



Verantwoording

Ik ben geen voedingswetenschapper, arts of diëtist. Ik heb zelfs nooit een studie gevolgd die maar enigszins in de buurt kwam van de onderwerpen voeding en gezondheid. Ik heb een taalkundige studie gedaan en heb die niet eens afgerond. Ik schrijf dit boek dus zonder enige academische autoriteit.

Wel heb ik al mijn hele leven belangstelling voor voeding, en dan vooral voor de wisselwerking tussen voeding en gezondheid. Sinds ik in 2004 het besluit nam alleen nog maar over eten te schrijven, lees ik over dit onderwerp alles wat los en vast zit en publiceer ik er ook regelmatig over in diverse papieren en digitale media. Ik discussieer daarnaast geregeld met experts. Een aantal van hen is het op hoofdlijnen met mij eens (hoewel soms ook weer niet), anderen staan qua mening recht tegenover me (hoewel we soms punten van overeenstemming hebben). Dat zegt al iets over de stand van zaken in de voedingswetenschap: de informatie waarover we beschikken is voor velerlei uitleg vatbaar en de heilige graal – zo die al bestaat – is nog lang niet gevonden.

Dat komt vooral doordat de wisselwerking tussen de mens en wat hij eet zo veel variabelen kent. Er valt nauwelijks eenduidig te testen. Je kunt ratten in een kooi opsluiten en ze een halfjaar lang alleen maar witbrood te eten geven om te kijken wat dat met ze doet (hoewel menigeen daarin ethische bezwaren zal zien), maar met mensen kan dat niet. Die doen, behalve witbrood eten, nog 1001 andere dingen, allemaal verschillende, en elk van die dingen beïnvloedt het resultaat van een studie. Hoe goed de onderzoeksprotocollen ook in elkaar zitten, er moeten altijd zaken verondersteld worden.



De mens is bovendien een veelzijdige soort, veelzijdiger dan vrijwel alle andere diersoorten op de wereld. Hij is niet alleen een alleseter bij uitstek (een status die hij onder de zoogdieren deelt met slechts enkele andere soorten, waaronder het varken, de rat, een aantal marterachtigen, de wasbeer, de bruine beer en, niet verrassend, de chimpansee), maar bovendien blijken mensen in de praktijk te kunnen leven op een veelheid van uiteenlopende diëten: de Masaï en de Inuit leven van vrijwel uitsluitend vlees en vis, veel Hindoes volgen een strikt vegetarisch dieet. De eetgewoonten van volken in de westerse wereld, in Zuidoost-Azië en in Zuid-Amerika verschillen onderling enorm. Ga er maar aan staan.

Zeg ik nu dat iedereen gelijk heeft? Ja, eigenlijk komt het daar wel op neer – en dat zorgt ook voor de nodige wildgroei.

Waarom dan aan die wildgroei nog een boek toevoegen? Omdat ik uit datgene wat ik over voeding en gezondheid weet een aantal conclusies heb getrokken, die ik vervolgens experimenteel ben gaan toepassen, in hoofdzaak op mezelf. Daar had ik overigens alle redenen voor, want ik leed nog geen drie jaar voor ik dit boek ben gaan schrijven aan fors overgewicht. Dat ongezonde overgewicht ben ik inmiddels kwijt: ik viel in 15 maanden tijd meer dan 30 kilo af. In plaats van ruim 130 kilo weeg ik nu permanent tegen de 100 kilo – een alleszins acceptabel gewicht voor een 60-jarige van 1,95 meter.

Dat gezonde gewicht bereiken deed ik niet door op dieet te gaan. Ik geloof namelijk niet in diëten. Het woord ‘dieet’ is wat mij betreft het meest misbruikte woord in de hele populaire voedingsleer. Het betekent namelijk in werkelijkheid niets anders dan ‘eetpatroon’. Het staat dus niet voor een drastische en tijdelijke wijziging van dat eetpatroon met de bedoeling een bepaald



**Gezond verstand is veel ouder dan wetenschap.
Ik geef geen garanties, maar ik deed het ermee –
en ik ga jou vertellen hoe.**

gewicht te bereiken, waarna diëten weer gewoon eten wordt. Ik deed het wel door mijn manier van eten en met eten omgaan te veranderen. Op sommige punten waren die veranderingen behoorlijk ingrijpend. Maar ze waren vooral duurzaam. Ik ben niet anders gaan eten om daar vervolgens, bij het bereiken van het gewenste resultaat weer mee op te houden. De veranderingen die ik heb doorgevoerd, zijn voor de rest van mijn leven. En om dat te kunnen zijn, moesten ze ook realistisch zijn. Ik ben een Bourgondiër: ik geniet enorm van eten en ik voel er helemaal niets voor om dat plezier levenslang overboord te gooien. Dat kan ook nooit de bedoeling zijn. Eten is namelijk fijn om dezelfde reden dat seks fijn is: het genot dat je ervaart, is de beloning voor gedrag dat goed is voor het individu en de soort. Dus lekker eten mag nóóit overboord. Dat kan niet gezond zijn.

Maar lekker eten is duidelijk ook geen onvoorwaardelijke garantie voor gezondheid. Als lekker eten tot overgewicht leidt, doe je blijkbaar iets niet helemaal goed. Het is dus zaak om op zo'n manier lekker te eten dat je lichaam er wel bij vaart. Naar die manier moest ik op zoek.

Ik kwam uit op een combinatie van methoden, waarvan er een aantal voor de hand liggen en niet zelden ook beschreven zijn door anderen. Eigenlijk heb ik nergens écht het wiel uitgevonden. Wat ik wel heb gedaan, is uit al die bekende elementen



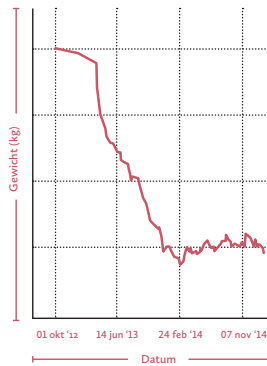
een aantal eigen conclusies trekken en ze op mijn eigen manier samenvoegen tot een logisch geheel. Daar heb ik vervolgens de deugdelijkheid van getoetst met mezelf als proefkonijn. En dat laatste is dan weer hoogst onwetenschappelijk, want een test met $n=1$, zoals dat in wetenschappelijke termen heet, heeft volgens de geldende normen weinig of geen waarde.

Maar mijn leven is geen wetenschap en het jouwe ook niet. Jij en ik willen ons lekker voelen, met een gezond gewicht en een fit lijf. Een lijf dat is geworden zoals het is door miljoenen jaren evolutie, waar voor het overgrote deel geen wetenschapper bij heeft staan toekijken.

Gezond verstand is veel ouder dan wetenschap. En laat dat gezonde verstand nou net de belangrijkste achtergrond zijn van dit boek. Nee, ik ga je niet vertellen wat je moet of juist niet mag. Ik ga je wel een boel dingen uitleggen en je veel tips geven. Garanties geef ik dan weer niet. Maar ik deed het ermee, en ik ga jou vertellen hoe. Zodat jij het hopelijk ook kunt. Succes!



2012



2012 - 2014



2015



Proloog: het midden van de supermarkt

Onder de vele vragen die mij door journalisten, recensenten en lezers zijn gesteld naar aanleiding van mijn boek *Weg van de supermarkt*, was er één in het bijzonder die is blijven hangen. Niet zozeer omdat ik er geen antwoord op wist, maar omdat hij zo treffend was voor dit boek, waar ik op dat ogenblik al druk mee bezig was.

Die vraag luidde: ‘Waarom ben je bij het selecteren van de producten die je wilde bespreken eigenlijk alleen maar aan de rand van de supermarkt gebleven? Waarom ben je niet in het midden gaan kijken, daar waar de pakjes, zakjes, bakjes en snackjes staan, en niet te vergeten de sapjes en de frisdranken? Hou je soms wat achter de hand?’

Ik heb deze lezer geantwoord dat ik niets achter de hand hield, en dat meende ik ook oprecht. Maar eigenlijk is het niet helemaal waar. Hoewel ik deze categorie producten destijds achterwege liet omdat er niet – zoals bij brood, boter en verse vleeswaren – een eerlijke, ambachtelijke tegenhanger was waar ik ze mee kon vergelijken, is het zeker een feit dat ze in een ander boek beter tot hun recht komen.

Juist: dit boek.

Want die producten uit het midden van de supermarkt eet en drink ik voor het overgrote deel niet. Nu al helemaal niet meer omdat ik simpelweg nooit meer in de supermarkt kom, maar destijds ook al geruime tijd nauwelijks meer. En dat is niet uit snobisme, maar omdat – en dit klinkt natuurlijk op zichzelf al



snobistisch maar dat moet dan maar – ik graag lekker wil eten. En al dat industriële spul is niet lekker.

Mijn gewaardeerde collega Karin Luiten, die van haar strijd tegen pakjes en zakjes een ware levensvervulling heeft gemaakt en er hele boeken over heeft volgeschreven, heeft dit allemaal al eens haarfijn gefileerd: dingen als bloemkoolsoep uit een pakje met minder dan 1% bloemkool erin, een pakje ‘vleesjus’ bestaand uit water (zo’n 90%) en verder vooral plantaardige olie, gemodificeerd zetmeel en glucose-fructosesiroop, en Dr. Oetker mix voor meringue (‘alleen nog eiwit toevoegen!’). Terwijl het nauwelijks meer moeite kost om zelf even met verse spullen aan de slag te gaan, en je dan veel lekkerder eet.

Maar het gaat niet louter om wat er in deze producten niet zit. Want als zo’n pakje soep voor ruim 99% NIET uit bloemkool bestaat, dringt als vanzelf de vraag zich op waar het dan WEL uit bestaat. Dat is niet best. Wie even de ingrediëntendeclaratie bekijkt (pak er een vergrootglas bij, want de producent wil overduidelijk niet dat je deze informatie leest!), ziet een enorme waslijst van ingrediënten die voor het overgrote deel niet in het recept stonden dat onze oma’s gebruikten om bloemkoolsoep te maken. Van de meeste hadden zij zelfs geheid nog nooit gehoord.

Ik ben van deze producten uit het midden van de supermarkt nooit een uitgesproken grootverbruiker geweest, omdat ik ze nooit echt lekker heb gevonden. Maar op een dag, nog niet eens zo heel erg lang geleden, ben ik vrijwel helemaal gestopt met ze te gebruiken. Het was een van de belangrijke stappen die ik nam in het kader van mijn meest ambitieuze project tot dan toe: *Project Eetschrijver Light*.



PROJECT EETSCHRIJVER LIGHT



n=1

De letter n staat in wetenschappelijke testprotocollen voor de testpopulatie. Hoe groter n is, hoe betrouwbaarder de resultaten worden gevonden. Mijn testresultaten zijn dus vanuit wetenschappelijk oogpunt heel onbetrouwbaar, want bij mij is n gelijk aan 1. En die ene, dat ben ik.

Eigenlijk moet ik dat cijfer van 1 wat nuanceren. Mijn vriendin is ook anders gaan eten, in grote lijnen op dezelfde manier als ik dat heb gedaan. Ook zij had overgewicht en zij raakte in achttien maanden een kleine twintig overtollige kilo's kwijt. Maar uiteindelijk heeft zij dat, op basis van dezelfde principes, op haar eigen manier gedaan. Op een manier die bij haar past. En dat is het mooie van deze manier van je overgewicht te lijf gaan: je doet het op je eigen manier. Ik ga je niet in detail vertellen dat je dit moet of dat niet mag. Ik ga je al zeker geen gedetailleerde dagmenu's geven of van alles en nog wat laten tellen.

Wel ga ik je heel wat informatie en ideeën geven, en ik vind het dan wel zo netjes om me even aan je voor te stellen en je te vertellen waar ik zelf vandaan kom.



Op het moment dat mijn experimentele *Project Eetschrijver Light* begint en ik in zekere zin jouw proefkonijn word, op maandag 1 oktober 2012 om precies 7.13 uur, weeg ik 130,1 kilo. Het is de eerste keer in mijn leven dat de weegschaal boven de 130 kilo komt, en mijn BMI (afkorting voor Body Mass Index, de belangrijkste indicator voor een gezond lichaamsgewicht) benadert op dat ogenblik de 34. Nog één punt erbij en er is volgens de gangbare definities niet gewoon meer sprake van obesitas, maar van ernstige obesitas.

Ik besluit op dat moment dat die eerste keer boven de 130 meteen ook de allerlaatste keer moet zijn. Ik heb op dat ogenblik nog geen plan, maar ik heb wel kennis. Daar ga ik mee aan de slag.

Want ja, ik sta er gekleurd op. Iemand die al jaren over eten schrijft en zich specialist noemt in voeding en gezondheid, maar die gewoon een vetklep is. Dat klinkt niet erg geloofwaardig en jij vraagt je op dit moment vast af hoe dom een mens eigenlijk moet zijn om het zo ver te laten komen. Hoe kun je nou toch je lijf zo uit de hand laten lopen dat het 130 kilo weegt en dat je door het leven gaat als een hopeloze dikzak die nooit meer eens een gewone winkel binnen kan lopen als hij een nieuwe broek nodig heeft?

Als jij overgewicht hebt, wordt die vraag jou vast ook wel eens gesteld. Geef maar toe: meestal word je daar boos om. Wat weet zo iemand die dat vraagt en die jou oppervlakkig kent nou van jouw lijf en jouw leven? Waar práát zo iemand over? Meestal weet je heel duidelijk waarom je er niets aan kunt doen dat je overgewicht hebt. Je kunt het voor jezelf uitstekend verklaren.



**Als ik je zo veel informatie en ideeën ga geven,
vind ik het wel zo netjes om me even aan je voor te
stellen. En je te vertellen waar ik zelf vandaan kom.**

Ik kon dat in elk geval heel goed. Tot mijn 44e jaar deed ik aan duursport. In de zomer van 1999 had ik een kerne gezond gewicht dat varieerde tussen de 89 en de 91 kilo. In augustus van dat jaar had ik nog een trainingsdag ingelast waarbij ik 200 kilometer ging fietsen in de Limburgse heuvels, als voorbereiding op een triatlon waaraan ik in het voorjaar van 2000 van plan was deel te nemen.

Als duursporter verbruik je best veel calorieën. Het valt zelfs niet altijd mee om al die calorieën die je nodig hebt binnen te krijgen zonder dat je spijsvertering gaat protesteren. Nee, je hebt gelijk: dat kan niet gezond zijn en dat is het ook niet. Maar gezonder dan overgewicht is het wel en vooral: het ziet er een stuk beter uit.

Toen kwam de noodlottige dag in september 1999 dat ik met mijn motor een zwaar verkeersongeval kreeg. De verwondingen en de blijvende schade die ik daarbij opliep, maakten een abrupt einde aan mijn sportbeoefening. Geruime tijd heeft het er zelfs niet naar uitgezien dat ik ooit weer normaal zou kunnen lopen. Ik zat een tijdlang in een rolstoel, daarna liep ik met krukken.

Kort voor ik het ziekenhuis verliet, ben ik gewogen. Mijn gewicht lag iets beneden de 80 kilo. Dat vond men wat weinig, vooral omdat ik zichtbaar veel spiermassa was kwijtgeraakt. Ik kreeg de opdracht mee vooral goed te eten, zodat ik sneller zou herstellen.



Dat heb ik gedaan. Nu droeg ik in die eerste tijd noodgedwongen alleen maar trainingsbroeken en op een personenweegschaal staan kon ik niet. Ik merkte dat ik aankwam, maar had geen idee hoeveel precies en dat vond ik ook niet erg belangrijk – lang niet zo belangrijk als het herstelproces waar ik mee bezig was. Toen ik, wel bijna een jaar later, voor het eerst weer op een weegschaal stond, was de schrik groot: ik woog bijna 110 kilo. Dat gewicht is in de jaren daarna gaandeweg toegenomen. Ik besloot na enig nadenken dat dat eigenlijk volkomen normaal was: iedereen die abrupt stopte met sport kwam immers flink aan? Kijk maar naar al die ex-voetballers.

Vanuit die redenering liet ik in de ruim tien jaar daarna mijn gewicht gaandeweg verder oplopen. In 2006 woog ik 117 kilo, in 2009 123, en in 2012 dus ruim 130.

En toen was het wel mooi geweest en had ik mezelf genoeg voor de gek gehouden. Tijd voor *Project Eetschrijver Light*.



AFVALEMMERDIEET OF INFORMATIEDIEET?

In 2009 had de eminente voedingswetenschapper prof. dr. Martijn Katan een wekelijkse column in *de Volkskrant*. Op zaterdag 17 januari had hij het over het opmerkelijke fenomeen dat elk dieet altijd werkt, een gegeven dat statistisch vast is komen te staan. Iedereen die aan een dieet begint, valt af. Hoe kan dat nou?

Er is veel over gespeculeerd, met name over het effect dat een plotselinge verandering van eetpatroon op de spijsvertering heeft – die moet dan als het ware ‘wennen’ aan de nieuwe situatie. Maar Katan droeg er een veel eenvoudiger mogelijke verklaring voor aan: hij vond het voor de hand liggen dat mensen die een

dieet gaan volgen gewoon minder lekker eten, en alleen daardoor dus minder gaan eten. En dan val je af.

Alles door elkaar

En waarom blijft zo’n dieet dan niet werken? Nou, omdat minder lekker niet vol te houden is. Omdat je na drie of zes maanden eindelijk wel weer eens ‘normaal’ wilt eten. Je begint op 1 januari welgemoed aan een dieet, dat hou je met veel wilskracht vol tot de zomer en daarna pik je je oude gewoonten weer op en tegen 1 december ben je weer terug bij af. En zo werkt elk dieet, maar werkt geen enkel dieet blijvend.

Katan baseerde op dat gegeven een vrolijk gedachte-experiment.



Hij bedacht het ‘afvalemmer-dieet’. Het is online nog te vinden: gewoon even dat begrip in Google intikken. Je hoefde er niets voor te laten, je mocht alles eten wat je wilde en wanneer je wilde. Je moest alleen elke maaltijd eerst door elkaar roeren in een emmer en dan pas opeten. Bij gebrek aan een emmer kon je ook je

Je drukt de eetreflex de kop in waarmee een wereld vol supermarkten, snackbars en schreeuwerige STER-spotjes je heeft opgezadeld.

eten op een bord overgieten met de melk, koffie, cola of wijn die je er gewoonlijk naast dronk. 's Avonds bij de tv gooide je op dezelfde manier ook de chips eerst in je pils. In je maag ging het immers ook door elkaar? Je at dus precies hetzelfde als altijd. ‘Toch voorspel ik dat je afvalt,’

schreef Katan. En daar is natuurlijk geen speld tussen te krijgen.

De grap was leuk om de makke van diëten bloot te leggen. Maar is het nou echt zo dat elk dieet inderdaad alleen maar tijdelijk werkt en daarna uiteindelijk niet meer doordat het onaantrekkelijk is en je het dus niet volhoudt? Ik vond het een verfrissende visie waar heel veel in zat en die een heel eind de goede richting in ging. En toch denk ik dat deze verklaring nog net niet ver genoeg is doorgeredeneerd. Ik meen namelijk dat het vermoedelijk zelfs nóg eenvoudiger is. Dat je bij het volgen van een dieet niet in de eerste plaats afvalt doordat het allemaal niet zo lekker is wat je eet, maar eenvoudig doordat je per definitie gaat letten op wat je naar binnen werkt. Je stopt je niet meer gedachteloos vol maar denkt bij alles eerst: mag dit wel?

Tot tien tellen

Precies: je telt even tot tien en drukt je eetreflex de kop in. De eetreflex waarmee een wereld vol supermarkten, snackbars en schreeuwerige STER-spotjes je heeft opgezadeld.

In onze moderne samenleving is er altijd en overal voedsel voor-



handen, meestal in een handzaam formaat. Dat pak je makkelijk en je werkt het al even makkelijk naar binnen. Daarnaast krijgen we ook voortdurend signalen over het eten van ‘verantwoorde tussendoortjes’. En dat is een heel doortrapte marketingtruc, want daarmee wordt gesuggereerd dat het eten van tussendoortjes vanzelfsprekend is, dat je alleen maar hoeft op te letten of ze verantwoord zijn. En dat laatste kom je dan weer simpel te weten doordat de industrie je behulpzaam is geweest door het etiket te voorzien van een opschrift ‘verantwoord’. Logisch toch?

Nog simpeler

Wie een dieet volgt, heeft meer aandacht voor informatie. 36 gram suikers per 100 gram? Nee, mag niet. Een Evergreen of Liga? Ha, even kijken wat daarin zit. Een kop soep? Hoho, wacht eens even, hoeveel calorieën zijn dat? Een koekje bij de koffie? Nu even niet.

En dus bedacht ik destijds een nog simpeler dieet dan het afval-emmerdieet. Ik noemde het het informatiedieet.

Hoe het werkt? Simpel: maak er een gewoonte van overall het

etiket van te lezen vóór je er je tanden in zet. Bepaal zelf of een tussendoortje ‘verantwoord’ is in plaats van je dat door de fabrikant te laten vertellen – hem gaat het niet om jouw gezonde gewicht maar om de winst voor hem en zijn aandeelhouders.

Het duurt niet lang of je krijgt in de gaten dat er tussen al die van verleidelijke etiketten voorziene tussendoortjes weinig of geen écht verantwoord zijn en dat je best zonder kunt. Kijk, dat is een mooi begin. Je hebt je iets heel belangrijks eigen gemaakt: je wéét wat je eet.