Een dieet naar ons hart: sneller afvallen met

‘Ik ben pas enorm beginnen vet ging eten. Calorieën

Pascale Naessens verafschuwt diëten. Haar eerste receptenboek heeft ze zelfs even de titel ‘Ik haat diëten’ willen geven, maar met haar gerechten in ‘Puur & lichter’ wil ze ons nu toch helpen afvallen. ‘Wie mijn manier van eten volgt, verliest sowieso gewicht. Maar mensen bleven me maar vragen of het niet nog sneller kon,’ zegt Naessens. Ze gaf toe. Maar wat ‘Puur & lichter’ interessant maakt, is dat er heel helder in staat uitgelegd wat we moeten eten om gestroomlijnd en fit te zijn, en waarom.

STEFANIE DE JONGE

Haar coauteur, arts en voedingsdeskundige **William Cortvriendt**, doet dat meesterlijk. Hij schreef eerder de bestseller ‘Hoe word je 100?’, dat eerst in het Engels is verschenen en wekenlang op nummer twee van de bestsellerlijst op Amazon heeft gestaan. De kern van de zaak: geen suiker eten, maar wel veel vet. Naessens verkondigt het al jaren, en ze lepelt potten zelfgemaakte mayonaise uit, vertelt ze vrolijk in haar strakke jeans.

HUMO Hoe goed je boeken ook verkochten, elk keer stelden artsen je deskundigheid ter discussie. Dacht je: deze keer ga ik me indekken?

PASCALE NAESSENS «Ik heb altijd wetenschappers geraadpleegd, zoals Harvard-professor **Dariush Mozaffarian**, die ook de inleiding voor mijn boek ‘Puur Pascale 2’ heeft geschreven. Maar om William zal niemand heen kunnen, en dat vind ik inderdaad wel comfortabel.»

HUMO Zijn status hield jou niet tegen toen je een fout in de eerste druk van ‘Hoe word je 100?’ vond: je wees hem er via mail even op.

NAESSENS «Er stond in dat groenten en fruit geen koolhydraten bevatten. Terwijl juist de koolhydraten uit groenten zo goed voor ons zijn, veel beter dan de snel verteerbare koolhydraten uit brood en pasta.»

WILLIAM CORTVRIENDT «Dat was een fout. Ik schrok me dood toen ik die mail las.»

NAESSENS «Ik kreeg meteen een mail terug dat hij het onmiddellijk zou rechtzetten. Hij is een goeie, dacht ik toen, iemand die net als ik niet graag half werk wil doen.»

HUMO Als het over koolhydraten gaat, is er natuurlijk niets dat je ontgaat. Je hebt al zo vaak je oproep moeten verdedigen dat we brood, aardappelen en pasta moeten mijden.

NAESSENS «Ik ben ook nooit tekeergegaan tegen brood en aardappelen, ik maak vooral propaganda voor verse groenten en fruit, en voor vet.»

HUMO Vooral dat laatste is verwarrend. Iedereen denkt dat vet slecht is.

CORTVRIENDT «Dat is helaas wat de Gezondheidsraad de bevolking nog steeds voorhoudt. Al vijftig jaar doet die dat, allemaal door het nattevingerwerk van één bioloog, **Ancel Keys**, en omdat er economische belangen mee gemoeid zijn.»

HUMO Vertel.

CORTVRIENDT «Na de Tweede Wereldoorlog was er in het Westen een golf van hartaanvallen. Iedereen was in paniek en wetenschappers zochten massaal naar de oorzaak. Al snel bleek dat de bloedvatwanden van alle slachtoffers vol zaten met een vettige substantie. Veel onderzoekers dachten daarom dat de hartaanvallen te maken hadden met de consumptie van vet. Zo ook Ancel Keys. Hij reisde de wereld rond om daar gegevens over te verzamelen. Maar wat hij constateerde, bevestigde de stelling helemaal niet. Om toch een samenhang tussen de hartaanvallen en de vetconsumptie te kunnen aantonen, heeft hij uiteindelijk de gegevens uit 16 van de 22 landen weggemoffeld en de rest in zijn zeslandenstudie verwerkt, en later in zijn zevenlandenstudie.

»Wat ook speelde, was dat er na de Tweede Wereldoorlog veel voedseltekorten waren. Die werden in Europa opgelost met graan, suikerbieten en in Amerika ook met mais. Dat waren de goedkoopste calorieën. Daarom ook zijn ze het verbouwen van die gewassen flink gaan subsidiëren – in de Europese Unie zijn landbouwsubsidies nog steeds de grootste post op de begroting.

»Midden jaren 70 viel alles samen: de vetten hadden het gedaan en koolhydraten waren goedkoop. In 1977 vaardigde de **McGovern**-commissie in de VS het advies uit dat we minder vetten en meer koolhydraten moesten eten om hartaanvallen te vermijden.»

NAESSENS «Ze hebben de voedingsindustrie toen ook verplicht minder vet te gebruiken in hun sauzen en andere bereidingen. Die zijn vervangen door maizena en andere koolhydraten uit zetmeel.»

CORTVRIENDT «Dat kwam de industrie goed uit. Pure vetten worden snel ranzig, maar koolhydraten kun je jaren bewaren, en bovendien zijn ze spotgoedkoop. En omdat ze deden wat het commissierapport voorschreef, konden ze tegelijkertijd een gezondheidslabel op hun producten plakken en de prijzen opdrijven. De winsten van de voedingsindustrie explodeerden. Dan snap je dat ze nu niet blij zijn: elk nieuw onderzoek be-

NAESSENS_p032_id13667809 32

25/05/2018 21:59:46

Pascale Naessens en William Cortvriendt

te vermageren toen ik meer tellen heeft weinig zin’

wijst dat niet de vetten, maar de koolhydraten de boosdoeners zijn.»

HUMO Jullie zeggen dat je van halfvolle melk, yoghurt, margarine en alle andere lightproducten dikker wordt dan van volle melk en roomboter.

NAESSENS «Ja, want al die halfvolle zuivelproducten zitten vol suiker.»

CORTVRIENDT «Als je de natuurlijke vetten uit voeding haalt, dan smaakt wat overblijft naar karton. Dat moet op smaak worden gebracht en de industrie heeft daar maar drie middelen voor: suiker, zout en E-nummers. Alle statistieken tonen aan dat overgewicht en even later ook diabetes exponentieel zijn toegenomen na het McGovern-rapport. Ook in België en Nederland is nu meer dan 50 procent van de mensen te dik en zien we een explosie van diabetes type 2,

NAESSENS_p032_id13667809 33

25/05/2018 21:59:47

de vorm van diabetes die ontstaat door slechte eetgewoonten.»

HUMO En dat is allemaal de schuld van suiker.

NAESSENS «Voor een groot stuk wel. Zelfs de Aboriginals hebben in één generatie suikerziekte ontwikkeld toen ze abrupt van natuurlijke op geïndustrialiseerde voeding zijn overgeschakeld.»

CORTVRIENDT «In elk land dat is overgestapt op de westerse koolhydraatrijke en vetarme voeding, is het overgewicht drastisch toegenomen, en een paar jaar later ook diabetes type 2.»

HUMO Pascale, wist je dat je collega Sandra Bekkari haar eigen brood op de markt brengt?

NAESSENS «Echt? Dat wist ik niet.»

HUMO Als ik me goed herinner, ging de memorabele discussie tussen Sandra en jou ook over koolhydraten. Waar zijn jullie het niet over eens?

NAESSENS «Ik ben heel blij voor **Sandra** dat haar concept zo aanslaat, maar ik ben met mijn ding bezig. Uitzoeken wat het verschil is tussen wat wij doen, dat moeten degenen maar doen die dat echt willen weten.»

EEN VETRIJK DIEET

HUMO Hoe zit het met brood en pasta? Moeten we die nu wel of niet mijden?

NAESSENS *(zakt onderuit)* «*Aaah!* Wat ben ik blij dat ik het antwoorden aan William kan overlaten.»

CORTVRIENDT «We moeten realistisch zijn. Granen en aardappelen zijn een basisonderdeel van onze maaltijden geworden, dat ze helemaal uit de keuken weren heel moeilijk is. Maar eigenlijk kunnen we zonder. De koolhydraten die in zetmeel zitten, zijn geen belangrijke bouwstof voor je lichaam. In het gewone leven heb je niet zoveel koolhydraten nodig – tenzij je de Ronde van Vlaanderen wilt winnen – want de koolhydraten die het lichaam niet verbrandt, slaat het op als vet.»

NAESSENS «Ook een wielrenner kan zonder pasta, hoor. Kijk maar naar **Chris Froome**.»

CORTVRIENDT «Klopt. Froome eet geen pasta, brood of rijst. Als je weinig glucose inneemt, schakelt je lichaam in een paar weken tijd over op vetverbranding. Zo heeft hij al vier keer de Ronde van Frankrijk gewonnen.

»Tot voor kort dachten we dat het eten van suiker en andere koolhydraten, die in ons lichaam in glucose worden omgezet, de beste manier was om aan energie te komen. Wielrenners denken nog steeds dat ze onderweg gels moeten eten omdat hun brandstof, de glucosevoorraad in de spieren, op is. Na veertig tot zestig kilometer fietsen is die inderdaad op. Maar als je lichaam vet verbrandt, kun je wel tien volledige etappes rijden zonder te eten. Daar is je vetvoorraad voldoende groot voor.

»De tennisspeler **Novak Djokovic** is ook overgeschakeld op een vetrijk en koolhydraatarm dieet. Hij merkte dat hij tijdens elke tenniswedstrijd een dip kreeg. Pas nadat een voedingsdeskundige hem dat dieet had aangeraden, kreeg hij nooit meer een dip op belangrijke momenten.»

William Cortvriendt: 'We moeten de landbouwsubsidies ter discussie stellen. Nu eten de mensen met een hoger inkomen veel gezonder dan de anderen.'

HUMO Van vet eten val je zelfs af, zeggen jullie. Als we frietjes willen eten, moeten we er zo weinig mogelijk opscheppen, maar wel met zoveel mogelijk mayonaise.

NAESSENS «Jááá! Ik eet mayonaise met een lepeltje, heerlijk! Tenminste als ik die zelf heb gemaakt, met lekker veel olijfolie. Ik gebruik ook roomboter, eet noten, volle yoghurt... Ik ben enorm beginnen te vermageren toen ik meer vet ging eten.»

HUMO Afvallen door roomboter en mayonaise te eten, hoe werkt dat?

CORTVRIENDT *(lacht)* «We dachten altijd dat je van vet eten dikker wordt, omdat vet van alle voedingsstoffen de meeste calorieën per gram heeft. Maar de ene calorie is de andere niet.»

NAESSENS «Daarom heeft calorieën tellen ook zo weinig zin.»

CORTVRIENDT «Koolhydraten verteren gaat snel en kost ons lichaam weinig energie. Als we ze niet verbranden, worden ze meteen opgeslagen als vetweefsel. Maar om natuurlijke vetten te verteren, moet het lichaam hard werken, waardoor al een derde van de calorieën als warmte verdwijnt. Ons lichaam gebruikt vetten ook als bouwstof. Onze hersenen, bijvoorbeeld, bestaan voor een heel groot deel uit vet, net als de wanden van alle lichaamscellen, en we maken hormonen uit vet. Ook dat proces kost weer energie, zodat het vet onderweg nog meer van zijn caloriewaarde verliest.

»Bovendien raken we van vetten veel sneller verzadigd. Daardoor gaan we vanzelf kleinere hoeveelheden eten en hebben we geen behoefte

> **« In elk land dat is overgestapt op de westerse koolhydraatrijke en vetarme voeding, is het overgewicht drastisch toegenomen »**

NAESSENS_p032_id13667809 34

25/05/2018 21:59:48

meer aan tussendoortjes. En als we tegelijkertijd minder koolhydraten eten om energie te krijgen, zal ons lichaam opgeslagen vetten verbranden. Zo vallen we af.»

HUMO Pasta, aardappelen en brood helemaal schrappen is moeilijk. Maar ze combineren met vetten of eiwitten uit vlees, kip of kaas mag ook niet, zegt Pascale. Nog zo'n stelling waar ze kritiek op kreeg.

CORTVRIENDT «Ja. Als je tegelijk koolhydraten en vetten eet, pakt je lichaam eerst de koolhydraten en de glucose aan. Een groot deel van de vetten zal het niet meer voor energie kunnen gebruiken, maar opslaan. Ook eiwitten zal het lichaam daarna minder als brandstof gebruiken. Die zet het om in glucose, die vervolgens wordt opgeslagen als vet.»

HUMO Haver zou wél goed zijn. Van haver val je af, heet het volgens de haverhype.

NAESSENS «Een haverhype? Daar weet ik niets van.»

CORTVRIENDT «**Kris Verburgh** heeft in 'De voedselzandloper' geschreven dat het goed is om de dag te beginnen met havermoutpap. Ik vind het zelf niet lekker, maar het is wel een graan dat langzaam verteert. Daardoor komt de glucose maar heel langzaam vrij in het bloed.»

NAESSENS «Het is wel zo dat iedereen anders op voeding reageert. Er zijn mensen die veel snelle koolhydraten kunnen binnenwerken – pasta en frisdranken, bijvoorbeeld – en geen gram bijkomen. Als ik dat doe, word ik onmiddellijk moe en dik.»

CORTVRIENDT «Hun bloed zal wel veel meer cholesterol en glucose bevatten dan het jouwe.»

NAESSENS «Dus iemand die slank blijft hoewel hij veel snelle koolhydraten eet, is niet gezond.»

CORTVRIENDT «Precies. Alle factoren om later diabetes of hart- en vaatziekten te krijgen zijn aanwezig. Maar als je op vet leeft in plaats van op koolhydraten, ben je niet alleen aantoonbaar gezonder, je voelt je ook veel fitter.»

DIKKER VAN ZERO

HUMO Van uw boek 'Hoe word je 100?' is in Nederland een tv-serie gemaakt waarin mensen niet alleen afvielen, maar ook van hun diabetes type 2 af raakten.

CORTVRIENDT «Klopt. Eén man had na verloop van tijd twaalf van de dertien medicijnen niet meer nodig.

»Mijn recente boek, 'Lichter', heb ik geschreven nadat mijn zwager was overleden aan de gevolgen van obesitas. Mijn vrouw is Amerikaanse en de meesten van haar familieleden kampen met overgewicht, terwijl mijn ouders op hun 90ste nog een vierdaagse kunnen fietsen. Zo is mijn fascinatie voor een gezonde levensstijl ontstaan.»

HUMO U bent arts. Wist u dat dan niet?

CORTVRIENDT «Nee. Ik heb tijdens mijn hele studie geneeskunde hooguit een paar uur voedingsleer gekregen.»

NAESSENS «Dat zie je vaak, dat iemand zich ergens helemaal in gaat verdiepen na een persoonlijke ervaring. Ik ben zelf verslaafd geweest aan brood en pasta.»

HUMO Verlang je soms nog naar een lekker bord spaghetti?

'Ik eet mayonaise met een lepeltje, heerlijk!'

NAESSENS «Nee, omdat ik nu altijd een verzadigd gevoel heb. Dat schrijven mensen mij ook: ze zijn zo verbaasd dat ze niet meer de hele tijd een hongergevoel hebben. Toen ik zoveel brood en pasta at, raakte ik nooit verzadigd en daarom bleef ik maar eten.»

CORTVRIENDT «Dat is zo nefast aan al die suikerrijke voeding. Als reactie maakt ons lichaam insuline aan, het hormoon dat de cellen aanzet om suiker op te nemen. Dan duikt onze suikerspiegel naar beneden, waardoor onze hersenen een hongersignaal krijgen en we nog meer willen eten. En het erge is dat we niet alleen honger krijgen, maar specifiek verlangen naar suiker. Nog erger is dat sommige cellen door al die insulinegolven steeds minder gevoelig worden voor het hormoon. Daardoor hebben we steeds meer insuline en dus suiker nodig. En als resultaat gaan we meer vet opslaan.»

HUMO U beweert zelfs dat we van cola zero dikker worden dan van gewone cola.

> **« Dat in België de voedingsdriehoek is omgekeerd, is echt revolutionair. Amerika en Nederland zouden daar een voorbeeld aan moeten nemen »**

NAESSENS_p032_id13667809 36

25/05/2018 21:59:48

CORTVRIENDT «Je laat alle frisdranken natuurlijk beter links liggen, maar dat is inderdaad wat onderzoek aantoont dat niet door de industrie is gesteund.»

HUMO Hoe kan dat nu?

CORTVRIENDT «Insuline reageert niet alleen op de glucose in je bloed, maar ze anticipeert ook op een zoete smaak, waardoor je hersenen denken dat er veel glucose aankomt. Ook als je kunstmatige zoetstoffen drinkt of zelfs je mond alleen maar met frisdrank spoelt, gaat je lichaam al insuline aanmaken. Je krijgt honger door de zoetstof in die drank, terwijl er geen voeding in aantocht is. Dus wat ga je doen? Eten.»

HUMO Dus we vatten samen:

CORTVRIENDT «Kies voor volle zuivel, vette vis en eieren, vlees met een vetrandje is prima, eet verse groenten en fruit en eet zeker géén industrieel bewerkte voeding. Dus geen eten uit pakken of potjes.»

NAESSENS «De website Foodwatch.nl heeft onderzocht hoeveel industrieel bewerkte voeding er in de supermarkten ligt: 84 procent van het aanbod! Als je dat wilt veranderen, moet je op veel niveaus tegelijk ingrijpen.»

CORTVRIENDT «Als je echt gezond wilt leven, zul je zelf het initiatief moeten nemen. Eén van de ongezondste voedingsproducten zijn ontbijtgranen. In Amerika zit daar tot wel 50 procent suiker in, in Europa is dat tot 40 procent. Kellogg's, de grootste producent van ontbijtgranen, heeft geprobeerd het suikergehalte van zijn populairste producten terug te schroeven. Maar de verkoop viel terug, dus voegden ze er weer suiker aan toe. De schuld voor onze ongezonde manier van leven ligt ook bij de consument.»

NAESSENS «Wij moeten het lef hebben om te zeggen: 'Wij willen die industriële voeding niet meer.' Maar het is niet simpel. Mensen vertellen me zo vaak na een lezing dat er meteen een discussie losbarst als ze in een gezelschap zeggen: 'Voor mij geen aardappelen, alstublieft.' Je moet sterk in je schoenen staan als je gewoon gezond wilt eten.»

BETER EEN BIG MAC

HUMO Je moet ook een dikke portemonnee hebben. Eén van de deelnemers aan het tv-programma 'Hoe word ik 100?' zei dat hij 150 euro per week uitgaf aan noten, zaden en verse vis, een derde meer dan vroeger.

CORTVRIENDT «Dat is een probleem. Pasta en brood zijn goedkoop. Als we echt een andere manier van eten willen, zullen we de landbouwsubsidies ter discussie moeten stellen. Nu eten de mensen met een hoger inkomen veel gezonder dan de anderen.»

NAESSENS «Er zijn ook veel mensen die zich wel gezonde voeding kunnen veroorloven, maar toch liever goedkoop boodschappen doen. Je moet ook bereid zijn meer te betalen voor goede voeding.»

HUMO Ook het eten op restaurant is vaak erg ongezond. Soms is het zelfs gezonder om een Big Mac te eten, schrijft William.

CORTVRIENDT *(lacht)* «Ik wil mensen natuurlijk niet massaal naar McDonald's sturen. Maar veel duurdere restaurants serveren een stuk vlees met veel aardappelen en brood, en een miniem blaadje sla, dat alleen maar dient om het bord op te leuken. Qua ingrediënten is een Big Mac dan inderdaad vaak gezonder.»

HUMO Pascale, je zei me vorige keer dat je al vaak hebt gedacht aan een eigen restaurant. Sandra Bekkari deelt Sana-labels uit aan restaurants als ze hun maaltijden goedkeurt. Is dat geen idee?

NAESSENS «Het is nog altijd een droom om een eigen restaurant te hebben. Ook een samenwerking zou kunnen, maar ik zou dan restaurathouders moeten vinden die de lat even hoog leggen als ik. Ik kan ook heel moeilijk delegeren. Er is wel een heel fijne samenwerking met chef **Fulvio Pierangelini** van Hotel Amigo in Brussel, zij serveren een aantal menu's van mij.»

HUMO Dat moeilijk kunnen delegeren, heb jij daar iets van gemerkt, William?

CORTVRIENDT «We hebben van het begin af de taken duidelijk verdeeld.»

NAESSENS «Hij is net zo'n veeleisende controlefreak als ik! Daarom werk ik zo graag met hem samen.»

CORTVRIENDT «En we vullen elkaar heel goed aan. Ik kan gezondheid propageren zoveel ik wil, maar zolang ik mijn ideeën niet in de mensen hun keuken krijg, gebeurt er niks. Pascale bereikt de mensen met haar recepten, ze weet waar ze het over heeft en ze is een geweldige kok, terwijl ik echt weinig voorstel in de keuken.»

HUMO Sandra Bekkari heeft een consulent die haar visie onder de mensen brengt. Heeft jullie missie geen apostelen nodig?

NAESSENS «Ook daar heb ik al over nagedacht. Ik werk wel samen met een aantal dietisten, en dat is oké. Maar ik heb ook al voorstellen gekregen van mensen die alles willen regelen voor mij. Er was in hun plannen altijd iets dat niet goed aanvoelde. Mensen die mijn verhaal echt deskundig kunnen vertellen, vind je niet zomaar, en ik vind gezondheid zo belangrijk voor mensen. Ik wil daar niet licht overheen gaan.

»Ik ben iemand die vooral graag creëert. Met Serax (fabrikant van keukengerei en tafellinnen, red.) heb ik trouwens weer plannen. Ik wil geen coach zijn, tegenwoordig is iedereen coach. Ik hoop hooguit dat ik inspireer.»

HUMO Zouden jullie niet meer druk kunnen uitoefenen op de overheid?

CORTVRIENDT «Die maken hun beleid op basis van wetenschappelijke instituten, en het laatste decreet van de Nederlandse Gezondheidsraad uit 2015 zegt nog steeds dat je van vet dik wordt. Maar de laatste veertien grote wetenschappelijke onderzoeken beweren allemaal het tegendeel. Ik heb wel contact gehad met de Nederlandse minister van Volksgezondheid en die heeft beloofd dat ze me voor een gesprek zullen uitnodigen vóór de Voedingsraad zijn volgende advies uitgeeft. We zullen zien.»

NAESSENS «In België is vorig jaar de voedingsdriehoek op zijn kop gezet. In de brede basis stonden vroeger brood en aardappelen, nu groenten en fruit. Over vetten spreken ze zich nog niet uit, maar dat ze mensen aanraden drastisch minder koolhydraten te eten, is een grote stap in de juiste richting. Ik ben ook al uitgenodigd op het ministerie van Volksgezondheid en ik was verbaasd over hoe goed ze op de hoogte zijn. Ze beseffen dat maatregelen in de voedingsindustrie niet kunnen uitblijven.»

CORTVRIENDT «Dat ze in België de voedingsdriehoek hebben omgekeerd, vind ik echt revolutionair. Amerika en Nederland zouden daar een voorbeeld aan moeten nemen.»

NAESSENS «Het bewijst ook dat het kan, hè, dingen veranderen van onderuit, tegen de machtige industrie in. Gewoon omdat we het allemaal willen. Samen.» H

Pascale Naessens & William Cortvriendt, 'Puur & lichter', Lannoo

NAESSENS_p032_id13667809 37

25/05/2018 21:59:49