

N+ Dit is een exclusief artikel voor jou.

Pascale Naessens maakt voor het eerst boek over afvallen: "Dit kan iedereen volhouden"

31/05/2018 om 12:21 door tib



256 shares

Noem de manier waarop Pascale Naessens kookt, nooit een dieet. Calorieën tellen en porties afwegen, je zal er haar niet op betrappen. Maar omdat haar recepten wel dankbaar gebruikt werden door mensen die willen afvallen heeft ze een boek geschreven waarin de nadruk ligt op gewicht verliezen. Samen met de populaire Nederlandse arts William Cortvriendt stelt ze in 'Puur en Lichter' een levenswijze voor met meer natuurlijke vetten, meer groenten en fruit en -jawel- minder brood en pasta.

'Puur en lichter' is het eerste van jouw boeken met nadruk op afvallen.

"Mijn invalshoek is altijd positief geweest: ik wil genieten van lekker eten en afvallen komt pas op de tweede plaats. Maar ik merkte wel dat het voor sommige mensen sneller mocht gaan, dat ze de kilo's er af wilden en dat ze ongelukkig waren met hun gewicht. Toen William mij vroeg om een boek te schrijven, viel alles in de plooi: hij verzorgt het theoretische luik, ik breng zijn theorie in de praktijk met mijn recepten."

Je schrijft voor het eerst samen een boek met een wetenschapper. Waarin vinden jullie elkaar?

"Voor ons allebei draait het niet om diëten, maar om een andere manier van eten. De hoeveelheid zetmeel en suikers gaat sterk naar beneden: brood, pasta, rijst en aardappelen bijvoorbeeld. De nadruk ligt op meer groenten, meer fruit, meer vetten. Je mag best veel eten en je eten is lekker, want vetten geven smaak. Je eetpatroon wordt gevarieerder en verzadigender, waardoor je het kan volhouden op lange termijn. Vechten tegen de kilo's, dat werkt niet: je moet anders gaan eten. Mensen die jarenlang gekampt hebben met een jojo-gewicht, komen me nu zeggen: "Had ik dit maar eerder geweten!"



"Onze voeding is te veel gebaseerd op koolhydraten", schrijft Cortvriendt in het boek. Blij dat je het eens niet zelf hoeft te verkondigen?

"Ik zeg het al jaren, maar als het van een arts komt, legt dat meer gewicht in de schaal! Het voelt erg comfortabel dat ik het woord aan hem kan doorgeven als het daarover gaat. Ik heb altijd met deskundigen gewerkt: het voorwoord van mijn vorige boek werd geschreven door cardioloog Dariush Mozaffarian, een Harvard-professor en een internationale autoriteit als het over voeding gaat. Ik heb altijd beroep gedaan op de wetenschap en ik heb ook altijd het gevoel gehad dat ik vanuit die wereld veelsteun heb gekregen. Maar het zijn die paar negatieve reacties die zijn blijven hangen."

Minder koolhydraten, meet vetten, dus. Maar de friteuse moeten we wellicht niet meteen bovenhalen?

"Het gaat over natuurlijke, gezonde vetten. Concreet bedoelen we dan: eet geen magere yoghurt, maar volle natuurlijke yoghurt. Geen margarine maar roomboter. Geen light room maar volle room. En natuurlijk vette vis, noten, avocado's, een flinke scheut olijfolie, ... zolang je volwaardige natuurlijke producten eet, gaat je lichaam daar goed op reageren. We eten nu zoveel bewerkte voeding dat we geen verzadigingsgevoel meer hebben. Ik hoor het zo vaak: "ik kan blijven eten". Deze manier van eten brengt je verzadigingsgevoel terug."



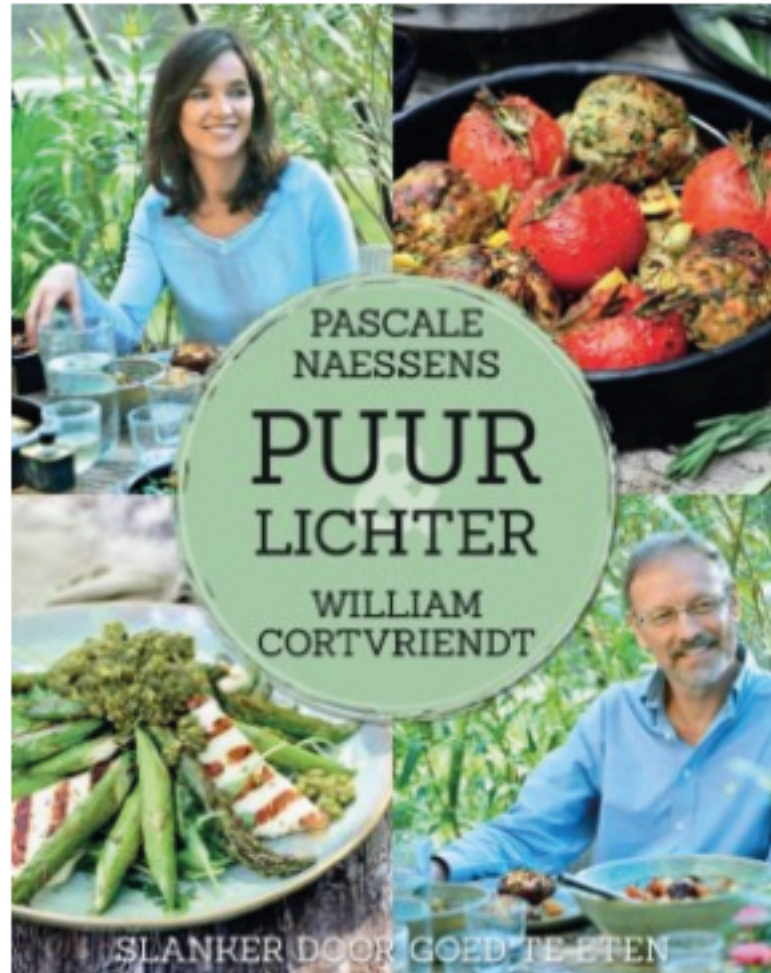
Zonder porties afwegen en calorieën tellen?

"Zeker. Je eet in volle vrijheid, want je mag alles. Ik mag ook brood of frieten eten, hè. Maar ik verlang er niet meer naar. Wie goed eet aan de basis, kan trouwens wel wat hebben. Ons lichaam is uitgerust voor af en toe een stresspiek of af en toe een suikerpiek. Het zijn constante stress of een constant hoge suikerspiegel waar het niet mee om kan."

Het klinkt logisch in theorie. Maar begrijp je dat er mensen in de supermarkt staan die niet weten wat ze moeten doen?

"Ik heb ook zo'n periode gehad: wat moet ik nu eten? Je zit nog vast in een gewoonte, je hebt een omschakeling nodig. Maar eens je dat hebt gedaan, is het gemakkelijk. In mijn nieuwe kookboek, dat in september uitkomt, zitten recepten met maar vier ingrediënten. Maar je moet je wel

organiseren, boodschappen doen zodat je dingen in huis hebt, zelf koken. Een tip: 84 procent van wat er in de supermarkt verkocht wordt, is bewerkte voeding. De 16 procent natuurlijke voeding vind je aan de buitenkant - de afdeling fruit, groenten, Het enige wat ik uit de middenste rekken haal, is pure chocolade. Dus eigenlijk ben je veel sneller buiten uit de supermarkt."



'Puur en lichter' van Pascale Naessens en William Cortvriendt is uitgeven door Lannoo en nu verkrijgbaar voor 24.99 euro.



256 shares