



RAPHAEL KELLMAN

DE SNELLE  
**AFVAL-  
MACHINE**

Afvallen begint in je darmen

De snelle afvalmachine

## Opdracht

*Aan mijn mooie vrouw Chasya van wie ik zielsveel houd.  
Ik ben erg dankbaar dat we dezelfde levensopvatting  
koesteren.*

De  
**snelle**  
**afvalmachine**

**Snel en blijvend** afvallen

**Raphael Kellman**



**KOSMOS**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Eerder verschenen onder de titel: *Het microbendieet*

Oorspronkelijke titel: *The Microbiome Diet*

© 2014 Raphael Kellman, M.D.

Tot stand gekomen in samenwerking met Basic Books,  
onderdeel van Perseus Books Group

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van  
VBK | media

Vertaling: InAksie, Akkie de Jong

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5943 8

ISBN e-book 978 90 215 5944 5

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Opmerking: De informatie in dit boek is voor zover wij weten waar en compleet. Dit boek is alleen bedoeld als informatieve gids voor mensen die meer willen weten over hun gezondheid. Dit boek is absoluut niet bedoeld om adviezen van je eigen arts te vervangen, tegen te spreken of te bestrijden. Uiteindelijke beslissingen over een behandeling zijn een zaak tussen jou en je arts. We raden je met klem aan zijn of haar advies op te volgen. De informatie in dit boek is algemeen en wordt aangeboden zonder garanties van de kant van de auteurs of Kosmos Uitgevers en Da Capo Press. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

# INHOUD

Voorwoord 7

## **DEEL I. HET MYSTERIEUZE MICROBIOOM 11**

Hoofdstuk 1: De wereld in je binnenste 13

Hoofdstuk 2. Het is niet jouw schuld dat je dik bent 43

## **DEEL II. DE VIER V'S: GENEES JE DARMEN EN KRIJG EEN GEZOND GEWICHT 67**

Hoofdstuk 3: Verwijder 69

Hoofdstuk 4: Vul aan 86

Hoofdstuk 5: Verbeter 94

Hoofdstuk 6: Versterk 105

## **DEEL III. DE METABOLISCHE OPPEPPER: ONDERSTEUN JE MICROBIOOM OM JE METABOLISME OPNIEUW AF TE STELLEN 115**

Hoofdstuk 7: Stress kan je dik maken 117

Hoofdstuk 8: Eten zonder stress helpt bij afvallen 136

Hoofdstuk 9: Creëer de stofwisseling van iemand die mager is 154

**DEEL IV. MAAK JE KLAAR VOOR DE REST VAN JE LEVEN:  
AFVALLEN EN NOOIT MEER AANKOMEN 161**

Hoofdstuk 10: Op weg naar een gezonde toekomst 163

**DEEL V. STARTEN MET DE SNELLE AFVALMACHINE 177**

Hoofdstuk 11: Microbieel supervoedsel 179

Hoofdstuk 12: Fase 1: Maaltijdschema met Vier V's 204

Hoofdstuk 13: Fase 2: Maaltijdschema's om je stofwisseling  
te stimuleren 230

Hoofdstuk 14: Fase 3: Maak je klaar voor de rest van je  
leven: afvallen en nooit meer aankomen 244

Hoofdstuk 15: Voorraadlijst, boodschappenlijstjes en  
tijdbesparende strategieën 250

Hoofdstuk 16: Recepten 261

Maateenheden 339

Dankwoord 341

Verkoopadressen 345

Noten 351

Register 359

## VOORWOORD

Eindelijk een boek waarin het mysterieuze ‘microbioom’ toegankelijk wordt gemaakt voor de gewone lezer! Al enkele jaren is het onderwerp ‘microbioom’ een hot topic in de wetenschap, maar in dit boek van Raphael Kellman worden wetenschappelijke inzichten nu ook begrijpelijk vertaald voor de niet-wetenschappelijke lezer. Daarnaast levert Kellman door middel van een stapsgewijs dieet een direct handvat om dit inzicht te vertalen naar een mogelijke verbetering van uw gezondheid.

‘Microbioom’ wat is dat nou eigenlijk? Het microbioom is de verzameling van micro-organismen die zich óp en in ons lichaam huisvesten. Dit zijn met name bacteriën, maar ook virussen, gisten en schimmels. Dit klinkt allemaal heel onhygiënisch, maar het tegendeel is waar. Op verschillende plekken bevinden zich zogenaamde flora, in de mond, op de huid, in de darmflora en in het genitale gebied. De darmflora is verreweg de grootste en meest diverse flora van allen. De meeste van deze micro-organismen hebben wij nodig om in leven te blijven. Zonder darmbacteriën bijvoorbeeld kunnen wij een groot deel van ons voedsel niet verteren, dus geen voedingsstoffen opnemen. Precieze aantallen zijn niet bekend, maar het gaat om miljarden van deze micro-organismen. Als we deze geschatte aantallen tegenover onze menselijke cellen zetten, lijkt het erop dat we slechts voor 10% uit menselijke cellen bestaan, dus voor 90% niet! Deze verhouding in DNA is zelfs 1:100.

Het is belangrijk dat deze micro-organismen zich in de juiste samenstelling in en op je lichaam bevinden. Als een van deze



flora's uit balans is kunnen infecties optreden. Voorbeelden hiervan zijn een tandvleesontsteking, huidinfectie, infectieuze diarree of een vaginale schimmelinfectie.

Al tientallen jaren is bekend dat een disbalans van de darmflora een overgroei van ziekmakende bacteriën kan veroorzaken, wat zich vaak uit in diarree of braken. Dit kan komen door bijvoorbeeld voedselvergiftiging waardoor nieuwe ziekmakende bacteriën binnendringen of door gebruik van antibiotica wat kan zorgen dat gezonde darmbacteriën worden weggeveegd en ziekmakende bacteriën de overhand krijgen. De laatste jaren lijkt naar voren te komen dat de invloed van deze darmbacteriën waarschijnlijk verder rijkt dan alleen de gezondheid binnen onze darmen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de darmflora-samenstelling van mensen met overgewicht, suikerziekte, reumatoïde artritis et cetera aanzienlijk anders is dan die van gezonde personen. De vraag is dan ook: 'Ligt het antwoord in de genezing of preventie van deze ziektes in ons microbioom?'

Dierstudies hebben reeds aangetoond dat muizen zonder eigen darmflora overgewicht ontwikkelden nadat ze de darmflora van een persoon met overgewicht toegediend hadden gekregen. Bij de gezonde muizen met een normale darmflora werd geen overgewicht gezien, terwijl zij exact hetzelfde dieet toegediend kregen. Deze gegevens lijken erop te wijzen dat de samenstelling van onze darmflora wel degelijk van belang is op onze stofwisseling.

Tot op heden waren calorieën heilig in vrijwel alle diëten, in *De snelle afvalmachine* wordt dit principe losgelaten. Het gaat er dus niet om hoeveel je eet, maar om wat je eet. Dit alles met het doel om de darmflora weer te herstellen zodat de spijsvertering en stofwisseling weer optimaal gaat werken. Kellman doet dit door middel van het 4-stappen dieet: Verwijder, Vul aan, Verbeter en Versterk. De eerste weken van het dieet zijn bedoeld om de darmen vrij te maken van schadelijke bacteriën, waarna de voeding er vervolgens op gericht is om gezonde bacteriën te stimuleren en in stand te houden. Het dieet is uitgebreid voorzien van diverse en vernieuwende recepten, samengesteld met een chef-kok. De nadruk is in de recepten gelegd op

gemak. Het streven is dat alle gerechten binnen 30 minuten op tafel kunnen staan. Omdat de recepten vanuit een nieuw perspectief zijn samengesteld zijn ze zeer origineel.

*De snelle afvalmachine* is, kortom, een zeer vernieuwend boek dat op wetenschappelijke wijze bijdraagt aan bewustwording van het belang van gezonde voeding! Wel moet worden benadrukt dat het bewijs van het microbioom op onze gezondheid nog volop in ontwikkeling is, dus dat nog niet alle theorieën die in dit boek worden beschreven onomstotelijk zijn. Dus: Eet je gezond?!

Drs. Linda Wanders, arts-onderzoeker maag-, darm- en leverziekten en medisch redacteur bij [www.darmgezondheid.nl](http://www.darmgezondheid.nl)

Geschreven onder supervisie van prof. dr. Eric Claassen, expert op het gebied van het menselijk microbioom.  
<http://www.falw.vu.nl/en/research/athena-institute/staff/claassen.asp>

# Deel I

Het mysterieuze microbioom

# 1

## DE WERELD IN JE BINNENSTE

ALS IK OOIT IEMAND HEB ONTMOET DIE AAN GEEN ENKELE VERMAGERINGSREGEL leek te voldoen, was het Robert wel.

Robert slaagde er eenvoudig niet in af te vallen. Deze man van middelbare leeftijd was zo'n acht jaar geleden een patiënt van mij. Ik behandelde hem voor tal van gezondheidsklachten: hart- en vaatproblemen, hoge bloeddruk, een hoge insuline-spiegel en bloedsuikerwaarden waarover ik me zorgen maakte. Maar ik wist dat die problemen sterk zouden verbeteren (en misschien zelfs verdwijnen) als we Robert maar op een gezond gewicht konden krijgen.

Voor hij mijn patiënt werd had Robert elk denkbaar dieet geprobeerd: Atkins, zonedieet, caloriearm, vetarm en wat je verder maar kunt verzinnen. Tot zijn grote frustratie hadden ze echter geen van alle gewerkt. Hij kon zich wekenlang uithongeren en proberen zich aan alle regels te houden, met als enig resultaat dat hij amper 5 pond kwijtraakte. En als hij de dieet-teugels dan een heel even klein beetje liet vieren (één armzalig gebakken aardappeltje als hij een klant mee uit eten nam of een plak chocoladecake die hij met zijn vrouw deelde op hun trouwdag) zat zelfs het weinige gewicht dat hij verloren had er meteen weer aan. Toen hij zich bij mij meldde, had Rob het gewoonweg opgegeven.

Het merendeel van de tijd dat ik hem behandelde zat Rob bijna 25 kilo boven zijn ideale gewicht. Hij dronk, rookte en at allemaal verkeerde dingen en ik kon hem gewoonweg niet zover krijgen dat hij overging op een gezonde leefwijze.

Je darmen zijn tevens een cruciaal onderdeel van je immuunsysteem: 70 tot 80 procent van het immuunsysteem bevindt zich in de darmen. Dit is logisch als je bedenkt dat een van de hoofdtaken van het immuunsysteem is je te beschermen tegen bacteriën, virussen of toxinen die in je voedsel kunnen schuilen. Dus als je MD-stelsel niet in goede conditie is ben je meer vatbaar voor verkoudheid, infecties, acne en tal van andere kleine problemen, om maar niet te spreken van ernstiger ziekten.

Met andere woorden: een gezond darmstelsel is absoluut cruciaal voor je metabolisme, je eetlust, je hunkeringen en je gewicht; en dan heb ik het nog niet eens over je stemming, uiterlijk, energieniveau en weerstand tegen stress en infecties.


#### DE VOORDELEN VAN 'MICROBIËLE GENEESKUNDE' EN GEZONDE DARMEN

- Snel, spectaculair en blijvend gewichtsverlies
- Sterke verbetering van concentratievermogen, emotionele gesteldheid en energieniveau
- Verbeterde reactie op stress
- Gezond immuunsysteem
- Mooie stralende huid
- Herstel van de haargroei
- Verbeterde levendigheid en vitaliteit

## HET ULTIEME SOCIALE NETWERK

Het boeiende aan het microbioom is de manier waarop het een ware paradigmaverschuiving vertegenwoordigt; die betreft gewichtsverlies, ons begrip van gezondheid en ziekte en ons besef van onze eigen identiteit.

We zagen al hoe snel het microbioom onze ideeën over gewichtsverlies verandert. Eerst moesten we calorieën tellen, toen kwamen vetarme respectievelijk koolhydraatarme diëten en recentelijk diëten die berustten op het bestrijden van ontstekings-



**Een goede darmflora maakt je gezond en slank, een slechte darmflora maakt je ziek en dik.** De snelle afvalmachine vertaalt de wetenschappelijke inzichten over een gezond darmstelsel naar een praktisch en haalbaar dieet. In drie fasen bereik je met behulp van de smakelijke recepten een goede darmflora. Want afvallen begint in je darmen!

### • FASE 1

In deze fase verwijder je de voeding die je darmen in disbalans brengt uit je eetpatroon en vervang je die door voeding die niet de slechte, maar juist de gezonde bacteriën stimuleert. Je schrapt suiker, kunstmatige kleurstoffen, conserveringsmiddelen, eieren, soja, gluten en zuivel. En je eet juist wel verse groenten en fruit, want deze producten hebben een helende werking.

### • FASE 2

In de tweede fase eet je al wat gevarieerder en voeg je producten als eieren, schapen- en geitenyoghurt, glutenvrij en volkoren producten toe aan de producten uit fase 1.

### • FASE 3

In de laatste fase zoek je naar je eigen weg binnen dit eetpatroon. Voor de meeste mensen is dat 70 procent van alles wat de goede bacteriën stimuleert (fase 1). De overige 30 procent mag je zelf invullen. Gelukkig hoort daar ook af en toe iets zoets bij.

**RAPHAEL KELLMAN**  
is internist en voorstander  
van een holistische aanpak  
van ziektes, te beginnen bij  
gezonde voeding.



KOSMOS

NUR 443  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen  
Eerder verschenen onder de titel *Het microbendieet*