strijd tegen overgewicht. Sport is een zinledige vorm van geforceerde beweging. Ik ben nooit van het sporten geweest, misschien dat het boek van Midas Dekkers me daarom zo aansprak.

Maar wat moet je dan wel doen? Het advies van de Gezondheidsraad is om 2,5 uur per week matig intensief te bewegen. Nog beter is 30 min. per dag matig intensief te bewegen.

Dat werd ook duidelijk uitgelegd in de MAX Masterclass 'Fit houden van uw brein' op 4 november 2020 van prof. Eric Scherder, hoogleraar neuropsychologie aan de VU in Amsterdam. In het programma werd aan de hand van diverse onderzoeken aangetoond dat sporten helemaal niet hoeft om gezond te blijven, maar dat 30 min. per dag matig intensief bewegen zoals wandelen, zwemmen, tuinieren en fietsen goed is voor ons immuunsysteem. Te intensief sporten is zelfs nadelig voor ons immuunsysteem. Als voorbeeld werden topsporters aangehaald die vlak voor een belangrijke wedstrijd een bovenste luchtweginfectie of griep krijgen als gevolg van een niet goed functionerend immuunsysteem. Dus dagelijks 30 min. matig intensief bewegen is de norm. Prof. Scherder vindt dat als je 2 of 3x per week naar de sportschool gaat en de rest van de week zittend doorbrengt je een inactief persoon bent. Belangrijk is ook wanneer je veel zittend werk doet, je tussendoor even moet bewegen, na 30 min. zitten moet je 5 min. lopen.

Maar ons brein fit houden is volgens prof. Scherder ook enorm belangrijk. We moeten ons dagelijks mentaal inspannen, door te lezen, te leren en aan denksport te doen zoals, schaken, dammen en

kruiswoordpuzzels. Probeer ook regelmatig iets nieuws te doen, het hoeft niet groot te zijn, maar doe eens wat nieuws, dat stimuleert enorm de hersenen.

Gezond blijven is dus een combinatie van gezonde voeding, 30 min. per dag matig intensief bewegen en je brein fit houden door te lezen, te leren en denksport te beoefenen.

Kortom een erg informatief programma.

Mijn tip: koop een goede stappenteller of smartwatch. Een goede stappenteller hoeft niet duur te zijn. Zelf heb ik een stappenteller van Garmin van rond de € 100,-. De app waar de stappenteller mee verbonden is geeft je waardevolle informatie hoeveel je hebt bewogen, hoeveel je hebt geslapen, hoeveel calorieën je hebt verbruikt én je kunt je gewicht invoeren dat omgerekend wordt naar een BMI.

Conclusie: Sporten hoeft niet, bewegen wel en span je ook menstaal in.



Hoofdstuk 4

Mijn traject van afvallen

Inleiding

Als je wilt afvallen moet dat je eigen keuze zijn en het moet bij je passen. Mijn dringend advies is om niet te snel te willen afvallen. Bij een langzame maar gestage gewichtsvermindering val je af, is het niet moeilijk vol te houden en je gaat wennen aan je nieuwe gezonde levensstijl. Probeer zo weinig mogelijk te koken met pakjes en zakjes, maar kook zoveel mogelijk met verse producten en heel belangrijk, 'zondig' af en toe.

In de rest van dit boek ga ik mijn traject beschrijven hoe het me is gelukt in een jaar tijd 20 kilo af te vallen. Het is mijn manier van afvallen geweest en mijn manier om op gewicht te blijven. Mijn methode is simpel, niet duur en goed vol te houden. Ik heb besloten om mijn traject op papier te zetten zodat de ervaringen die ik heb opgedaan anderen kunnen helpen af te vallen zonder een ingewikkeld dieet. Het resultaat is een gezond gewicht en levensstijl dat gemakkelijk vol te houden is.

Om te beginnen moet ik eerst iets over mezelf vertellen. Ik ben de 60 gepasseerd, getrouwd, heb 2 kinderen en 4 kleinkinderen. Een groot deel van mijn leven heb ik een 'jo-jo' gewicht gehad. Dan weer afvallen, dan weer aankomen, altijd zonder blijvend resultaat. Begin juli 2014 werd ik, na me al een jaar niet goed te voelen, erg ziek en werd ik opgenomen in het UMC Groningen waar na 2 weken van onderzoeken op 25 juli de diagnose GPA (ziekte van Wegener) werd gediagnosticeerd. Direct werd gestart met de behandeling en de dienstdoende nefroloog vertelde onomwonden dat ik door de behandeling met chemo en hoge dosis prednisolon een zwaar jaar tegemoet zou gaan, voor mijzelf en mijn omgeving. Ik ben toen begonnen met alles op te schrijven in een blog. Dat doe ik nog steeds en de blog is te volgen op de website bertsloots.nl.

In 2017 ben ik arbeidsongeschikt geworden. De ziekte is ondertussen 2 keer teruggekomen met alle nare bijwerkingen van dien.

Op 21 november 2019 was ik samen met mijn vrouw op controle bij de nefroloog in het UMCG waar ik sinds 2014 onder behandeling ben voor GPA. Bij elke controle wordt o.a. de bloeddruk en het gewicht gemeten. De bloeddruk was net als bij eerdere consulten verhoogd en de weegschaal wees dit keer 106 kilo aan. Met mijn 1 meter 84 ongeveer 22 kilo te zwaar. Omdat ik ongeveer om de 3 maanden op bezoek kom bij de nefroloog is er een vertrouwensband opgebouwd en zijn we heel open naar elkaar toe wat de vervolgstappen zijn om de GPA onder controle te houden. De bloeddruk moest omlaag en de medicatie hiervoor kwam ter sprake. Daar had ik niet zoveel zin in omdat ik al zoveel medicatie heb om de GPA onder controle te houden. “Dan moet je afvallen”, was de reactie daarop, kort maar krachtig.

Ik keek mijn vrouw aan, toen de nefroloog en de knop ging om: “Dan gaan we ervoor”, ik ga afvallen, maar nu écht!



A. Alles op een rijtje

In de jarenlange worsteling met mijn gewicht heb ik diverse afslankpogingen gedaan. Begin jaren '80 een keer met Sennapeulen-thee, wat toen erg populair was, het was enorm laxerend en je viel ervan af. Of het gezond was, daar stond je niet bij stil. Het hielp om een paar kilo af te vallen, maar de lol was er gauw af met elke dag buikkrampen en diarree. Aan het Sherry-dieet, wat in die tijd ook populair was, ben ik nooit begonnen. Bij het Sherry-dieet mocht je nog maar de helft eten van wat je normaal deed, maar je moest er wel 1 á 2 glazen sherry erbij drinken. Bij veel dames was dit een erg populair dieet, de flessen sherry waren nauwelijks aan te slepen in de supermarkt.

Mijn ervaringen met het Montignac dieet, het Atkins dieet en *De Voedselzandloper* dieet heb ik beschreven in het hoofdstuk 'De Diëten'.

In 2016 heb ik het al eerder aangehaalde boek *Voedingsmythes* gekocht van prof. Martijn Katan. Het boek rekent af met allerlei mythes over voeding. Toen ik bij de start van mijn afvaltraject het boek nog eens doorlas werd ik niet direct enthousiast. Prof. Katan zegt in het boek dat afvallen en het daarna op gewicht blijven maar zelden lukt omdat we leven in een dik makende omgeving en zolang je die dik makende omgeving niet aanpakt blijven we te dik.



Het zal dus niet meevallen om in zo'n omgeving af te vallen en op gewicht te blijven. Dat was dus een uitdaging.

Katan stelt dat bij élk dieet de kilo's eraf gaan, het maakt niet uit welk dieet je kiest je gaat ervan afvallen, alleen na 1 á 2 jaar zijn we weer terug bij af. Alle honderden diëten die er zijn hebben een allemaal een theorie waarom je wel en waarom je niet bepaalde voedingsstoffen op je menu moet hebben. Katan heeft ook een verklaring waarom je met elk dieet afvalt. Omdat het vaak niet zo lekker is, eentonig is en vaak omslachtig klaar te maken is. Die ervaring heb ik ook, na een tijdje heb je het wel gehad met zoete aardappelen, havermout, shakes en maaltijdrepen. Je hunkert naar een gewone aardappel of een lekkere boterham met kaas. Ook heb je 's ochtends niet altijd zin om uitgebreid een groene smoothie of havermout te koken. Ik wilde geen wandelende menukaart zijn waarop staat wat je wel en wat je niet mag eten. Katan is het daar mee eens, in principe kun je alles eten als het maar met mate is. Katan's conclusie is dat gewicht een kwestie van calorieën is, ieder pondje gaat door het mondje. We moeten minder eten en meer bewegen.



Mijn eerste doel was om 10 kilo af te vallen, maar toen vanaf maart 2020 de IC's begonnen vol te stromen met COVID-19 patiënten waarvan een groot deel overgewicht had, was dat voor mij een stimulans om door te gaan tot een gezonde BMI.



Voor mij was eind november 2019 één ding duidelijk: ik ga geen dieet volgen.

Voordat ik ben begonnen moest ik eerst eerlijk op een rijtje zetten wat de oorzaak van mijn overgewicht was.

We aten al redelijk gezond, veel verse groenten en weinig vlees. Het knelpunt zat met name in het weekend. Het 'grazen' moest stoppen. In het weekend wordt er een biertje en een wijntje geschonken en daarbij kwam

er van alles op tafel, een stukje kaas, échte Groninger droge worst, olijven, toastjes met blauwe kaas, chips en borrelnoten. Mijn vrouw kan zich aardig inhouden, maar als ik al dat lekkers zie ben ik niet meer te houden. Terwijl ik nog bezig was de droge worst weg te werken graaide ik onder-tussen in de bak met chips, daarna nog een paar handjes borrelnootjes en alles lekker weggespoelen met een koud pilsje, heerlijk! Daarna waren de toastjes en de blokjes kaas aan de beurt met een 2^e flesje bier.

Dat graaien en schuiven moest stoppen, rigoureuus!

Ik besloot om het bier helemaal te laten staan en me te 'beperken' tot een glas wijn of whisky. Af en toe drink ik nog wel eens een biertje, bijvoorbeeld als mijn zoons of vrienden op bezoek komen. Beter is het om helemaal geen alcohol te drinken, maar ik wil wel op een manier afvallen dat voor mij vol te houden is. Hoewel de hoeveelheid calorieën van een flesje bier, een glas wijn of whisky niet eens zoveel verschillen heeft het mij toch geholpen om gewicht kwijt te raken. Voor mij is bier de motor tot 'grazen', de combinatie bier en chips of nootjes is voor mij onweerstaanbaar lekker. Maar chips en nootjes zitten barstensvol calorieën, dus daarmee moest ik stoppen. Ook met de gewoonte dat er bij elke kop koffie of thee een koekje moet ben ik vanaf gestapt.



Vanaf eind november 2019 ben ik me gaan verdiepen in voeding en gestart met de cursus *Voedingsleer* en *Gewichtsconsulent*. Deze cursus heeft me veel inzicht gegeven over voeding en hoe gewichtsconsulenten werken. Ik heb braaf mijn huiswerk gemaakt en in maart 2021 het getuigschrift *Gewichtsconsulent* gehaald. Over enkele adviezen in de cursus *Gewichtsconsulent* was ik het niet helemaal eens en in de loop van dit boek zal ik een voorbeeld noemen.

De corona-crisis was een mooie gelegenheid om veel te lezen en nazoekwerk te doen op internet, wat heeft geresulteerd in de hoofdstukken over de geschiedenis van voeding en de verschillende diëten die er zijn. Ook heb ik de cursus *Voeding Expert* van de Stichting Gezondheid aangeschaft. Via de Volkskrant kon je de cursus aanschaffen voor € 39,- i.p.v. € 399 (!). Dat was het proberen waard. Na de betaling kreeg je toegang tot

meer dan 40 e-books en net zoveel video's. De video's waren erg 'Amerikaans' met weinig nuttige informatie, maar tussen de vele e-books zat zeker leesbaar materiaal variërend van allergieën, eetstoornissen en afvallen tot diëten voor sporters. Maar veel e-books met voedingsadviezen stonden lijnrecht tegenover elkaar. Zo is er een e-book 'Voedingsbijbel' en een e-book 'De Voedingsbijbel', die elkaar tegenspreken over het gebruik van verzadigde vetten. Zo zegt 'De Voedingsbijbel' dat verzadigde vetten 'slechte, ongezonde vetten' zijn, terwijl er in hoofdstuk 15 van de 'Voedingsbijbel' staat: 'Verzadigde vetten zijn gezond en verhogen niet je cholesterol'.

Een ander hilarisch voorbeeld is hoofdstuk 18 'Ontgiften' in 'De Voedingsbijbel'. In dit hoofdstuk wordt een lans gebroken om ons lichaam te ontgiften van alle verontreinigende stoffen die we dagelijks binnenkrijgen. We moeten dan denken aan UMTS-straling, Wi-Fi, radioactiviteit, pesticiden, DDT, antidepressiva, kleurstoffen en wasmiddelenresidu's. Hoe kunnen we het lichaam ontgiften? De lever kunnen we ontgiften door Spirulina in te nemen, een eencellige blauwgroene alg. Ook helpen bittere groenten, zoals witlof, spruitjes, andijvie, aloë vera en een kop warm water. Voor de nieren moet je camu camu bessen nemen. Deze superbes bevat meer dan 30 keer vitamine C dan sinaasappels, remt ontstekingen, ondersteunt de werking van het hart en zorgt voor een mentale helderheid. Verder is een saunabezoek goed voor de nieren en ook een kopje guldenroedethee. Zo gaat het in 'De Voedingsbijbel' nog even door voor de darmen, huid en longen.

Bij het lezen van hoofdstuk 19 van 'De Voedingsbijbel' werd de verbazing nog groter. Dit hoofdstuk behandelt 'Voeding en IQ'. Als we verkeerd eten, zoals witte bloem en suiker daalt onze IQ met 25%!

Tot slot hoofdstuk 21, waar wat aanvullende voedingstips staan, zoals: koffie kun je beter laten staan, neem in plaats daarvan zelfgemaakte kruidenthee. Bestrooi je eitje met Himalayazout, dat bevat 84 vitale bouwstenen. Neem vóór het ontbijt een slokje aloë vera, dat onderhoud het tandvlees, geeft meer energie en is een prima bron diverse voedingsstoffen. Ik heb veel plezier beleefd aan die € 39,- maar begrijp nu ook waarom deze 'cursus' voor zo'n lage prijs wordt aangeboden.

Alle boeken die ik gelezen heb en de vele uren naspeurwerk op het internet zijn verwerkt in dit boek en heeft me gesterkt in de bevestiging dat er heel veel onzin wordt geschreven over voeding.

Tijdens mijn afvaltraject kwam er op het internet en tv nog het e.e.a. voorbij dat het vermelden waard is.



In een interview met eetpsycholoog Saskia Ridder op 22 september 2020 op de website van Nu.nl, zegt ze dat mensen die zich focussen op calorieën en het dagelijks bijhouden wat ze eten vaak een terugval hebben in hun oude ongezonde eetpatroon. Volgens Ridder gaat om de mindset niet om een vastomlijnd dieet. Ze haalt een voorbeeld aan van het eten van een hele reep chocola. Je kunt dat doen uit gewenning of als troost, maar degenen die de juiste mindset hebben beseffen gewoon dat het niet goed voor je is. Tegelijk beseft je dan ook dat af en toe 'een keer zondigen' geen probleem is, dan eet je die reep of neem je die portie bitterballen. De Ridder stelt dat onderzoek heeft uitgewezen dat wanneer anderen je gaan voorschrijven wat je wel en niet moet eten het resultaat niet blijvend is, maar als mensen zelf met een oplossing komen men veel gemotiveerder is om het vol te houden.

Ik ben het op dat punt helemaal eens met mevr. Ridder. Tijdens mijn afvaltraject zijn er momenten geweest dat ik de teugels af en toe heb laten vieren.

Zo komen we bij een kritiekpuntje dat ik heb op de cursus *Voedingsconsulent* dat ik heb gevolgd.

Een van de huiswerkopgaven was om voor een feestje hapjes een 3-tal recepten te maken voor iemand die moet afvallen. Ik had de volgende hapjes gemaakt: mini-crackers met Boursin Light en gerookte zalm, gezonde spiesjes met 30+ kaas, komkommer en cherrytomaatjes en gevuld eieren magere kwark met een uitje en bieslook. Ieder hapje bevatte 25 tot 45 kcal. Mijn argument was dat het gezond moest zijn, lekker en niet al te veel calorieën. Dat werd niet goed gerekend, het moest allemaal veel magerder zijn. Later in de cursus kwam dezelfde vraag nogmaals als huiswerk terug voor iemand die moest afvallen, de opdracht was om 4 hapjes

te maken. Toen heb ik me aangepast aan de cursusstof en maakte de volgende hapjes: allereerst een augurk omhuld met een plakje rookvlees, daarna een asperge omhuld met een plakje achterham en als 3^e hapje een schaalje rauwkost (komkommer, tomaatjes, bleekselderij, radijsjes en paprika met een dip van magere yoghurt met verse kruiden als bieslook, peterselie en knoflook. De eerste 3 hapjes werden goedgekeurd. Bij het 4^e hapje ging het alsnog mis. Ik had een fruitspies bedacht met kleine stukjes aardbeien, kiwi en nectarine. Dat was fout omdat fruit suikers bevat. De logica ontging me hier een beetje omdat in de cursus *Gewichtsconsulent* en door het Voedingscentrum dagelijks 2 stuks fruit wordt aanbevolen.

Mevr. Saskia Ridder vindt dat er momenten moeten zijn dat je bewust kunt gaan 'zondigen', maar vindt ook dat je de weegschaal bij het afvallen voorlopig in de kast moet laten staan. Dat heb ik niet gedaan. Voor mij was het belangrijk om te weten wat het dagelijks effect is van wat je de dag ervoor hebt gegeten. Daar heb ik veel van geleerd, met name op de momenten dat ik de teugels wat heb laten vieren. Ja, je schrikt in eerste instantie dat je 1 á 1,5 kilo bent aangekomen, maar toen ik na een weekend 'zondigen' mijn normale gezonde eetpatroon weer oppakte waren de extra kilo's er binnen een week ook weer af.

Mijn motto is 'meten is weten, gissen is missen'.

Je leert door je regelmatig te wegen wat eten met je doet en dat kan voor iedereen verschillend zijn. Verder loop je het risico wanneer je de weegschaal maar af en toe gebruikt en je in ineens 5 kilo bent aangekomen dit een domper kan zijn op je motivatie en je de moed verliest om door te gaan.



We leven momenteel in een wereld dat er steeds meer gezellige momenten worden gecreëerd in het leven. We gaan vaker op vakantie en er zijn verschillende momenten in het jaar dat we worden aangemoedigd royaal te tafelen, dus daar moet je wel rekening mee houden bij het afvallen. Er moeten niet te veel momenten zijn dat je de teugels laat vieren. Maar door je regelmatig te wegen leer je ook hier mee om te gaan én zoals mevr. Ridder betoogt het gaat om je mindset, je moet écht willen afvallen. Dan pas krijg je een blijvend resultaat.



Tijdens mijn 'afvaltraject' was er op 18 november 2020 op tv een MAX Masterclass over voeding gepresenteerd door prof. dr. ir. Jaap Seidell, directeur afd. Gezondheidswetenschappen aan de VU in Amsterdam en dr. Erica van den Akker, Kinderarts-endocrinoloog van het Sophia Kinderziekenhuis in Rotterdam.

In het programma werd aangetoond dat we vanaf 1981 gemiddeld 8 á 9 kilo zwaarder zijn geworden, 50% van de bevolking heeft overgewicht en 15% heeft obesitas. 1,2 Miljoen mensen in Nederland heeft diabetes type 2 en elke week komen er 1000 bij. 1 op 3 Nederlanders heeft hoge bloeddruk. Bij ouderen boven de 65 jaar is dat zelfs 1 op de 2. Twee miljoen Nederlanders slikken medicijnen tegen cholesterol. Dat zijn cijfers waar je van schrikt. Hoofdoorzaak van diabetisch type 2, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol is overgewicht. Er zijn goede medicijnen op de markt, maar bewezen is ook dat in veel gevallen bij diabetes type 2, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol je met een gezonde levensstijl je helemaal geen medicatie nodig hebt. Dat lijkt me toch de beste oplossing.

Maar het niet helemaal onze eigen schuld dat we tobben met overgewicht. In de Masterclass werd duidelijk gemaakt dat er 2 oorzaken zijn van overgewicht. De eerste oorzaak, wat prof. Katan ook al schreef, is onze 'dik makende omgeving', je kunt op elke hoek van de straat iets lekker kopen. En wat vinden we lekker? Alles wat zoet, zout en vet is. Een tweede oorzaak is onze aanleg, het zit in de genen. Dus we kunnen ook onze voorouders de schuld geven dat we te dik zijn. Zin in eten is

ook genetisch bepaald, de een heeft vaker trek dan de ander. Lekkerbekken, hebben moeite om een gezonde leefstijl vol te houden. De eerste oorzaak, onze omgeving, kunnen we natuurlijk wel beïnvloeden, maar dat is ook niet gemakkelijk wanneer lekker eten zo normaal is geworden. Ons dik maken is een verdienmodel geworden van de voedselindustrie. Veel voedsel dat in de fabriek is bewerkt is zoet, zout en vet. Zoals ik al eerder heb geschreven waren wij burens van een klein VIVO kruidenier en heb ik de opmars van de supermarkten meegemaakt. Momenteel heeft een beetje supermarkt 30.000 voedselproducten in de schappen liggen en vaak is het ultra-bewerkt voedsel. Er zijn steeds minder mensen die gewoon nog aardappels schillen en koken. Je kunt toch ook aardappelpuree in een pak kopen, water erbij, klont boter erdoor, klaar! Of neem vis, verse vis is niet goedkoop, niet gemakkelijk klaar te maken en de kinderen vinden het niet zo lekker. Dan nemen we toch vissticks of lekkerbekjes, heb je toch vis gehad! Maar al de bewerkte producten zijn vaak, te vet en te zout. Zo langzamerhand bestaat 50 - 60% van ons menu uit ultra-bewerkt voedsel. Voor ouders is het in deze tijd een crime om kinderen gezond te laten eten omdat er zoveel verleidingen zijn.

Het programma Masterclass liet een Amerikaans onderzoek zien, waarbij vrijwilligers 4 weken lang gratis eten kregen. Ze kregen 2 weken vers onbewerkt eten en 2 weken ultra-bewerkt eten. De hoeveelheid calorieën, vetten, suikers, vezels en zout in het bewerkte en het onbewerkte eten was gelijk. Na het onderzoek bleek dat er van het ultra-bewerkte voedsel meer was gegeten dan van het onbewerkte, omdat het gemakkelijker en lekkerder weg hapte. Van het ultra-bewerkte voedsel werd 500 kcal. meer gegeten, zodat men in 2 weken tijd 2 kilo in gewicht toenam. Van het onbewerkte eten viel men in 2 weken 1 kilo af.

De conclusie van Masterclass was dat wat voor dieet je ook gaat volgen, het moeilijk vol te houden is. Na een dieet komt 85% van de afvallers na verloop van tijd weer in gewicht aan. De enige kans van slagen is je leefstijl aan te passen, ga ECHT eten, vooral plantaardig en blijf weg van al dat ultra-bewerkt voedsel.



Schrijver en bioloog Maarten 't Hart propageert in zijn boek *Het dovenmansorendieet*, dat wanneer we geen overgewicht willen ontwikkelen we vooral niet lekker moeten eten. Ik citeer: 'hoe onsmakelijker het eten, hoe minder je nuttigt, hoe minder je aankomt'. Maarten is wel gek op wijn, maar ter bescherming dat er niet meer dan 2 glazen wijn per dag worden gedronken, schrijft hij: 'zorg ik er altijd voor dat de rode wijn die ik drink niet zo heel lekker is'.

Ik heb *Het dovenmansorendieet* met veel plezier gelezen, maar toch kies ik ervoor om lekker te eten en lekker te drinken.



Tot slot.

Bij de start is het allerbelangrijkste je motivatie. Als je niet écht wil afvallen, begin er dan niet aan. Verder is belangrijk is dat je niet te snel moet willen afvallen, zeker niet met crash-diëten, je houdt het simpelweg niet vol. Ga langzaam over op je nieuwe leefstijl, dat is de sleutel tot succes!



B. De start

Als je zonder veel moeite, verantwoord en gezond wil afvallen moet je een aantal dingen weten en doen. Ten eerste moet je het écht willen. Je moet niet proberen af te vallen. Je moet willen afvallen!

Dat heb ik gedaan, bij mij ging de knop om eind november 2019. Vervolgens heb ik geleerd dat je niet lukraak moet beginnen, maar eerst inzicht moet krijgen hoe je er nú voor staat. Dat doe je door:

- a) Je BMI berekenen
- b) Een week lang een eetdagboek bijhouden
- c) Je energiebehoefte bepalen

Wanneer je weet hoe je er nu voor staat, kun je een einddoel bepalen: hoeveel wil ik afvallen.

Maar eerst moet je je weten wat je BMI nu is en wat gezond is.

a. BMI (Body Mass Index)

De BMI is een internationaal gebruikte methode die laat zien of je een gezond gewicht hebt. Je gezonde gewicht moet in verhouding staan met je lengte. Een betrouwbare BMI-calculator is die van het Voedingscentrum waar je eenvoudig je lengte en gewicht kunt invullen waarna je BMI wordt berekend. Je kunt ook je tailleomtrek invullen wat nog meer informatie geeft.

Mijn lengte is 184 cm en mijn BMI was eind november 2019: 31,3. Bij mijn leeftijd is een BMI boven de 30 niet best, je hebt dan ernstig overgewicht (obesitas). Met een BMI tussen de 25 en 30 heb je overgewicht en bij een BMI lager dan 25 een gezond gewicht. Voor mij zou 84 kilo een gezond gewicht zijn met BMI van 24,8. Dat was natuurlijk wel een enorm gat van 106 naar 84 kilo.

Je moet dan ook niet te veel willen. Elke kilo is winst. Toen ik eind november 2019 begon was het streven om 10 kilo af te vallen. Dat is in maart 2020 zonder grote moeite gelukt. Met 96 kilo was mijn BMI 28,4. Nog wel

overgewicht maar geen obesitas. Daar was ik al erg content mee. Omdat het zo goed ging heb ik de volgende stap gezet. Een belangrijke reden om door te gaan was dat aan het begin van de corona-crisis de IC's in de ziekenhuizen vol lagen met COVID-19 patiënten, waarvan een groot deel last had van overgewicht. Er bleek een relatie te zijn met COVID-19 en overgewicht. Toen heb ik besloten door te gaan tot een gezonde BMI van 25 of lager. Er moest nog 12 kilo af.

b. Eetdagboek

Het bijhouden van een eetdagboek is belangrijk om inzicht te krijgen in je huidige eetpatroon. Je kunt dit doen door het gewoon op te schrijven in een boekje, een daarvoor bestemd formulier invullen of het online doen met bijvoorbeeld de Eetmeter van het Voedingscentrum. Op de website dieetkiller.nl is een eetdagboek te downloaden via het menu downloads.

Belangrijk is dat je het eetdagboek eerlijk invult. Ideaal is een week lang je eetdagboek invullen, lukt dat niet doe dan minimaal 4 dagen met 2 weekenddagen. Eerlijk invullen is erg belangrijk, het moet representatief zijn voor je huidige eetpatroon. Ook moet je je eetpatroon niet veranderen, eet zoals je dat altijd doet, dus noteer dus ook je 'graasmomenten'! Nadat je het eetdagboek hebt ingevuld kun je de resultaten invullen in de Eetmeter van het Voedingscentrum, zo krijg je een goed beeld van je huidige eetpatroon en kun je wel eens schrikken.

Ik schrok ook.

We zijn thuis vrij regelmatige eters. Als ontbijt en lunch is het meestal eigen gebakken volkorenbrood. We eten weinig vlees en 2 á 3x per week helemaal geen vlees. Zelf ben ik niet zo'n uitgesproken visliefhebber, dus vis staat gemiddeld 1x per 2 weken op het menu. Gemiddeld eten we 3x per week gewoon aardappelen en groente, met vlees of een vleesvervanger, 1x per week stampot, 2x per week rijst of pasta en 1x in het weekend is het 'patatdag'. Een dessert namen we al nooit. Wel fruit: 3 stuks per dag. Eigenlijk aten we best wel gezond.

Na een week het eetdagboek bijgehouden en in de Eetmeter ingevuld te hebben werd duidelijk dat ik gemiddeld op een door-de-weekse dag tussen 2500 en 2600 kcal. binnenkreeg.

Conclusie van het Voedingscentrum was: te veel calorieën, te veel vet, te veel zout en te weinig vezels.

Mijn weekend eetdagboek liet een nog somberder beeld zien.

In het weekend liep het op naar 3440 tot 3500 kcal.....

Conclusie voor een weekenddag: veel te veel calorieën, te veel vet, te veel zout en te weinig vezels.

In bijlage 2 staan mijn eetdagboeken uitgebreid beschreven.

c. Je energiebehoefte bepalen

Er moest dus duidelijk iets gebeuren.

Gewichtsconsulenten gebruiken onderstaand schema wat de energiebehoefte in kcal. is voor volwassenen.

Leeftijd	Weinig actieve leefstijl		Actievere leefstijl	
	Mannen	Vrouwen	Mannen	Vrouwen
19-30 jaar	2700	2100	3100	2400
31-50 jaar	2500	2000	2900	2300
51-70 jaar	2300	1900	2600	2100
> 70 jaar	1900	1600	2200	1900

Hoewel mijn lief en ik regelmatig proberen te wandelen valt onze leefstijl in de categorie 'Weinig actieve leefstijl'.

Dat betekent dat dat 2300 kcal. per dag voor mij genoeg is. Uit mijn eetdagboeken bleek duidelijk dat ik door-de-weeks ongeveer 300 kcal. te veel kreeg en in het weekend zelfs meer dan 1000 kcal.

Stelregel is wanneer je dagelijks 20 kcal. te veel tot je neemt, je in een jaar 1 kilo zwaarder wordt. Omgekeerd is dat natuurlijk ook het geval.

Bij de start van mijn afvaltraject woog ik 106 kilo. In eerste instantie was het streven om 10 kilo af te vallen. Als ik in een jaar 10 kilo wilde afvallen moest ik dus 200 kcal. per dag minder gebruiken. Als ik 10 kilo in

een half jaar wilde afvallen dan moest ik 400 kcal. per dag minderen.

Zo kun je je vrij eenvoudig uitrekenen hoe snel je wilt afvallen.

Eind november 2019 ben ik begonnen en na een paar weken had ik een eetpatroon gevonden dat eigenlijk helemaal niet zoveel verschilde van wat ik gewend was, maar goed kon volhouden.

Door-de-weeks had ik aan 1850 kcal. genoeg. In het nieuwe eetpatroon was zaterdag nog steeds onze 'patatdag' en op zondag vonden we een gezond soepje en een salade genoeg, zodat er 's avonds nog ruimte was om gezellig een glas wijn te drinken met wat erbij.

De teller stond in het weekend met het nieuwe eetpatroon op gemiddeld 2180 kcal.

De 'besparing' door-de-weeks was ongeveer 800 kcal. per dag t.o.v. van mijn oude eetpatroon, in het weekend ongeveer 1300 kcal. Dus die 10 kilo zou er in 3 maanden af kunnen zijn, het zijn er 4 maanden geworden. Op zich ook wel logisch omdat er toch momenten zijn dat je het 'strakke regime' wat loslaat. Zo zijn we in februari 2020 een weekje op vakantie geweest op de Cauberg in Valkenburg. En als je in Limburg bent moet je vlaai eten en als je met vakantie bent neem je 's avonds gezellig een wijntje met een hapje erbij. Eind februari 2020 wees de weegschaal dan ook 1 kilo meer aan dan de maand ervoor, maar voor mij werkt dit. De kunst is wel om na de vakantie het 'regime' weer op te pakken en dat ging goed. Verder moet je er rekening mee houden dat in het begin de 'kilo's eraf vliegen', maar dat daarna de dalende lijn wat afvlakt. Soms denk je er gebeurt niks en dan een week later zie toch weer effect. Gewoon doorzetten, het werkt!

Wat zijn nu de grootste verschillen in mijn eetpatroon voor en na november 2019? Dat heb ik geprobeerd zichtbaar te maken in mijn eetdagboeken in bijlage 2.

We aten al redelijk veel fruit, 3 stuks per dag dus daar was geen winst in te behalen. Ook het ontbijt verschilde niet zoveel. Wij bakken ons brood zelf en een snee brood is bij ons 70 gram, wat vergelijkbaar is met 2 voorgesneden sneetjes brood van de bakker of de supermarkt. Ik smeer nog steeds met grasboter, de kaas is vervangen door appelstroop en verder drink ik 2 koppen koffie met melk en een glas magere melk. Dat leverde 36 kcal. op. Een tijdje heb ik de grasboter vervangen door een

plantaardige margarine met plantensterolen. In de margarine zitten onverzadigde vetten, maar dat vond ik niet erg lekker en mijn motto was vanaf het begin: afvallen, maar wel lekker. Dus de grasboter is gebleven en wanneer je boter met mate eet kan het geen kwaad.

Voor ons recept van het eigen gebakken brood zie bijlage 1 'Enkele recepten'.

De lunch leverde ongeveer 240 kcal. op. Het eten van brood werd gehalveerd, van 2 naar 1 snee. Als lunch nemen we ook regelmatig een kom volle Griekse yoghurt met honing en fruit, ongeveer 300 kcal., evenveel als brood met beleg.

Het nieuwe avondeten leverde 400 kcal. op, door 1 lepel aardappelen minder op te scheppen en het aantal grammen vlees te beperken. Vroeger draaide ik gehaktballen van zo'n 200 gram, nu maakt ik ze van 120 gram. De lepels jus ging van 2 naar 1. Als er pasta of rijst wordt gegeten doen we dat steeds vaker met plantaardige vleesvervangers, ook dat levert minder calorieën op. Wel hebben we aardig wat vleesvervangers geprobeerd, want wij vinden ze niet allemaal even lekker. Zonder reclame te maken vinden we de kipstukjes van de Lidl erg te genieten. De groenteschijven van dezelfde supermarkt eten we regelmatig i.p.v. een stukje vlees. Bij AH kopen we regelmatig pasta gemaakt van rode linzen, als alternatief voor de gangbare pasta.

De 'besparing' op de tussendoortjes levert door-de-week ongeveer 140 kcal. op, de avondkoek bij de koffie is vervangen door een blokje 75% pure chocolade.

In het weekend kwam ik met het nieuwe eetpatroon op ongeveer 2200 kcal., 1200 kcal. minder dat voorheen.

Het ontbijt en lunch zijn in het weekend ongeveer gelijk gebleven. Bij de patat op zaterdag heb is de mayonaise vervangen door ketchup, dat lijkt een hele overgang maar ik vind de ketchup van het merk 'Gewoon' erg lekker. De enige keren dat ik nog mayonaise neem is wanneer we op een zondagmiddag na een wandeling af en toe naar Zuidlaren (Dr.) rijden om daar op de Brink bij de kraam van De Belg Waterloo een puntzak biologische Vlaamse Friet met Belgische mayonaise te eten. Dat is weer zo'n moment in de categorie 'de teugels even laten vieren'. Niet te vaak, maar wel heel lekker.

De weekendwinst zit vooral in de tussendoortjes zoals bier, chips en borrelnootjes. Nu genieten we in het weekend met een glas wijn of een whisky en wat kleine hapjes, zoals zoute stokjes, een paar blokjes kaas of enkele toastjes met kruidenkaas, een paar olijven en rode paprika. Rode paprika was voor mij de ontdekking voor het weekend, lekker knapperig en vol smaak. In reepjes gesneden knabbelt het lekker weg bij een glaasje.

Het nieuwe eetpatroon resulteerde in de volgende gewichtsafname:

	Kilo	BMI
22 November 2019	106	31,3
December	103	30,4
Januari 2020	100	29,5
Februari	99	29,2
Maart	96	28,4
April	94	27,8
Mei	92	27,2
Juni	90	26,6
Juli	89	26,3
Augustus	88	26,0
September	87,5	25,8
Oktober	86,5	25,5
November	86	25,4
December	85	25,1
Januari 2021	85	25,1
Februari	84,5	25,0
Maart	84	24,8
April	84	24,8
Mei	84	24,8
Juni	85*	25,1*
Juli	84	24,8
Augustus	84	24,8

* na de vakantie

De eerste 3 maanden ging het vlot, 6 kilo eraf! Daarna in februari ging er maar 1 kilo eraf, daarna in 2 maanden weer 5 kilo afgevallen. In de maanden mei en juni 2 kilo per maand eraf. Vanaf juli tot december was het 1 á 0,5 kilo per maand. In november 2020 had ik mijn doel van 20 kilo bereikt. Uiteindelijk is het gestabiliseerd op 84 kilo met een BMI van 24,8.



C. In Remissie

Na het afvallen moet je nog op gewicht blijven, dat is bij de meeste dieten het grote probleem. Maar als je het rustig aan doet, af en toe de teugels laat vieren ga je wennen aan je nieuwe gezonde eetpatroon. Daarna is het gewoon een nieuwe leefstijl is geworden. Af en toe heb ik getest wat een weekend 'grazen en 'graaaien' met je gewicht doet. Allereerst gaf het 'grazen' en 'graaaien' absoluut niet meer die voldoening die het vroeger gaf. Ik voelde me vol en onprettig. Aan de andere kant was het ook zo dat de gewichtstoename na het weekend enorm meeviel, ongeveer een halve kilo. Maar de behoefte om te 'grazen' en 'graaaien' is bij mij helemaal verdwenen. Als je eenmaal op gewicht bent kun je wat gaan experimenteren met wat extra te eten. Door je regelmatig te wegen zie je wat die extraatjes doen met je gewicht, want 'meten is weten, gissen is missen'.



D. Tips

Tot slot nog een kort overzicht hoe je op een gezonde normale manier kunt afvallen én op gewicht blijven.

- Ga met een eetdagboek een week lang je huidige eetpatroon eerlijk noteren en daarna invullen op de Eetmeter van het Voedingscentrum. Je kunt een eetdagboek downloaden op de website dieetkiller.nl
- Kijk op blz. 84 onder 'Je energiebehoefte bepalen' wat jouw hoeveelheid calorieën is die je dagelijks mag eten
- Volg de tips op blz. 84 voor een eetpatroon die bij je past en waarmee je gemakkelijk afvalt
- Weeg je 3 á 4x per week, zoveel mogelijk op dezelfde tijd
- Zet de weegschaal op een plek dat je er zo op kunt stappen
- Koop een stappenteller of smartwatch
- Noteer regelmatig je gewicht in de app van je stappenteller
- 1 á 2 kilo aangekomen na een vakantie of een gezellig weekend? Geef je moed niet op, ga gewoon verder met je gezonde eetpatroon en je zult zien dat na een week die extra kilo('s) er weer af zijn
- In bijlage 1 staan nog enkele leuke recepten



Hoofdstuk 5

Op weg naar een nieuw en gezond leven!

Dit boek wordt ondersteunt door de website dieetkiller.nl, waar je meer informatie en tips kunt vinden op weg naar een nieuw en gezond leven. Daar kun je ook blanco eetdagboeken downloaden en is er een calorieën-overzicht te vinden en te downloaden van de hoeveelheid calorieën per product gebaseerd op de Eetmeter van het van het Voedingscentrum.



Bijlagen

Bijlage 1 Enkele recepten 93
Bijlage 2 Mijn eetdagboeken 108
Bijlage 3 Glycemische index 120
Bijlage 4 Vitamines en mineralen 126

Bijlage 1. Enkele recepten

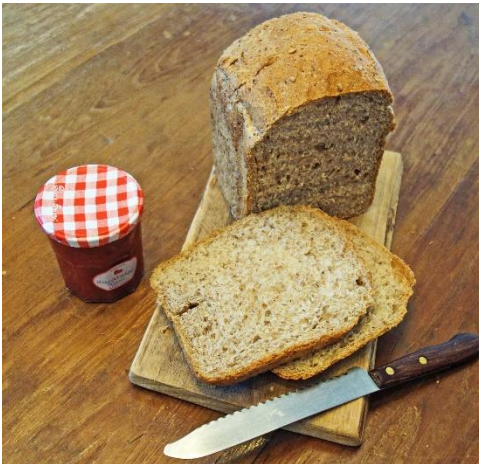
Dieetboeken staan vol met recepten. In elk tijdschrift staan recepten, op het internet kun je kiezen uit duizenden recepten, elke winkelketen heeft een magazine boordevol recepten. Dit anti-dieetboek zou dus geen enkel recept mogen bevatten. Toch heb ik 7 recepten opgeschreven die wij thuis regelmatig maken, zoals eigen gebakken brood, mijn befaamde gehaktbal, de Pindapower Wandelkoeken en de originele Groninger eierbal. Misschien denk bij het doornemen van sommige recepten 'maar dat is toch niet gezond?' Maar als je dit boek goed hebt gelezen kan je best af en toe wat 'ongezonder' eten. Alle recepten passen in je nieuwe en gezonde leefstijl. Bij elk recept staat een boodschappenlijstje en daar zet ik, als het van toepassing is, het merk van het product of de supermarkt er gewoon bij. Tot slot staan de calorieën en de voedingsstoffen erbij vermeld.

1. Ontbijt

A. Eigen gebakken volkorenbrood

Nodig:

- Broodbakmachine*
- Keukenweegschaal
- 400 gram fijn volkorenmeel (Mulder Pot*)
- 20 gram zonnebloempitten of gebroken lijnzaad, of 10 gram van elk
- 1 theelepel (3 gram) korrelgist (Lidl)
- 6 gram bakkerszout** (Mulder Pot)
- 15 gram suiker
- 280 ml water
- 20 gram roomboter



Bereiding***:

1. Weeg 400 gram volkorenmeel af, 1 theelepel gist onder in het bakblik, volkorenmeel in bakblik, voeg daarna toe op het meel: 6 gram zout, 15 gram suiker, 280 ml water en 20 gram roomboter
2. Menu 4*; grootte brood = M

* De broodbakmachine die wij gebruiken is een Panasonic. Na verschillende broodbakmachines te hebben gehad, met vaak slechte resultaten geeft deze wat duurdere machine altijd mooie lekkere broden. Het meel en bakkerszout kopen we online bij Mulder Pot www.molenumulder-pot.nl. Menu 4 geeft het mooiste resultaat. De baktijd is 5 uur.

's Avonds doen wij het meel etc. in de machine en 's ochtends worden we wakker met de geur van versgebakken brood.

** Jodium is nodig voor het goed functioneren van de schildklier. Je kunt gejodeerd zout kopen, maar omdat we steeds minder zout moeten gebruiken lopen we het risico te weinig jodium binnen te krijgen. Om dat te voorkomen gebruiken bakkers zout met extra jodium het zogenaamde bakkerszout.

*** Het recept en de volgorde is afhankelijk van de broodmachine die je gebruikt.

Het gebakken brood weegt 625 gram en we snijden er 9 á 10 sneetjes uit. Energie per snee p.p.: 164 kcal. Voedingsstoffen: 3,6 g vet, 1,3 g verzadigd vet, 4,4 g eiwitten, 26,6 g koolhydraten, 4,6 g vezels, 0,6 g zout.



2. Warm eten

A. Kip in pindasaus met paprika, linzen en bloemkoolrijst (2 personen)

Boodschappenlijstje:

- 2 puntpaprika's
- 1 teen knoflook
- 1 eetlepel olijfolie
- 200 g kippendijen
- 400 g bloemkoolrijst
- 200 g bruine linzen uit blik
- 3 eetlepels 100% pindakaas
- 1 á 2 theelepels Sambal (Brandal)
- 75 ml water (of meer)

Bereiding:

1. Snijd de paprika's in stukjes
2. Snijd de knoflook fijn
3. ½ eetlepel olie in een hapjespan en bak de kippendijen goudbruin
4. Voeg toe de paprika en de knoflook en bak 5 min. mee.
5. ½ eetlepel olie in een wok en roerbak de bloemkoolrijst in ongeveer 2 min.
6. Spoel de linzen af met koud water en voeg dit toe aan de bloemkoolrijst en verwarm mee en breng op smaak met peper en eventueel wat zout.
7. Verwarm de pindakaas, de sambal en het water in een pannetje, breng dit aan de kook en laat 2 min. op een laag vuur koken tot een gladde saus, voeg eventueel nog wat water toe.
8. Roer de saus door de kip en de paprika
9. Serveer de saus bij de bloemkoolrijst.

Energie p.p.: 657 kcal.

Voedingsstoffen: 39 g vet, 9 g verzadigd vet, 37 g eiwitten, 31 g koolhydraten, 18 g vezels, 1 g zout.

In het recept zitten voldoende eiwitten (kip, linzen en pindakaas) en vezels (linzen en pindakaas). Je zou kunnen opmerken of de pindakaas wel zo gezond is in dit gerecht. Pindakaas bevat hoofdzakelijk de gezondere enkelvoudige onverzadigde verzuren. Eet smakelijk!



B. Libanees platbrood met falafel en knoflooksaus (4 personen)

Boodschappenlijstje:

- 4 plakken (volkoren) Libanees platbrood
- 16 stuks falafel
- Bakje hummus
- 1 komkommer
- 1 paprika
- 4 tomaten
- 1 ui
- 400 gram ijsbergsla-melange
- Olijfolie
- 20 gram feta

Boodschappenlijstje knoflooksaus:

- 300 gram halfvolle yoghurt
- 1 eetlepel honing
- 4 teentjes knoflook
- Peterselie of munt
- 1 eetlepel crème fraîche
- Rasp van citroenschil
- Zout en peper

Bereiding knoflooksaus:

1. Roer door 300 gram yoghurt, een eetlepel honing, een eetlepel crème fraîche en een theelepel olijfolie
2. Pers 4 tenen knoflook en roer dit door de yoghurt
3. Roer naar smaak wat geraspte citroenschil en gehakte peterselie of munt door de yoghurt
4. Zout en versgemalen peper naar smaak

Verdere bereiding:

1. Bak de falafel in een eetlepel olijfolie, +/- 2 min. aan beide kanten
2. Snijd de komkommer en tomaat in halve plakjes, de ui in ringen en de paprika in halve reepjes
3. Smeer op de helft van een plak Libanees platbrood een eetlepel hummus
4. Verdeel boven op de hummus, de sla, komkommer, ui, paprika en tomaat
5. Daarna op elke plak brood 4 stuks falafel
6. Saus erover en dubbelvouwen
7. Brokkel over de rest van de salade wat feta
8. Eet smakelijk!

Energie p.p.: 455 kcal. Voedingsstoffen: 24 g vet, 5,3 g verzadigd vet, 14,3 g eiwitten, 40,6 g koolhydraten, 9 g vezels, 1,5 g zout.



C. Mijn befaamde gehaktbal, rode kool met appel en aardappelpuree

Regelmatig maak ik mijn befaamde gehaktballen met rode kool en aardappelpuree. De rode kool met appel komt uit een pot van een bekend merk. Af en toe mag gemak de mens dienen. Gebruik geen goedkoop (superknaller) gehakt, daar zit ontzettend veel water in. De gehaktballen worden gebraden in een pan waarin de ballen net inpassen, er hoeft dan geen water toegevoegd te worden wat een hele lekkere bal oplevert.

Boodschappenlijstje:

Voor de rode kool en aardappelpuree:

- Pot 720 ml Hak rode kool met appel
- Kaneel naar smaak
- 50 ml magere warme melk
- 10 g roomboter
- Peper, zout en nootmuskaat

Voor 4 gehaktballen:

- 300 g half-om-half gehakt
- 1 ei
- 60 g paneermeel
- 2 eetlepels ketjap manis
- 1 theelepels Italiaanse kruiden (Versteegen)
- Halve eetlepel fruitjes
- 1 theelepel sambal oelek
- Halve theelepel peper*
- 50 g roomboter of zonnebloem- of olijfolie

Bereiding rode kool met appel en aardappelpuree:

1. Draai de pot rode kool open en warm op. Doe er wat kaneel door

2. Kook de aardappelen een half uur
3. Stamp de aardappelen met de boter en de warme melk
4. Op smaak brengen met wat zout, peper en nootmuskaat

Bereiding gehaktballen:

5. Doe het gehakt in een kom en voeg toe ei, ketjap manis, Italiaanse kruiden, fruitjes, sambal, peper en 40 g paneermeel
6. Meng en kneed alles door elkaar
7. Draai 4 gehaktballen, zorg ervoor dat er geen scheurtjes meer te zien zijn
8. Rol de ballen door het overgebleven paneermeel
9. Boter of olie in een pan waar de ballen net de pan en bak de ballen eerst op een hoog vuur rondom bruin
10. Temper het vuur en laat de ballen nog een half uur gaar worden (geen water toevoegen)

De voedingswaarde is berekend voor 4 opscheplepels rode kool met appel, 3 opscheplepels aardappelpuree en een gehaktbal van 120 gram.

Energie p.p.: 621 kcal. Voedingsstoffen: 27 g vet, 13 g verzadigd vet*, 25 g eiwitten, 68 g koolhydraten, 7 g vezels, 2 g zout.

* Je kunt peper ook achterwege laten als het je te pittig wordt.

**Braad de gehaktballen in zonnebloem- of olijfolie i.p.v. roomboter dan verlaag je de verzadigde vetten met 4 gram.



3. Tussendoortjes

A. Groningse eierballen

In Drenthe en Overijssel kom je ze hier en daar wel eens tegen maar hier in Groningen kun je in elke snackbar eierballen bestellen.

De eierbal is een gefrituurde ronde kroket met daarin een hardgekookt ei. Omdat in de rest van Nederland eierballen niet te krijgen zijn, hierbij een recept voor 4 overheerlijke Groningse eierballen.

Boodschappenlijstje:

- 4 hardgekookte eieren, maat M
- 50 g roomboter
- 60 g bloem
- Halve liter koude kippenbouillon
- 1 losgeklopt ei
- 1 eetlepel gehakte peterselie
- 3 theelepels kerriepoeder
- Paneermeel
- Nootmuskaat
- Peper

Bereiding:

1. Smelt de boter op een laag vuur en voeg de bloem toe en roer tot een bal en laat het enkele minuten garen
2. Roer scheutje voor scheutje de kippenbouillon toe totdat je een dikke ragout krijgt
3. Voeg de kerrie toe en naar smaak peper, nootmuskaat en zout
4. Roer de gehakte peterselie erdoor
5. Pak een natgemaakt plat bord en druk de ragout plat op het bord
6. Zet de ragout in de koelkast en laat het goed koud worden
7. Verdeel de ragout in vier gelijke delen

8. Maak je handen nat, pak een deel ragout en een ei en vouw de ragout om het hardgekookt ei, zorg ervoor dat er absoluut geen scheurtjes of naadjes meer zichtbaar zijn*.
9. Wentel de ballen door het paneermeel, dan door het losgeklopt ei en daarna nog een keer door de paneermeel.
10. Bak de eierballen in frituurolie 8 minuten op 175 gr. C
11. Laat de eierballen uitlekken op keukenpapier

* Dit is het belangrijkste aandachtspunt voor het maken van eierballen. Wanneer er nog scheurtjes of naadjes zijn, dan loopt je het risico dat het ei tijdens het frituren uit zijn 'ragoutjasje' komt en dat wil je niet.

Energie per eierbal: 250 kcal. Voedingsstoffen: 16 g vet, 8,5 g verzadigd vet, 9,5 g eiwitten, 17,5 g koolhydraten, 1,4 g vezels, 1,4 g zout.

Een eierbal is niet echt een gezonde snack, maar bij het af-en-toe de teugels laten vieren is het absoluut de moeite waard. De eierballen zijn niet echt gemakkelijk te maken. Heb je daar geen zin in, ga dan als je in Groningen bent naar de snackbar en bestel een eierbal of trek er een uit de muur.



B. Weekendkoek

Regelmatig bakken we deze Weekendkoek. De koek is niet echt calorie-arm, maar zolang je niet het hele weekend bij elke kop koffie of thee een plak neemt, is het een (h)eerlijke koek met noten, gember en rozijnen.



Boodschappenlijstje:

- 150 gram tarwebloem
- 100 gram roggebloem
- 2 á 3 eetlepels koekkruiden
- 150 gram donkerbruine basterdsuiker
- 1 eetlepel bakpoeder
- Snufje zout
- 285 ml karnemelk
- 2 eetlepels fijngehakte bakgember (stengember) op siroop
- Zakje van 200 gram Studentenhaver
- Bakblik 22 á 23 cm

Bereiding:

1. Meng de bloem, roggebloem, basterdsuiker, koekkruiden, bakpoeder en zout goed door elkaar
2. Voeg de karnemelk toe en meng alles tot een soepel beslag
3. Meng de gember en de studentenhaver erdoor
4. Doe het beslag in een goed ingevette (klein) cakeblik
5. Bak de koek midden in de oven met hete lucht, ongeveer 60 min. op 155 gr.C

Energie per plak van 50 gram: 190 kcal. Voedingsstoffen: 5 g vet, 1 g verzadigd vet, 0,5 g eiwitten, 37 g koolhydraten, 2 g vezels, 0,3 g zout.

C. Pindapower Wandelkoeken



Wij mogen graag wandelen en we nemen regelmatig tijdens onze wandelingen de door mijn vrouw gemaakte Pindapower Wandel-



koeken mee.

Boodschappenlijstje:

- 6 grote Medjool dadels in stukjes gehakt
- 60 gram gemengde noten in stukjes gehakt
- 120 gram 100% pindakaas
- 60 gram kokosolie (gesmolten)
- 60 gram ahornsiroop
- 120 gram havermoutvlokken
- 75 gram pompoenpitten
- 1 eetlepel water
- Snufje zout

Bereiding:

1. Kokosolie, pindakaas en ahornsiroop mengen
2. Havermout, gehakte noten, pompoenpitten, eetlepel water en snufje zout toevoegen. Vervolgens goed mengen
3. Als laatste de dadels er goed door kneden

4. 30 min. laten rusten in de koelkast totdat het deeg zo stevig is dat je er balletjes van kunt maken
5. Oven voorverwarmen op 170 gr.C (boven- en onder warmte)
6. 12 bolletjes maken (stevig aandrukken) en op en met bakpapier bekleed bakblik (zie foto). De bolletjes voorzichtig met iets natte handen platdrukken tot +/- 2 cm dikke koeken
7. 15 tot 20 min. bakken (midden in de oven)
8. Koeken volledig laten afkoelen

Elke oven is verschillend dus misschien moet je de temperatuur en baktijd wat aanpassen.

Energie per koek van 45 gram: 230 kcal. Voedingsstoffen: 17 g vet, 6 g verzadigd vet, 7 g eiwitten, 13 g koolhydraten, 3 g vezels, 0,04 g zout.

Tjonge, zul je misschien zeggen, dat zijn geen magere koeken! Maar als je een stevige wandeling aan het maken bent, je krijgt trek en je grijpt naar een Mars of een Knoppers dan krijg je net zoveel calorieën binnen. Dan zijn de Pindapower Wandelkoeken veel gezonder.

Bijlage 2. Mijn eetdagboeken

Opmerking vooraf.

Na het invullen van je eetdagboek in de Eetmeter van het Voedingencentrum krijg je een voedingsstoffenadvies. Zo kun je zien of je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Verder kun je zien of je voeding voldoende vitamines en mineralen bevat.

Bij het advies van de eiwitten wordt de hoeveelheid eiwitten berekend naar je gewicht. Wanneer je je huidige gewicht invoert of je streefgewicht, dan kun je afwijkende adviezen krijgen. De norm voor eiwit is namelijk 0,8 gram per kilogram lichaamsgewicht per dag, dus hoe zwaarder des te meer eiwitten heb je nodig. Om verwarring tussen de eetdagboeken te voorkomen heb ik de norm aangehouden voor een gemiddeld lichaamsgewicht en dat is voor een volwassen man 60 gram per dag en

voor vrouwen is dat 52 gram per dag.

De norm voor voedingsvezels is voor mannen 40 gram per dag en voor vrouwen 30 gram. Je zult zien dat je vaak te weinig vezels eet. Ondanks dat ik voldoende volkorenbrood, fruit en groente eet krijg ik toch nog te weinig vezels binnen. Dat is bij de meeste mensen het geval, maar 10% voldoet aan de norm. Gemiddeld gebruikt de Nederlander 20 tot 25 gram vezels per dag, daar zit ik dan wel weer boven.

Het kan ook gebeuren dat als je minder gaat eten, je ook wat minder positieve adviezen krijgt van de Eetmeter. Zo heb ik bemerkt tijdens mijn afvaltraject, dat ik in het weekend wanneer ik de teugels wat heb laten vieren, mijn eetpatroon 'gezonder' is, ondanks de patat, de cake en de kaasblokjes, dan bij het strakkere eetschema door-de-week. De verklaring is dat bij de berekening van de voedingsstoffen, dit gerelateerd is aan de hoeveelheid dat je eet. Zo wordt vet en verzadigd vet uitgedrukt in een percentage van je totale voeding.

In het hoofdstuk 'De Start' heb ik uitgelegd hoe ik daar mee omga. Verder is er na elk eetdagboek nog een korte uitleg.

Eetdagboek November 2019, door-de-weekse dag

	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Ontbijt		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezouten		44
Kaas 30+	Voorgesneden plak	92
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Totaal ontbijt		378
Lunch		
Volkorenbrood	140 g (eigen gebakken)	328
Grasboter, ongezouten		88

Kaas 30+	Voorgesneden plak	92
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Ham	Plak	29
<i>Totaal lunch</i>		615
Avondeten		
Aardappelen gekookt	4 opscheplepels	332
Sperziebonen gekookt	5 opscheplepels	50
Gehaktbal bereid met boter/olie	200 g	540
Jus	2 sauslepels	215
<i>Totaal avondeten</i>		1137
Tussendoortjes		
Koffie	2 kopjes	3
Koffiemelk halfvol	2 kopjes	22
Speculaasje	2 stuks	67
Thee	2 kopjes	0
	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Tussendoortjes (vervolg)		
Koek met noten en chocolade	1 stuks	180
Banaan	1 middelgrootte	120
Appel	1 stuks	76
Mandarijnen	2 stuks	55
<i>Totaal tussendoortjes</i>		523
Totaal van de dag		2653

Na het invullen van het nieuwe door-de-weekse eetdagboek in de Eetmeter van het Voedingscentrum kreeg ik het volgende advies:

- De hoeveel energie die je uit voeding haalt is 2653 kcal., dat is meer dan de richtlijn van 2300 kcal.

- Je voeding bevat te veel vet, nl. 36%, de norm is 20 tot 30%
- Je voeding bevat te veel verzadigd vet, nl. 14%, de norm is < 10%
- De hoeveelheid eiwit is goed, nl. 121,3 g, de norm is > 60 g per dag
- De hoeveelheid koolhydraten is goed, nl. 42%, de norm is 40 tot 70%
- De hoeveelheid vezels is aan de krappe kant, nl. 34,2 g, de norm voor vrouwen is 30 g, voor mannen 40 g per dag
- Je voeding bevat te veel zout, nl. 8,5 g, de norm is < 6 g per dag

Conclusie: te veel calorieën, te veel vet, verzadigd en zout. De eiwitten en koolhydraten zijn goed. De vezels zijn wat krap.

Eetdagboek November 2019, weekenddag

	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Ontbijt		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezoeten		44
Kaas 30+	Voorgesneden plak	92
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Totaal ontbijt		378
Lunch		

Volkorenbrood	140 g (eigen gebakken)	328
Grasboter, ongezoeten		88
Kaas 30+	Voorgesneden plak	92
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Ham	Plak	29
Totaal lunch		615
Avondeten		
Patat	200 g	528
Kroket	1 stuk	190
Mayonaise	1 eetlepel	133
Totaal avondeten	1052	851
	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Tussendoortjes		
Koffie	2 kopjes	3
Koffiemelk halfvol	2 kopjes	22
Speculaasje	2 stuks	67
Thee	2 kopjes	0
Tompouce	1 stuks	288
Banaan	1 middelgrootte	120
Appel		76
Bier	2 flesjes	270
Chips	1 schaalpje	215
Kaas 48+	4 blokjes	151
Borrelnootjes	3 handjes	399
Totaal tussendoortjes		1611
Totaal van de dag		3455

Na het invullen van de weekenddag van mijn eetdagboek in de Eetmeter van het Voedingscentrum kreeg ik het volgende advies:

- De hoeveel energie die je uit voeding haalt is 3455 kcal., dat is meer dan de richtlijn van 2300 kcal.
- Je voeding bevat te veel vet, nl. 41%, de norm is 20 tot 30%
- Je voeding bevat te veel verzadigd vet, nl. 13%, de norm is < 10%
- De hoeveelheid eiwit is goed, nl. 105,3 g, de norm is > 60 g per dag
- De hoeveelheid koolhydraten is aan de krappe kant, nl. 38%, de norm is 40 tot 70%
- De hoeveelheid vezels is aan de krappe kant, nl. 35,4 g, de norm voor vrouwen is 30 g, voor mannen 40 g per dag
- Je voeding bevat te veel zout, nl. 8,5 g, de norm is < 6 g per dag

Conclusie: veel te veel calorieën, te veel vet, verzadigd vet en zout. De eiwitten zijn goed, terwijl de koolhydraten en de vezels aan de krappe kant zijn.

Opmerkelijk is dat wanneer je i.p.v. aardappelen, groeten en vlees, patat met mayonaise en een kroket eet, je minder calorieën en minder verzadigd vet binnenkrijgt dat bij 'normaal' warm eten. Wanneer je het ontbijt en de lunch niet verandert en je voldoende fruit eet, kan een keer patat eten dus geen kwaad.

Overduidelijk is in het eetdagboek dat de extra tussendoortjes in het weekend, zoals bier, chips en de borrelnootjes zomaar 1000 kcal. extra opleveren.

Afvaltraject, eetdagboek door-de-weekse dag

	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Ontbijt		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezoeten		44
Appelstroop	1 snee	56
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
<i>Totaal ontbijt</i>		342
Lunch		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164

Grasboter, ongezo-		44
ten		
Kaas 30+	Voorgesneden plak	92
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
<i>Totaal lunch</i>		378
Avondeten		
Aardappelen gekookt	3 opscheplepels	249
Sperziebonen gekookt	5 opscheplepels	50
Gehaktbal bereid met boter/olie	125 g	338
Jus	1 sauslepel	107
<i>Totaal avondeten</i>		744
	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voe- dingscentrum
Tussendoortjes		
Koffie	2 kopjes	3
Koffiemelk halfvol	2 kopjes	22
Speculaasje	2 stuks	67
Thee	2 kopjes	0
Chocolade 75%	1 blokje	39
Banaan	1 middelgrootte	120
Mandarijn	2 stuks	55
Appel	1 stuks	76
<i>Totaal tussendoortjes</i>		382
Totaal van de dag		1846

Na het invullen van het eetdagboek met het nieuwe door-de-weekse voedingspatroon kreeg ik het volgende advies:

- De hoeveel energie die je uit voeding haalt is 1846 kcal., dat is minder dan de richtlijn van 2300 kcal.
- Je voeding bevat iets te veel vet, nl. 30%, de norm is 20 tot 30%
- Je voeding bevat iets te veel verzadigd vet, nl. 12%, de norm is < 10%
- De hoeveelheid eiwit is goed, nl. 81 g, de norm is > 60 g per dag
- De hoeveelheid koolhydraten goed, nl. 48%, de norm is 40 tot 70%
- De hoeveelheid vezels is aan de krappe kant, nl. 28,7 g, de norm voor vrouwen is 30 g, voor mannen 40 g per dag
- Het zoutgehalte is goed, nl. 5,2 g, de norm is < 6 g per dag

Conclusie: Nog iets te veel vet en verzadigd vet, de vezels zijn wat krap.

Afvaltraject, eetdagboek zaterdag

	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Ontbijt		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezoeten		44
Appelstroop	1 snee	56
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Totaal ontbijt		342
Lunch		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164

Grasboter, ongezo-		44
ten		
Ham, Serrano	Voorgesneden plak	23
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
<i>Totaal lunch</i>		309
Avondeten		
Patat	200 g	528
(saté) Krokot	1 stuks	190
Tomatenketchup	2 eetlepels	26
<i>Totaal avondeten</i>		744
	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Tussendoortjes		
Koffie	2 kopjes	3
Koffiemelk halfvol	2 kopjes	22
Speculaasje	2 stuks	67
Thee	2 kopjes	0
Cake	1 plak	120
Banaan	1 middelgrootte	120
Mandarijn	2 stuks	55
Appel	1 stuks	76
Zoute stokjes	20 stuks	76
Rode wijn	2 glazen groot	246
Kaas 30+	3 blokjes	92
Paprika, rauw	halve	16
Koek	1 plak klein	65
<i>Totaal tussendoortjes</i>		958
Totaal van de dag		2364

Na het invullen van dit nieuwe zaterdag eetdagboek kreeg ik het volgende advies:

- De hoeveelheid energie die je uit voeding haalt is 2364 kcal., dat is ongeveer de richtlijn van 2300 kcal.
- Je voeding bevat 26% vet, dat is goed, de norm is 20 tot 30%
- Je voeding bevat 9% verzadigd vet, dat is goed, de norm is < 10%
- De hoeveelheid eiwit is goed, nl. 66 g, dat is goed, de norm is > 60 g per dag
- De hoeveelheid koolhydraten goed, nl. 50%, de norm is 40 tot 70%
- De hoeveelheid vezels is aan de krappe kant, nl. 32 g, de norm voor vrouwen is 30 g, voor mannen 40 g per dag
- Het zout in je voeding is goed, nl. 5,7 g, de norm is < 6 g per dag

Conclusie: alles is prima, behalve de vezels.

Afvaltraject, eetdagboek zondag

	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Ontbijt		
Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezoeten		44
Ei, gekookt	1 snee	64
Zout op ei	0,1 g	0
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Totaal ontbijt		350
Lunch		

Volkorenbrood	70 g (eigen gebakken)	164
Grasboter, ongezoeten		44
Ham, Serrano	Voorgesneden plak	23
Koffie		3
Koffiemelk halfvol	Voor 2 kopjes	22
Melk, mager	1 glas	53
Totaal lunch		309
Avondeten		
Soep (pompoen)	kom	78
Salade: sla, paprika, komkommer + dressing		79
Dressing	50 ml	50
Totaal avondeten		157
	Hoeveelheid	Kcal. Eetmeter Voedingscentrum
Tussendoortjes		
Koffie	2 kopjes	3
Koffiemelk halfvol	2 kopjes	22
Speculaasje	2 stuks	67
Thee	2 kopjes	0
Cake	1 plak	120
Banaan	1 middelgrootte	120
Mandarijn	2 stuks	55
Appel	1 stuks	76
Zoute stokjes	20 stuks	76
Rode wijn	2 glazen groot	246
Kaas 30+	3 blokjes	92
Paprika, rauw	halve	16
Tompouce		288
Totaal tussendoortjes		1181

Totaal van de dag		1997

Na het invullen van dit nieuwe zondag eetdagboek kreeg ik het volgende advies:

- De hoeveelheid energie die je uit voeding haalt is 1997 kcal., minder dan de richtlijn van 2300 kcal.
- Je voeding bevat 27% vet, dat is goed, de norm is 20 tot 30%
- Je voeding bevat 10% verzadigd vet, dat is (net) goed, de norm is < 10%
- De hoeveelheid eiwit is goed, nl. 66 g, dat is goed, de norm is > 60 g per dag
- De hoeveelheid koolhydraten goed, nl. 45%, de norm is 40 tot 70%
- De hoeveelheid vezels is aan de krappe kant, nl. 27,4 g, de norm voor vrouwen is 30 g, voor mannen 40 g per dag
- Het zout in je voeding is goed, nl. 5,5 g, de norm is < 6 g per dag

Conclusie: Alles is prima, behalve de vezels.

Bijlage 3. Glycemische Index

De Glycemische Index (GI) is in 1981 geïntroduceerd door David Jenkins, een professor aan de universiteit van Toronto, Canada. Zoals is uitgelegd in dit boek worden koolhydraten in het lichaam omgezet in glucose. Glucosemoleculen worden opgenomen door de lichaamscellen. De glucosemoleculen in het bloed wordt bloedsuiker genoemd. De hoeveelheid glucose in het bloed noemen we de bloedsuikerspiegel. De GI geeft aan hoe snel koolhydraten worden omgezet in bloedsuiker. We hebben langzame en snelle koolhydraten. Hoe langzamer de koolhydraten uit voeding worden omgezet in glucose des te lager komen deze koolhydraten in de GI-index. Langzame koolhydraten zijn in principe beter dan snelle koolhydraten.

Maar de GI-index is zeker niet zaligmakend. Er zitten nogal wat haken en ogen aan. Elk voedingsmiddel heeft een aparte waarde in de GI-index, maar het ontbijt, lunch en warme eten is altijd een combinatie van

voedingsmiddelen en we weten nog niet goed wat die combinatie aan voedingsmiddelen doet met de GI. Zo zou vet de opname van koolhydraten kunnen vertragen. Ook is ieder mens uniek zodat we niet weten of de snelheid van het omzetten van koolhydraten in glucose voor ieder mens gelijk is. En hoe zit het met kinderen, bejaarden en mensen met een chronische ziekte? We weten het niet. Is de Glycemische Index dan compleet waardeloos? Nee, dat ook weer niet. Het geeft wel een richting aan wat snelle en langzame koolhydraten zijn. De GI in dit boek is een combinatie van verschillende GI-indexen. Zo kom je op het eerste gezicht wat vreemde waardes tegen, zoals bij brood. Zo hebben witbrood en volkorenbrood bijna dezelfde (hoge) GI, terwijl volkorenbrood gezonder is. Dus blindvaren op de GI moet je niet doen, maar het geeft je wel een beetje houvast en inzicht van gezond en lekker eten.

Product	Glycemische Index
	van 50 gram koolhydraten
	< 50 goed > 50 slecht
<u>Aardappelen</u>	
In schil gekookt	65
Gekookt	60/78
Puree	85
Gebakken	85
Gefrituurd	85/95
Zoete aardappel, Bataat	50
<u>Brood/Ontbijt</u>	
Bagel	69
Bruin/Volkoren	74
Cornflakes	85
Cream Cracker	65
Croissant	67

Hamburger broodje wit	95
Jam, met suiker	65
Jam, zonder suiker	30
Kaiserbroodje	73
Muesli	55
Pitabrood	50
Roggebrood	40/50
Stokbrood (baguette)	95
Turks brood	87
Wit	75
Volkoren ontbijtgranen, met suiker	70
<u>Pasta en granen</u>	
Bulger	48
Chinese Mie	35
Cornflakes	81
Couscous	65
Product	Glycemische Index
	van 50 gram koolhydraten
	< 50 goed > 50 slecht
<u>Pasta en granen (vervolg)</u>	
Griesmeel	60
Havermout	55
Havervlokken	40
Lonton, ketan (indo rijst)	40
Pasta, volkoren	48
Pasta, wit	49
Quinoa, gekookt	53
Ravioli	62
Rijst, bruin	55
Rijst, snelkook	85
Rijst, wit	64/73
Rijst, zilvervlies	50

Spaghetti, volkoren	35
Spaghetti, wit	45
<u>Dranken</u>	-
Appelsap	41
Bier (pils)	89
Coca-Cola	63/70
Druivensap	85
Gatorade, sportdrink	78
Sinaasappelsap	50/57
Sinaasappelsap, vers geperst	40
Sojamelk	44
Tomatensap	40
<u>Fruit</u>	
Aardbei	40
Abrikozen	57
Abrikozen gedroogd	31
Product	Glycemische Index
	van 50 gram koolhydraten
	< 50 goed > 50 slecht
<u>Fruit (vervolg)</u>	
Ananas	59
Appel	36
Banaan	51
Bosbessen	59
Dadels	103
Dadels, gedroogd	80
Druiven	59
Grapefruit	25
Kersen	20
Kiwi	53
Mango	51
Meloen	60

Papaja	60
Peer	40
Perzik	42
Pompoen	75
Pruimen	39
Sinaasappel	43
Vijgen	61
<u>Groenten</u>	
Bonen, bruin	40
Bonen, gebakken	48
Bonen, wit	30
Kapucijners	45
Doperwten blik	50
Doperwten vers	40
Kidneybonen	24
Product	Glycemische Index
	van 50 gram koolhydraten
	< 50 goed > 50 slecht
<u>Groenten (vervolg)</u>	
Kikkererwten	30
Knolselderij	15
Linzen	30
Mais, gekookt	55
Pastinaak	97
Pompoen	75
Rode bieten	65
Sla, kool, champignons, ui, aubergine, courgette, paprika, brocoli etc.	10
Sojabonen, gekookt	20
Sperziebonen	30
Splitterwten	22

Spruitjes gekookt	15
Tofu	15
Tomaten	38
Tuinbonen	80
Wortelen, gekookt	39
<u>Meel</u>	
Bloem	65
Boekweit	54
Rijstbloem	95
Tapioca	80
<u>Tussendoortjes</u>	
Candybar	70
Cashewnoten	22
Chips	56/80
Chocolade, melk	45
Chocolade, melk	49
Product	Glycemische Index
	van 50 gram koolhydraten
	< 50 goed > 50 slecht
<u>Tussendoortjes (vervolg)</u>	
Chocolade, puur 72%	22
Chocolade, wit	44
Evergreen met krenten	66
Glucose (druivensuiker)	100
Hazelnoten	33
Koekjes algemeen	70
M&M's	33
Pinda's	14
Popcorn zonder suiker	65
Rijstwafel	85
Walnoten	15
Waterijs	40

<u>Suikers</u>	
Honing	61
Kristalsuiker	65
<u>Zuivel</u>	
Chocolademelk	49
IJs	51
Melk, halfvol	38
Melk, mager	37
Melk, vol	39
Yoghurt, mager	33
Yoghurt, vol	35

Bijlage 4. Vitamines en mineralen

Vitamines en mineralen zijn onmisbaar in onze voeding. De hoofdfunctie van vitamines en mineralen is het regelen van lichamelijke processen. Vitamines zijn organische stoffen en komen uit de levende natuur. Mineralen zijn anorganische stoffen (zouten) en komen voort uit de dode natuur. Je kunt te weinig vitamines en mineralen binnenkrijgen maar ook te veel. Met name bij voedingssupplementen loop je het risico dat je te veel binnenkrijgt. De Gezondheidsraad heeft per vitamine en mineraal, de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH) vastgesteld. In de tabel kun je vinden welke vitamines en mineralen in bepaalde voeding aanwezig is, de ADH en waar je eventueel op moet letten.

Vitamines	Goed voor	Zit in	ADH man	ADH vrouw	Opmerking
			mcg = microgram mg = milligram		
A	Ogen Huid Haar Tandvlees	Boter Margarine Vis Zuivel Ei	900 mcg	800 mcg	Niet meer slikken dan ADH
B1	Energie Hart Zenuwen	Varkensvlees Zilvervliesrijst Granen Peulvruchten Aardappelen Noten	1,1 mcg	1,1 mcg	
B2	Energie Slijmvlies	Zuivel Vlees Groente Fruit Granen	1,5 mg	1,1 mg	
B3	Energie Stofwisseling	Vlees Vis Noten Volkorengranen Groente Aardappelen	17 mg	13 mg	

		Zuivel Ei			
B5	Energie Afbraak en op- bouw vetten Eiwitstofwisseling Vorming hormonen	Vlees Ei Volkorenproducten Peulvruchten Zuivel Groente Fruit	5 mg*	5 mg*	
B6	Stofwisseling Afbraak en op- bouw aminozuren Werking hormonen groei Bloedaanmaak Immuunsysteem Zenuwen	Vlees Vis Brood Aardappelen Peulvruchten Zuivel	1,5 mg	1,5 mg	
B8	Energie Vetstofwisseling Haar Huid	Ei Lever Melk Noten Pinda's	40 mcg*	40 mcg*	
B11	Aanmaak rode bloedcellen Vorming DNA Afbraak en op- bouw aminozuren Groei Aanleg hersenen en ruggenmerg baby	Groente Volkorengranen Noten Fruit	300 - 1000 mcg	300 - 1000 mcg	
B12	Aanmaak rode bloedcellen Zenuwen	Zuivel Vlees Vis Ei	2,8 mcg	2,8 mcg	
C	Weerstand Antioxidant Bindweefsel Stevigheid cellen Wondgenezing Opname ijzer	Citrusfruit Kiwi Aardbeien Frambozen Zwarte bessen Meloen Aardappelen Groente	75 mg	75 mg	
D	Opname calcium Opname fosfor Botontkalking te- gengaan Celgroei/deling	Zonlicht Vlees Vette vis Ei Zuivel	10 mcg	10 mcg	

		Margarine			
E	Antioxidant Weefselbescher- ming	Zonnebloemolie Margarine Brood Granen Noten Zaden Groente Fruit	10 mg	8 mg	
K	Bloedstolling Aanmaak botten	(groene blad) Groente Fruit Zuivel Vlees Ei Granen	120 mcg	90 mcg	

** Adequate Inname (AI), Er zijn nog te weinig gegevens om een ADH vast te stellen. De AI is de verwachte hoeveelheid die voldoende is.*

Mineralen	Goed voor	Zit in	ADH man	ADH vrouw	
			mcg = microgram mg = milligram		
Calcium (Ca)	Botten Gebit Spieren Zenuwen Bloedstolling Transport Na/K en Mg	Zuivel Peulvruchten Noten Groene bladgroente	1000 - 2500 mg	1000 - 2500 mg	
Jodium (I)	Productie Schildklier- hormoon Stofwisseling	Gejodeerd zout Brood Vis Schelpdieren	150 mcg	150 mcg	
Kalium (K)	Vochtbalans Bloeddruk Zenuwen Spieren	Zuivel Groente Fruit Aardappelen Brood Koffie Noten	3500 mg	3100 mg	

Natrium (Na)	Vochthuishouding Bloeddruk Zenuwen Spieren	Zout Zuivel Vleeswaren	2,4 g	2,4 g	
Ijzer (Fe)	Zuurstoftransport in bloed Stofwisseling Spieren	Rood vlees Lever Schelpdieren Volkoren Graanpro- ducten Peulvruchten Appelstroop Bladgroenten	9 mg	9-15 mg	
Magnesium (Mg)	Energie Botten Opbouw eiwitten Spieren Zenuwen	Brood Graanproducten Groente Fruit Melk Vlees Aardappelen Peulvruchten	350 mg	280 mg	
Selenium (Se)	Antioxidant Bescherming rode bloedcellen Bescherming cellen Werking schildklier	Graanproducten Orgaanvlees Vis Schaal- en schelpdieren Paranoten	60 mcg	50 mcg	
Zink (Zn)	Stofwisseling Opbouw eiwitten Groei Ontwikkeling weefsel Immuunsysteem	Vlees Kaas Volkorengranen Noten Schaal- en schelpdieren	9 mg	7 mg	

Bronvermelding

Hoofdstuk 1 De geschiedenis van voeding

- Historianet.nl
- Wikipedia
- Eerste beschavingen, 1994, uitgever The Reader's Digest NV Amsterdam
- Website Flavorflav
- Herziene Statenvertaling, 1^e druk 2010, uitgeverij Jongbloed Heerenveen
- Food-info.net (Wageningen University)
- Website: romenieuws.wordpress.com
- Nieuw Kookboek voor Burger-gezinnen, 1898, uitgeverij Van Holema & Warendorf Amsterdam

- Povvert Pankouk Pierewaai, 2^e druk 2004, uitgave Streek-historisch Centrum Stadskanaal

Hoofdstuk 2 De Diëten

- Website Voedingscentrum
- Website Atkins Nederland
- Het Paleo Dieet, Loren Cordain, 2014, uitgeverij Kosmos Utrecht/Antwerpen
- De Paleo Revolutie, Mitchel van Duuren, 2014, uitgeverij Foodie Breda
- Wikipedia
- Website Diabetes Fonds
- Website UMC Utrecht
- Website Sonja Bakker
- Bereik je ideale gewicht! – Sonja Bakker, 14^e druk, 2006, uitgeverij De Zonnestraal
- De Voedselzandloper – Kris Verburgh, 25^e druk 2013, uitgeverij Bert Bakker Amsterdam
- Website: Plos Biology - In Methusala's Mould
- De beste dokter staat in de keuken, Birgit de Heij, 2012, uitgeverij Merweboek Sliedrecht
- Broodbuik, William Davis, 2013, uitgeverij Kosmos Utrecht/Antwerpen
- De nieuwe gezondheidsregels, Frank Lipman en Danielle Claro, 2015, uitgeverij A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam
- Website Vereniging tegen de Kwakzalverij
- Voedingssupplementen, Marie Prins, NTtdK, maart 2007
- Het dovenmansorendieet, Maarten 't Hart, 2007, uitgeverij De Arbeiderspers Amsterdam
- Cursus Gewichtsconsulent, NHA Panningen
- Dokters van Morgen, 25 november 2020, AVROTROS
- Website weightwachters.com
- Website powerslim.nl

- Afvallen met gezond en vooral lekker eten, 2018, Project gezond Nijkerk
- Website energiekvrouwenacademie.nl
- E-boek Echte mannen diëten niet, Robert Wolters, 2021
- Website jessevandervelde.nl
- Voedingsmythes, Prof, dr. Martijn B. Katan, 2016, uitgeverij Bert Bakker Amsterdam

Hoofdstuk 3 Bewegen en sport

- Lichamelijk oefening, Midas Dekkers, 2007, uitgeverij Contact
- Het dovenmansorendieet, Maarten 't Hart, 2007, uitgeverij De Arbeiderspers Amsterdam
- Cursus Gewichtconsulent, NHA Panningen
- MAX Masterclass op 11 nov. 2020 van prof. Eric Scherder

Hoofdstuk 4 Mijn traject van afvallen

- Voedingsmythes, Prof, dr. Martijn B. Katan, 2016, uitgeverij Bert Bakker Amsterdam
- Website Nu.nl 22 september 2020 artikel van eetpsycholoog Saskia de Ridder
- MAX Masterclass op 18 nov. 2020 van prof. dr. ir. Jaap Seidell en dr. Erica van den Akker
- Cursus Gewichtconsulent, NHA Panningen
- Cursus Voeding Expert, Stichting Gezondheidsplein
- Het dovenmansorendieet, Maarten 't Hart, 2007, uitgeverij De Arbeiderspers Amsterdam

Foto verantwoording:

Bij de foto's zijn de credits vermeld. Waar dit niet het geval is, zijn de foto's door de auteur gemaakt of vrij van copyright gedownload van pixabay.nl.

