

Varieer met vet

EN KICK AF VAN KOOLHYDRATEN

Voor haar nieuwe boek *Puur Pascale. Geen dieet, wel een levenswijze*, trok Pascale Naessens naar Boston, voor een gesprek met drie van de meest vermaarde voedingsdeskundigen ter wereld. Bijt de spits af: David Ludwig, die de strijd aangaat tegen (kinder)obesitas.

DOOR PASCALE NAESSENS. FOTO'S: RAMON DE LLANO.

In de vitrine van de boekhandel van Harvard University zie ik het baanbrekende boek liggen van de man die ik zo meteen ga interviewen. David Ludwig is professor aan Harvard University, volgens het CWUR (Center for World University Rankings) de beste universiteit ter wereld. Hij is ook researcher aan Boston Children's Hospital, een departement van Harvard Medical School, en professor voedingsleer aan Harvard School of Public Health. Te veel titels om op te noemen, dus ik ben aardig zenuwachtig.

Ludwig schreef het boek *Always Hungry*, dat binnenkort in de Nederlandse vertaling in de boekhandel zal liggen met als titel *Altijd trek?*. Als culinair en voedingsauteur mag ik een korte quote voor op de kaft schrijven, een hele eer. Hoewel ik zijn boek grondig heb bestudeerd, heb ik David Ludwig nog nooit ontmoet. Hij wordt in The New York Times omschreven als de grote bestrijder van obesitas, vooral bij kinderen. Ik ben speciaal naar Boston gevlogen om hem, en nog een aantal andere voedingsdeskundigen die tot de wereldtop behoren, te interviewen. Boston is een historische stad met veel oude gebouwen en herinneringen aan een roem-

rijk verleden, maar ik ben hier niet naartoe gekomen als toerist.

Ik wil met David Ludwig praten over zijn visie op voeding en die kennis zal ik gebruiken om de theorie over gezonde voeding die ik in mijn boeken meegeef, volledig wetenschappelijk te onderbouwen. Mijn boeken zijn in de eerste plaats kookboeken, maar ook kennis over voeding is belangrijk. En die wil ik nog het liefst horen uit de mond van de topspecialisten.

GEEN DIEET, MAAR EEN MANIER VAN ETEN

Ik heb al een aantal onderzoekers geïnterviewd en het verwondert me elke keer: hoe groter hun status op wereldniveau, hoe kleiner hun bureau. De werkruimte van David Ludwig is niet groter dan 4 bij 4 meter. De gezelligheid komt vooral van de hartelijkheid van de professor. Hij komt me tegemoet, met uitgestrekte hand en brede glimlach. "Are you looking for me?". Ik voel me meteen op mijn gemak. We gaan zitten aan het tafeltje dat midden in zijn kleine bureau staat. Om het gesprek op gang te brengen, laat ik hem mijn Engelstalige boeken zien. ▶



NIEUWE REEKS

PASCALE
NAESSENS
INTERVIEW
OBESITAS-
BESTRIJDER
DAVID LUDWIG



WIE IS DAVID LUDWIG?

- David Ludwig is hoogleraar Kindergeneeskunde aan de Harvard Medical School en hoogleraar Voedingsleer aan de Harvard School of Public Health.

- Hij is ook directeur van het New Balance Foundation Obesity Prevention Center in het Boston Children's Hospital, waar hij zich met een team van medici bezighoudt met het onderzoeken en bestrijden van obesitas bij kinderen.

- In Time Magazine werd hij *Obesity Warrior* genoemd.

DAVID LUDWIG

‘Minder calorieën innemen is een recept om te falen. Je kunt je hongergevoel even negeren, uiteindelijk wint je lichaam’

Ik leg uit dat mijn methode geen dieet is, maar een manier van eten die je een heel leven kunt volhouden. Die filosofie huldigt ook Ludwig in zijn boeken. En dan is het na onze uitgebreide kennismaking tijd voor ons ‘officiële’ gesprek.

Voedingswetenschappen is niet je initiële opleiding, hoe ben je er dan toch in geïnteresseerd geraakt? Je wordt door Time Magazine zelfs de Obesity Warrior genoemd.

David Ludwig: “Endocrinologie (leer van de klieren met inwendige afscheiding volgens Van Dale, red.) is inherent verbonden met voeding, omdat onze klieren hormonen afscheiden wanneer we eten. Vrij vroeg in mijn carrière was ik al geïnteresseerd in obesitas. Ik raakte geboeid door basisresearch, zoals onderzoek naar genetische factoren, naar peptiden die het lichaamsgewicht regelen, maar ik merkte al snel dat we er maar niet in slaagden om de link te leggen met een belangrijk probleem inzake volksgezondheid: obesitas. Ik zag vooral hoe dat faalde in de praktijk. Waarom werden Amerikanen en de rest van de wereld dikker, zonder dat er iets is veranderd in onze genen? Dat heeft mij op een andere manier naar hormonen doen kijken, verder dan het gedachtegoed ‘een calorie is een calorie’.”

Dat is het idee waarmee we zijn grootgebracht: wie wil vermageren, moet gewoon minder calorieën eten.

“Die benadering legt de schuld bij de mensen zelf, als afslanken gewoon een zaak is van caloriebalans, dan moet je maar minder eten en meer bewegen. En als het niet lukt, dan zal het wel aan je gebrek aan wilskracht of discipline liggen. Maar die visie houdt geen rekening met de invloed van verschillende calorieën op ons hongergevoel, ons metabolisme en zelfs onze lichaamssamenstelling. Dezelfde hoeveelheid calorieën uit verscheidene voedingsmiddelen kan een heel verschillende uitwerking hebben. We

hebben een studie gedaan met knaagdieren die gepubliceerd werd in het vooraanstaande internationale klinische tijdschrift *The Lancet*. We gaven de dieren identieke diëten, dezelfde hoeveelheid proteïnen, vetten en koolhydraten. Het enige verschil was dat de ene groep koolhydraten kreeg met een hoge glycemische index en de andere koolhydraten met een lage glycemische index. De groep die de koolhydraten met een hoge glycemische index kreeg, had 70% meer lichaamsvet. Dus hetzelfde aantal calorieën produceerde een heel verschillende biologische toestand: meer vet, meer vet rond de buik, hoger risico op diabetes en cardiovasculaire ziekten. Er is bewijs dat hetzelfde gebeurt bij de mens.”

Minder calorieën eten is dus niet de oplossing?

“Als je minder calorieën eet, zal je lichaam terugvechten. Het lichaam reageert niet passief, maar actief door je metabolisme te vertragen en je hongergevoel te vergroten, vandaar mijn titel *Altijd trek*. Minder calorieën innemen is een recept om te falen. Je kunt je hongergevoel even negeren, maar op lange termijn wint je lichaam altijd. Honger is geen onbenullig gevoel, het is een biologisch oersignaal.”

Vanwaar kwam het idee dat ‘vet’ de boosdoener was?

“In de jaren 70 was er de bezorgdheid dat verzadigd vet leidde tot hart- en vaatziekten. Maar die boodschap werd al snel veralgemeend tot ‘Alle vetten zijn slecht’, omdat ze meer calorieën bevatten per gram dan eiwitten of koolhydraten. Vanuit een simplistisch perspectief werd gedacht dat als we minder vet zouden eten, we gezonder zouden worden en een optimaal gewicht zouden bereiken. Maar zo is het niet gelopen. Op zich klinkt het logisch, maar het is gewoonweg niet waar. Het overweldigende bewijs laat net het omgekeerde zien. Het minderen van vet heeft meer problemen



DAVID LUDWIG

‘Moderne aardappelen zijn geselecteerd om zo veel mogelijk zetmeel te leveren, en lokken daardoor insulinepieken uit’

het lichaam die veel krachtiger zijn dan de wil om ons gewicht onder controle te houden. We moeten die biologische systemen weer aan onze kant krijgen in plaats van een gevecht aan te gaan dat we gedoemd zijn te verliezen.”

In je boek schrijf je ook over eetverslaving. Hoe sta je tegenover het feit dat veel wetenschappers het verslaafd zijn aan voeding ontkennen?

“Er is veel wetenschappelijke literatuur te vinden waarin staat dat geraffineerde voeding en in het bijzonder geraffineerde koolhydraten dezelfde hersengebieden prikkelen als alcohol, cocaïne en heroïne. Vooral de *nucleus accumbens*, het centrum van het genots- en beloningssysteem, licht op na het eten van geraffineerde koolhydraten. We hebben daar ook zelf onderzoek naar gedaan en interessant is dat dat gebied pas werd geactiveerd na 4 uur. Wat erop wijst dat niet zozeer de smaak van het eten verslavend werkt als wel het effect van dat eten op ons lichaam. Het gaat om wat het teweegbrengt, zoals de hormonen die vrijkomen na het eten van bepaalde voeding. Dat bepaalt of we 4 uur later honger zullen hebben of niet, of we zullen hunkeren naar eten of niet. Of ons metabolisme geactiveerd wordt, of dat we in een dip raken en moe worden.”

Je hebt het over geraffineerde koolhydraten, maar hoe zit het met gezonde koolhydraten die voorkomen in volle granen? Hoeveel hebben we ervan nodig om te overleven?

“Geen. Er zijn drie macronutriënten (voedingsstoffen die in grote hoeveelheden voorkomen, red.): eiwitten, vetten en koolhydraten. Eiwitten en vetten zijn essentieel, maar er is geen enkele vereiste voor koolhydraten. Het lichaam kan de hersenen perfect voorzien van brandstof gemaakt uit andere voedingsstoffen, of het kan ketonen aanmaken: een alternatieve brandstof voor de hersenen die

opmerkelijke voordelen biedt. Wetenschappers bestuderen ketonen omdat ze ontstekingsverlagend werken, ze zouden ook een antikanker- en antiverouderingseffect hebben. Mensen hebben doorheen de evolutie periodes meegemaakt en in omgevingen geleefd waar geen enkel koolhydraat te vinden was. Denk maar aan de Ijstijd of de levensomstandigheden van de Inuit in Canada: in de winter is er geen enkel koolhydraat te vinden. Zij halen hun calorieën uit vet en proteïnen en waren vrij van diabetes en hartziekten, tot geraffineerde koolhydraten ook daar hun intrede deden.”

Hebben we dan toch geen koolhydraten nodig op lange termijn?

“Zero. We kunnen perfect zonder koolhydraten. Waarmee ik niet wil zeggen dat alle koolhydraten slecht zijn. Er zijn ook populaties die heel gezond leven op koolhydraten, maar dan wel natuurlijke koolhydraten zoals fruit, dat traag verteert, groenten, zetmeelrijke groenten... De vraag is eerder: wat is een optimale hoeveelheid? Maar optimaal vanuit welk perspectief? Denk je aan gewichtscntrole, het voorkomen van chronische ziekten, of aan een plezierige culinaire traditie? Ik denk niet dat de meeste mensen koolhydraten moeten schrappen, maar de focus zou wel moeten liggen op het verminderen van geraffineerde koolhydraten. Zeker mensen met chronische ziekten en insulineresistentie doen er goed aan niet alleen de geraffineerde koolhydraten te minderen, maar ook de totale inname van koolhydraten. Voor beginnende diabeten is een koolhydraatarm dieet veelbelovend, al moeten we nog meer onderzoek doen.”

Hoe zit het met fruit? Je hoort vaak: ‘Let op, want in fruit zitten veel te veel suikers’.

“Eerst en vooral is dat niet wetenschappelijk bewezen, maar gebaseerd op een simplistisch begrip van voedingsstoffen, niet op hoe die voeding invloed heeft op je lichaam. ▶

opgeleverd dan dat het heeft opgelost. Het heeft niet geleid tot gewichtsverlies of tot minder cardiovasculaire ziekten.”

Als niet calorieën het belangrijkste zijn, wat is dan de voornaamste oorzaak van overgewicht?

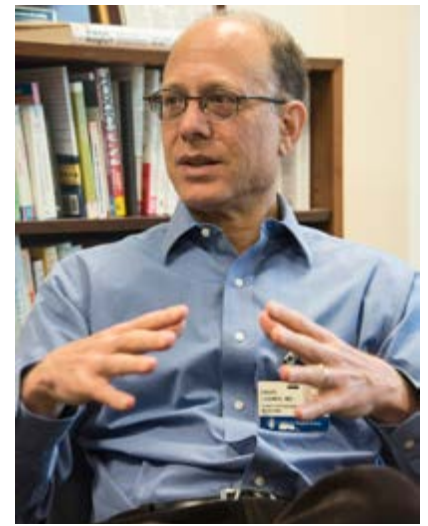
“Het is het soort voeding dat we eten. Voedsel dat te hoge insulinepieken veroorzaakt, zorgt ervoor dat onze vetcellen opslagplaatsen van calorieën worden. En dan stelt zich opnieuw de vraag: zijn het de calorieën die bepalen of we aankomen, of is het de manier waarop bepaalde voeding ons lichaam, onze hormonen en hersenen prikkelt? Mijn antwoord is: het tweede. Daarom heeft het ook geen zin om calorieën te tellen. Er zijn populaties die overvloedig te eten hadden zonder dat ze ieder jaar in gewicht bijkwamen. Het punt is dat het lichaam zijn gewicht zelf reguleert. Er zijn oersystemen in

DAVID LUDWIG

‘Het minderen van vet heeft niet geleid tot gewichtsverlies of tot minder cardiovasculaire ziekten’

DAVID LUDWIG

‘Het is niet zozeer de smaak van het eten die verslavend werkt, als wel het effect van dat eten op ons lichaam’



Toegevoegde suikers en geconcentreerde suikers worden heel snel geabsorbeerd. Suiker bevat gelijke delen glucose en fructose. Die glucose wordt heel snel opgenomen, laat het insulinepeil sterk stijgen en beïnvloedt de vetcellen nadelig. De fructose overdondert de lever en kan leiden tot vervetting ervan, hoge bloedvetwaarden en andere problemen. Maar wanneer suiker deel uitmaakt van een intact, volledig stuk fruit, zit hij ingekapseld in de cellulaire structuur van het fruit. Het lichaam doet er een tijdje over om aan die suiker te raken en haalt hem er langzaam uit, waardoor het insulinepeil nooit veel stijgt. Het lichaam heeft er een totaal andere reactie op.

Koolhydraten in hun natuurlijke vorm worden traag verteerd. Hoe meer geraffineerd koolhydraten zijn, hoe meer ze je bloedsuiker en insuline doen stijgen en je vetcellen zullen stimuleren om meer vet op te slaan.”

Is het goed om brood te vervangen door fruit?

“Als je de keuze hebt tussen brood of fruit, is het absoluut beter om voor fruit te gaan. Volle granen zijn ook goed, maar brood is meestal gemaakt met gemalen granen, met meel. Zelfs al zijn het volle granen, als ze gemalen zijn tot meel, is het niet veel beter dan witbrood. Het is belangrijk om de granen zo min mogelijk te bewerken, zodat ze niet alleen alle goede nutriënten bevatten, maar ook traag worden verteerd.”

Wat met aardappelen? Je mijdt ze ook, maar dat zijn toch geen geraffineerde koolhydraten?

“De aardappelen die we vandaag eten, zijn sterk gehybridiseerd. Ze zijn geselecteerd om zo veel mogelijk zetmeel te leveren, en daardoor lokken ze hoge insulinepieken uit. Het zijn niet meer de kleine, compacte Peruviaanse knollen die veel vezels bevatten en trager verteren. Die ‘moderne’ aardappelen waren misschien oké voor mensen die de hele dag op het veld werkten, maar het

is een heel ander verhaal als je een zittend leven leidt en als de helft van de populatie al insulineresistent is.”

Wat is jouw opinie over kokosolie?

“Sommige culturen gebruiken dagelijks kokosolie en ze hebben geen hoger risico op hartziekten dan andere. Donkere chocolade bestaat vooral uit verzadigd vet en lijkt heel gezond, niet alleen voor gewichtscontrole, maar ook voor het beperken van cardiovasculaire risico’s. Ik denk dat als we bij de volwaardige natuurlijke producten blijven, het best oké is om een verscheidenheid aan vetten te hebben. We moeten geen vetten mijden, ook verzadigd vet niet. Wat niet wil zeggen dat ik aanbeveel om je eten te laten zwemmen in boter.”

Wat beveel je dan aan om dagelijks mee te koken?

“Extra vierge olijfolie, kokosolie én variëren met vetten. We krijgen heel veel poly-onverzadigde vetten binnen in verhouding tot omega 3-vetten. Poly-onverzadigde vetzuren oxideren sneller, daar wil je niet mee bakken. Maar olijfolie bestaat vooral uit mono-onverzadigde vetzuren, dat is vrij stabiel. Een verzadigd vet is nog stabiel om mee te bakken op hoge temperaturen.”

Waarom heb je *Altijd trek?* geschreven?

“Een van de redenen is omdat het publiek vooral het mantra van calorie-restrictie te horen krijgt: eet minder vet en beweeg meer. Maar dat is niet de manier om gewicht te verliezen op lange termijn, ook niet om het risico op cardiovasculaire ziekten of diabetes te verminderen.

In het eerste deel van het boek beschrijf ik de moderne wetenschap rond voeding en gewichtscontrole. Niet als een probleem van wilskracht, maar waarbij we obesitas als een biologisch gegeven bestuderen. Wat veroorzaakt overgewicht? Waarom mislukken eenvoudige pogingen als calorie-restrictie? Dat weten we intussen en het is belangrijk om dat te begrijpen.

Het tweede deel vertaalt de theorie in een praktisch programma met 3 fasen om thuis te volgen. Met een volledige maaltijdenplanning en recepten. Het is het tegenovergestelde van *low fat-low calorie*. Je mag noten eten, volle melkproducten, rijkelijke sauzen en echte chocolade. En je mag ook genieten van natuurlijke koolhydraten. Omdat die manier van eten de natuur van je lichaam respecteert, zul je altijd voldaan zijn en geen honger hebben, zonder calorieën te tellen. Wat ik de lezers wil meegeven, is de beste wetenschap gebaseerd op 25 jaar ervaring in het vak, op mijn talloze onderzoeken en andere onderzoeken van over de hele wereld. Het boek is toegankelijk voor het grote publiek en geloofwaardig voor wetenschappers en deskundigen. In het boek staan meer dan 1.000 wetenschappelijke referenties. Maar wetenschap evolueert, we zullen nooit het laatste antwoord hebben.”

VOLGENDE MAAND INTERVIEWT PASCALE PROFESSOR WALTER WILLETT, AUTEUR VAN ‘EAT, DRINK AND BE HEALTHY’



• ‘Altijd trek?’ van David Ludwig, uitg. Het Spectrum
• ‘Puur Pascale. Geen dieet, wel een levenswijze’ van Pascale Naessens, uitg. Lannoo ligt vanaf september in de winkel.