

Robert C. Atkins, arts

DR. **ATKINS'**
NIEUWE **DIEET**
REVOLUTIE

Het dieet dat geen
honger gevoel geeft en echt werkt

Inhoud

Voorwoord 7

Koolhydratenlijst 10

Deel 1: Waarom Atkins werkt 15

- 1 De belofte 17
- 2 Inzicht in enkele basisprincipes 28
- 3 De weg naar succes 40
- 4 Herkent u zich? 46
- 5 Inzicht in het belang van insuline 53
- 6 De grote vetverbranding 60
- 7 Is er een stofwisselingsvoordeel? Oordeelt u zelf 66
- 8 De complexiteit van koolhydraten 74
- 9 Feiten en misvattingen over de Atkins-voedingsmethode 88

Deel 2: Atkins doen... vandaag en een leven lang 99

- 10 Voordat u begint 101
- 11 Daar gaan we dan: de inductiefase 112
- 12 Tijd om uw resultaten te bekijken 131
- 13 Bent u klaar voor fase twee? 139

- 14 Voortgezet gewichtsverlies: de tweede fase van Atkins 148
- 15 Is de motor afgeslagen? Hoe u van een plateau af komt 161
- 16 De pre-handavingsfase: bereid u voor op levenslang slank zijn 170
- 17 Levenslange handhaving 179
- 18 Een dieet om snel met afvallen te beginnen 195
- 19 Eten in de echte wereld 203

Deel 3: Inzicht in gezondheid en welzijn 217

- 20 Stofwisselingsweerstand: oorzaken en gevolgen 219
- 21 De psychologie van het afvallen: gedragsveranderingen voor een gezonder leven 233
- 22 Lichaamsbeweging: u komt er niet onderuit 242
- 23 Voedingssupplementen: waag het niet om ze niet in te nemen! 255

Deel 4: Ziektepreventie 265

- 24 Het angstaanjagende pad naar diabetes 267
- 25 Schimmelreacties 282
- 26 Voedselintolerantie: waarom iedereen een eigen uniek dieet nodig heeft 288
- 27 Een levenslange bescherming voor uw hart 293
- 28 Zegt het voort 306

Deel 5: Voedsel en recepten 311

- 29 Voedsel en recepten om u te helpen het Atkins-dieet te volgen 313
- 30 De recepten 326
 - Ontbijt, brunch en brood 331
 - Hapjes vooraf 343
 - Soepen 348
 - Hoofdgerechten 356
 - Groenten 395
 - Salades en sausjes 408
 - Toetjes en zoetigheden 421

Literatuurverwijzingen 429

Algemeen register 441

Receptenregister 447

Voorwoord

Dit is een herziene versie van het boek dat ik tien jaar geleden heb geschreven om zoveel mogelijk mensen te kunnen helpen met afvallen. Ik wist toen zeker en ik ben er nog steeds van overtuigd, dat de ver om zich heen grijpende verbreiding van verkeerde informatie over wat nu eigenlijk een gezond dieet is, in Amerika een ware epidemie van gewichtstoename had veroorzaakt.

Het boek veroorzaakte een veel groter schokeffect dan iemand had kunnen voorstellen. Er werden meer dan tien miljoen exemplaren van verkocht en het stond in Amerika bijna vijf jaar boven aan de lijst van meestverkochte boeken over dieet en gezondheid. Het is op dit terrein de bestseller aller tijden. Van de miljoenen mensen die het gelezen hebben, heeft een groot gedeelte de richtlijnen opgevolgd, is afgevallen en niet weer aangekomen en geniet ontegenzeggelijk een betere gezondheid.

Op dit moment is er echter iets veel belangwekkenders aan de hand. De opinie van de medische wereld is aan het veranderen en de *Nieuwe dieetrevolutie* viert zijn tiende verjaardag in een klimaat dat oneindig ontvankelijker is voor afvallen door beperking van koolhydraten. Het standpunt van de medici evolueert slechts langzaam, maar zij krijgen nu eindelijk inzicht in het enorme belang van het wetenschappelijke bewijs dat de voedingsmethode met koolhydraatbeperking ondersteunt en beginnen zich deze eigen te maken.

En dat is werkelijk geweldig, want toen ik dit boek pas geschreven had, leden goedbedoelende, maar slecht geïnformeerde organisaties aan zo'n ernstige vetfobie dat de mensen ervan overtuigd raakten dat voedsel gezond was zolang het maar weinig vet bevatte.

De mensen leerden dat suikerbevattende cereals, goedgekeurd door de Amerikaanse hartstichting, bij een gezonde voeding hoorden, evenals brood, pasta, bagels en dergelijke. We leerden om een biefstuk of een lamsboutje met afgrijzen te bejegenen. Die vetarme bevolging duurde twintig jaar en zorgde voor een aanzienlijke vermindering in de hoeveelheid vet in het Amerikaanse dieet, maar veroorzaakte tegelijkertijd een enorme toename in de consumptie van koolhydraten. Bovendien betekende die vermindering van de vetconsumptie niet dat men meer groente ging eten, men nam daarentegen meer geraffineerde koolhydraten, suiker en meel. Dat typische junkfood was het basisdieet van de Amerikaanse keuken geworden.

Ik hoop dat u het met me eens bent dat dit het perfecte dieet zou zijn als men een volk van dikke, vermoeide, ongezonde mensen wilde creëren. Elk jaar waren er weer nieuwe statistische gegevens die bevestigden dat de cijfers voor obesitas (de toestand van iemand die veel te dik is) gestegen waren. Nog angstaanjagender is dat het aantal mensen met diabetes (suikerziekte) over de hele wereld ook sterk is gestegen. Zoals ik u zal laten zien is het krijgen van diabetes maar al te vaak de keerzijde van overgewicht.

Deze naast elkaar bestaande epidemieën, obesitas en diabetes, waren duidelijk het resultaat van het vetarme, koolhydraatrijke dieet dat als onaantastbaar gezondheidsprincipe aan het publiek werd verkondigd. Dezelfde groepen die het vetarme dieet aanhingen, belasterden ook de koolhydraatbeperkte voedingsmethode als uitzonderlijk schadelijk, terwijl deze juist het antwoord op deze epidemieën was.

Nu miljoenen van het vetarme fiasco zijn overgeschakeld naar een koolhydraatbeperkte levensstijl, merken steeds meer mensen met verbijstering dat zij regelrecht verkeerd voorgelicht zijn en welke afmetingen dat heeft aangenomen. Ik durf te wedden dat er in de moderne medische geschiedenis geen enkel ander voorbeeld bestaat van een dergelijke grootschalige propaganda als de beweringen van de aanbidde van het vetarme dogma.

Ik zal u een paar voorbeelden geven van de tientallen onwaarheden die ervoor moesten zorgen dat u die gezondheidsbevorderende overschakeling naar een koolhydraatbeperkte voedingsmethode niet zou maken. In de eerste plaats hebben duizenden van deze vetarme fanatici beweerd dat een eiwitrijke voeding de nierfunctie zou aantasten. Toch heb ik nog nooit meegemaakt dat een van die aanklagers een voorbeeld kon geven van ook maar één geval waar dat gebeurd was. Dit is één van de vele verwrongen onwaarheden die over onze methode naar voren zijn gebracht.

Een ander voorbeeld is een idee dat zo vastgeworteld is dat men zelfs door overtuigend bewijs niet van gedachten verandert, namelijk het geloof dat koolhydraatbeperkt eten problemen met de cholesterol veroorzaakt. De waarheid, zoals u bij het le-

zen van dit boek zult vernemen, is dat elk van het twintigtal studies over dieetregimes met een zo lage hoeveelheid koolhydraten dat de gewenste omschakeling plaatsvond waardoor het opgeslagen vet als primaire brandstof werd gebruikt, aantoonde dat er een aanzienlijke verbetering in cholesterol en triglyceriden optrad. Ja, er heeft zich één uitzondering voorgedaan, waarbij de cholesterolwaarden enigszins stegen nadat de deelnemers was verteld dat zij hun vitamines niet moesten innemen. Dit is één van de vele onwaarheden die worden geproduceerd omdat de aanklagers de moeite niet nemen om de wetenschappelijke publicaties erop na te slaan.

Bij het lezen van dit boek krijgt u alle informatie die u nodig hebt en zal u waarschijnlijk een gevoel van onbehagen bekruipt over de enorme hoeveelheid verkeerde informatie die de basis vormt van de ontstellende toename in de gevallen van diabetes en obesitas in onze samenleving. Deze propagandacampagne en de ernst van die dubbele epidemie hebben een verandering veroorzaakt in het doel dat ik met dit boek wilde bereiken. Ik wil dat er zoveel miljoenen mensen in slagen om hun obesitas, diabetes, hartaandoeningen, hoge bloeddruk en alle andere medische aandoeningen die verergeren door te veel koolhydraten, overwinnen, dat alle vooraanstaande medici onderkennen dat koolhydraatbeperkte voeding de beste behandeling is voor een optimale gezondheid.

Ik zal waarschijnlijk nooit meer een boek hoeven te schrijven dat even uitdagend en controversieel was als de eerste editie van dit boek. U hebt nu een tot in details herschreven versie in handen. Ik heb aandachtig geluisterd naar de mensen die mijn programma voor gewichtsbeheersing volgden en heb aan de hand van hun ervaringen de uitvoerbaarheid van de praktische hoofdstukken in dit boek verduidelijkt en verbeterd. Ik heb vele nieuwe voorbeelden uit de praktijk* toegevoegd en een heleboel nieuwe en verbeterde recepten. Ten slotte heb ik ook informatie opgenomen over de plotselinge toename van wetenschappelijk bewijs van de laatste tijd. We hadden tien jaar geleden al gelijk, maar nu hebben we tweemaal zoveel onderzoeken die een bevestiging vormen voor de voedingsmethode die wij in de *Nieuwe dieetrevolutie* voorstaan.

Gewichtsverlies? Nu kunt u er niet meer omheen. U hebt dit boek toch gekocht? Gezondheid? Vergeet niet dat de koolhydraatbeperkte voedingsmethode een belangrijk onderdeel vormt van de principes van de aanvullende geneeskunde en dat deze geneeskunde zich concentreert op het herstellen van de ideale gezondheid, wat de oorzaak ook is.

* De namen van de mensen uit de voorbeelden zijn veranderd om hun privacy te beschermen.

Waarom Atkins werkt

De belofte

Afvallen! Meer energie! Er geweldig uitzien! Dit boek laat u zien hoe u dat doet.

En niet alleen dat, het laat u ook zien hoe u uw leven voorgoed kunt veranderen.

U hebt een boek in handen waarvan sinds 1992 meer dan tien miljoen exemplaren zijn verkocht. Waarschijnlijk twee- tot driemaal zoveel mensen hebben de principes eruit opgevolgd en velen hebben wel van iemand gehoord dat dit het best werkende afvalprogramma is dat zij ooit hebben geprobeerd. En dat is ook zo! Als u bent zoals de meeste mensen, dan hebt ook u wel eens geworsteld met uw gewicht. Noem maar een dieet en u hebt het wel geprobeerd, of het nu een vetarm dieet is, het combinatiedieet, grapefruitdieet, een vloeibaar dieet of een ander buitenissig dieet. U hebt geleerd hoe u calorieën moet tellen, maar uiteindelijk zonder resultaat. En misschien bent u wel afgevallen, maar had u vaak honger en had u altijd het gevoel dat u tekort kwam. En als u dan weer op de oude manier ging eten, kropen de kilo's weer terug, vaak nog vergezeld van een paar extra ook.

Als dit scenario u maar al te bekend in de oren klinkt, heb ik een oplossing waarmee u voorgoed kunt ophouden met het gejojo met diëten.

In plaats daarvan help ik u bij het leren van een permanente nieuwe manier van eten waardoor u:

- afvalt zonder calorieën te tellen;
- zich beter voelt en er beter uitziet;

- op natuurlijke wijze weer energie krijgt;
- de verdwenen kilo's voor altijd kwijt bent dankzij een nieuwe levenslange voedingsmethode die uit voedzame, heerlijke levensmiddelen bestaat.

Behalve uw gewichtsverlies geniet u een nog veel belangrijker voordeel: de voedingsmethode waarover u hier alles leert is eveneens een revolutionaire methode voor een lang en gezond leven. Ik wil dat mijn lezers zeggen: 'Ik wist wel dat ik zou afvallen, maar ik had niet beseft dat ik me zoveel gezonder zou voelen.' U wordt dik van het typische moderne dieet dat veel te veel suikers bevat. Op de korte termijn is het ook de kortste weg naar dagelijkse ellende, omdat u er overdag lichtgeraakt en moe van wordt en 's nachts niet kunt slapen. Op de lange termijn leidt het meedogenloos naar hartaandoeningen, hoge bloeddruk, diabetes en een heleboel andere rampen.

Ik ga u laten zien dat dit niet alleen een manier is om af te vallen, maar de manier waarop u de rest van uw leven gaat eten zodat u slank en gezond wordt en dat ook blijft. Voor al te veel mensen betekent het woord dieet geen manier van eten voor hun hele leven, maar een afvalspelletje dat ze twee maanden spelen en dan tien maanden vergeten, en dat elk jaar weer. En daar gaat het niet om in dit boek! Ik ben hiervan zo sterk overtuigd dat ik het van nu af aan niet meer over het Atkins-dieet heb, maar over de Atkins-voedingsmethode of 'Atkins doen'. Het laatste is een verkorte uitdrukking die veel mensen gebruiken, dus ga ik dat ook maar doen.

De Atkins-voedingsmethode maakt u gezond omdat deze anders is dan de typische moderne manier van eten. Eenvoudig gezegd vermijdt u de negatieve gevolgen van de consumptie van te veel koolhydraten, die allemaal kunnen worden toegeschreven aan het vrijkomen van te veel insuline in uw lichaam.¹

Wilt u weten wat ik bedoel? Omdat één plaatje meer zegt dan duizend woorden geef ik u er twee.

Twee plaatjes

Op het eerste plaatje sta ik achter een enorme tafel die is afgeladen met eten. Mijn gezicht toont een mengeling van trots en verwachting en dat is geen wonder. Er liggen bergen zaden en noten, schalen met vis, een kreeft in botersaus, lekker gekruide vis, kalkoen en eend en absoluut ook een sappige biefstuk. U ziet er ook een omelet bij die elke ontbijttafel eer zou aandoen. Er is geen gebrek aan variatie. Ik zie een overvloed aan groenten, overvolle kommen met frisse groene salades besprenkeld met slasaus op

olijfoliebasis en tussen al dat groen zie ik bosbessen, aardbeien en frambozen, voorzien van een royale toef slagroom. Er liggen ook verschillende kaassoorten bij. En omdat dit een afbeelding is van de levensmiddelen die u gaat eten als u uw overgewicht kwijt bent en de levenslange handavingsfase van Atkins hebt bereikt, ziet u ook een glas wijn, gebakken zoete aardappelen, een schaal met meloen en perzikpartjes en in stukjes gesneden pruimen. De ontwikkelingen in het produceren van koolhydraat-arme vervangende ingrediënten maakt het mogelijk om ook een aantrekkelijk assortiment van koolhydraatarme producten zoals brood, kwarktaart, ijs en koekjes op de kreunende tafel te zetten.

Het is een uitstalling waarbij het water me in de mond loopt en ik laat mijn hongerige ogen zich tegoed doen. Volgens mij is het voedsel dat ik me zojuist voor de geest heb gehaald, heel overvloedig. Als u gelooft dat afvallen betekent dat u zich van alles moet ontfeggen, zal ik u laten zien dat het beslist anders kan. Voor mij betekent gezond eten hetzelfde als gastronomisch genieten en dat zult u binnenkort ook zo zien.

Op mijn tweede plaatje staat u. Ik hoop van ganser harte dat u er in de toekomst zo uit zult zien.

In dit plaatje van mij hebt u eindelijk het gewicht dat u altijd als uw ideale gewicht hebt gezien, of u bent daar bijna. U voelt zich geweldig en hebt heel veel energie. Uw huid gloeit van gezondheid. Als u aan lichaamsbeweging hebt gedaan, is dat aan uw strakke spieren te zien. De persoon op dit plaatje maakt zich geen zorgen meer over afvallen. U hoeft geen tijd meer te besteden aan het plannen van de stappen van een nieuw dieet en constant ongerust te zijn over uw eten, of een schuldgevoel te hebben als u zich niet houdt aan wat u zichzelf beloofd hebt. U hebt eindelijk de voedingsmethode gevonden waarmee u de rest van uw leven gezond en vitaal zult zijn en deze is zo vanzelfsprekend geworden dat u er nauwelijks meer bij hoeft na te denken. Het is uw tweede natuur geworden.

Dit is duidelijk een situatie die alleen maar voordelen heeft. U kunt van uw eten genieten en er bovendien zeker van zijn dat u gezonder bent dan ooit tevoren. De belangrijkste reden om dit af te wijzen zou een sceptische houding zijn. 'Hoe kan een dieet nou zo perfect zijn?' vraagt u misschien. Dan is mijn antwoord daarop: lees dit boek. Waar het allemaal op neerkomt, en wat ik u in deze *Nieuwe dieetrevolutie* laat zien, is hoe u kunt eten wat u op het eerste plaatje zag en er kunt uitzien als op het tweede plaatje.

Heerlijke maaltijden en levenslang gezond. Dat is niet gek!

Twée sterke verhalen

Ik ben niet iemand die lichtvaardig van alles belooft, maar als ik met sterke verhalen moet komen om uw aandacht te trekken, dan doe ik dat.

Atkins is het afval- (en gewichthandhavings-)programma waarmee in de laatste 25 jaar van de twintigste eeuw de meeste resultaten zijn geboekt. Het is gewoon een feit dat de methode waarover u nu leest, voor de overgrote meerderheid van alle mannen en vrouwen verbijsterend vaak werkt.

Atkins werkt omdat het zich richt op ons opgeslagen lichaamsvet. Het vet is daar niet alleen om ons dik te maken, maar het is de reservebrandstof om energie op te wekken. Als we het van de reservebank afhalen en ons lichaam omvormen zodat het dat vet als primaire brandstof gaat gebruiken, is het resultaat een uitzonderlijk efficiënt afval- en gewichthandhavingsprogramma. Deze omschakeling doet zich voor als er slechts een geringe hoeveelheid koolhydraten, de primaire brandstof voor ons lichaam, beschikbaar is. En deze omschakeling is gemakkelijk te regelen omdat er slechts heel weinig (uit koolhydraten aangemaakt) glycogeen in ons lichaam wordt opgeslagen. Als we minder koolhydraten eten, zetten we bijna onmiddellijk de schakelaar om.

De Atkins-voedingsmethode kan een positief effect hebben op het leven van mensen die geconfronteerd worden met de risicofactoren die worden geassocieerd met diabetes, hartaandoeningen en hoge bloeddruk. Het kan ook maag- en darmproblemen verlichten evenals bepaalde allergieën, chronische pijn en zwakke plekken in het afweersysteem.

In mijn kliniek behandelen we mensen met een geoptimaliseerd dieet en vitaminen. Slechts een gering aantal mensen komt bij ons met alleen een gewichtsprobleem. Meestal betekent een verandering in de voeding het verschil dat met alleen medicijnen niet bereikt kan worden.

Er bestaat een sterke verwantschap tussen mijn eerste en mijn tweede sterke verhaal. De juiste voedingskeuze is het allerbelangrijkste onderdeel van het houden of herstellen van een goede gezondheid.

Het is mijn doel om van u een gezond en gelukkig mens te maken en u te laten zien hoe u dat kunt blijven. *Ik zal u beslist ook laten zien hoe u kunt afvallen en dat gewicht er voor altijd kunt afhouden.*

Van gedachten veranderen

Hebt u zich ook laten overtuigen dat u, om af te vallen en zich goed te voelen, alleen maar een vetarm dieet hoeft te volgen? Als dat het geval is, zullen de principes en de methode die ik u nu ga uitleggen, volkomen tegen uw intuïtie indruisen. Dat is beslist het geval bij de mensen die er kritiek op hebben. Maar in de tien jaar sinds dit boek voor het eerst werd uitgegeven, is er nieuw wetenschappelijk onderzoek uitgevoerd en gepubliceerd waarin wordt aangetoond dat een koolhydraatbeperkte voedingsmethode beter voor u en voor uw lichaam is dan een vetarme, koolhydraatrijke voedingsmethode.

Maar we dwalen af. Hier volgen drie dingen die u zich op dit moment moet afvragen:

1. Is dit veilig?
2. Is dit verantwoorde voeding?
3. Kan ik mijn gewicht handhaven als ik eenmaal ben afgevallen?

Ik neem deze vragen en de verkeerde informatie die de antwoorden vaak omringen, zo serieus dat ik een heel hoofdstuk (hoofdstuk 9) heb gewijd aan de sprookjes en misvattingen die over koolhydraatbeperkte voeding zijn verbreid. Maar ik zal er hier ook alvast iets over zeggen.

- *Veilig?* Ja, en daar bestaat heel veel hard wetenschappelijk bewijs voor. Het is een feit dat verscheidene onderzoeken die in de afgelopen twee jaar zijn uitgevoerd (en waarnaar we in latere hoofdstukken verwijzen) aantonen dat een koolhydraatbeperkte voedingsmethode een verbetering aanbrengt in de klinische parameters die invloed hebben op hartaandoeningen en andere ziekten zonder schade toe te brengen aan uw lever, nieren of botstructuur.
- *Verantwoorde voeding?* Ja, iemand die een typisch koolhydraatbeperkt menu volgt en per dag voedingsmiddelen eet die slechts 20 gram koolhydraten bevatten, gebruikt de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid van de meeste vitamines en mineralen of meer. Als u de verschillende fasen van Atkins doorloopt, krijgt u zelfs nog meer binnen. En dat is niet alleen mijn mening. De analyse die wordt gemaakt met behulp van het softwareprogramma over voedingsinformatie dat door de meeste voedingsdeskundigen in Amerika wordt gebruikt, bevestigt dat.
- *De verdwenen kilo's eraf houden?* Absoluut! Als u eenmaal de resultaten hebt gezien en u zich hebt voorgenoemen om u in te zetten voor een goede gezondheid, zult u beseffen dat dit veel gemakkelijker is dan u ooit gedacht had. Als gevolg van

de soorten levensmiddelen die bij Atkins horen, is het zelfs mogelijk om vrolijk de manier waarop u eet (en eruitziet en zich voelt) voorgoed te veranderen.

De vier principes van de Atkins-voedingsmethode

Door het volgen van de levenslange Atkins-voedingsmethode, zult u vier dingen tot stand brengen:

1. *U valt af.* Het is erg moeilijk om dat niet te doen. Zowel mannen als vrouwen die de Atkins-afvalmethode volgen, verliezen gemakkelijk kilo's en centimeters. Voor het geringe aantal mensen met een stofwisseling die zich onverbeterlijk hardnekkig tegen afvallen verzet, staat in hoofdstuk 20 tot in detail hoe zij de hindernissen die een goed resultaat voorkomen, kunnen overwinnen. Het optimaliseren van uw lichaamsgewicht is een waardevol element van elk op de gezondheid georiënteerd programma, omdat een aanzienlijk overgewicht over het algemeen een indicatie is van moge-

Een van de succesverhalen

Is het moeilijk om met Atkins die kilo's er ook af te houden? Tim Wallerdeine vindt van niet.

Tim is gezegend met drie kleine kinderen en een gelukkig huwelijk en begon Atkins te doen omdat hij lang genoeg wilde leven om zijn kinderen te zien opgroeien. Toen hij 35 was, woog Tim 152 kilo, veel te veel, ook al was hij grofgebouwd en 1,80 meter lang. Zijn bloeddruk was aan de hoge kant en zijn triglyceridenniveau (een risicofactor voor hartaandoeningen) was ontzettend hoog.

Op de verjaardag van zijn vrouw aten ze voor het laatst een heleboel koolhydraten en de volgende dag begon Tim met Atkins. Binnen twee weken was hij al 9,5 kilo afgevallen. Na vier weken was dat ruim 15 kilo. 'Op 27 juli 1999, na negen maanden het programma gevolgd te hebben, was ik 55 kilo kwijt en woog ik nog maar 97 kilo.' Tim genoot van zijn eten en heeft zich trouw aan de levenslange handhavingsfase van Atkins gehouden en is nu al tweeënhalve jaar op zijn nieuwe gewicht gebleven.

Zijn bloeddruk is normaal. Zijn cholesterol, glucose en triglyceriden zijn omlaag gegaan en laag gebleven. De pijn in zijn rug en nek, waarvan hij vaak last had, is verdwenen. Hij neemt tegenwoordig regelmatig lichaamsbeweging en is er ook absoluut van overtuigd dat hij nu een betere vader en echtgenoot is. 'Vroeger zei ik altijd: "Nee, daar ben ik te moe voor." En nu vind ik het geweldig om met mijn kinderen te spelen.'

Nog een opmerking als afsluiting? Wat vindt u hiervan: 'Een paar dagen geleden gingen we ijs halen voor Ethans vijfde verjaardag. En nee, ik ben me er niet aan te buiten gegaan, en nee, ik had niet het gevoel dat ik tekort kwam. Ik voelde dat ik leef!'

- lijke gezondheidsproblemen, nu of in de toekomst. Als u die kilo's bent kwijtgeraakt, zult u de voordelen zien en die bestaan uit veel meer dan alleen een mooier uiterlijk.
2. De verdwenen kilo's *komen er niet meer bij*. Dit is het punt waarop de Atkins-voedingsmethode de meeste andere diëten v r achter zich laat. Bijna elke ervaren dieethouder is wel eens aan een dieet begonnen, heeft er hard aan gewerkt, is heel veel kilo's kwijtgeraakt en heeft die in een paar maanden of misschien een jaar allemaal weer teruggekregen. Dit is meestal het gevolg van de te verwachten consequentie van vetarme/caloriearme diëten, namelijk honger. Hoewel veel mensen het wel een poosje kunnen verdragen om honger te hebben, kunnen slechts zeer weinigen dat hun hele leven volhouden. Het is geen pretje om u altijd van alles te moeten ontszeggen. Als de biologische kloof tussen honger en bevrediging te groot wordt, kan de reactie verbazend snel gaan, wat zowel hartbrekend als vernederend is. Maar dat is het probleem met diëten die de hoeveelheden beperken. Het Atkins-programma weigert om honger als levenswijze te accepteren. Het programma bestaat uit levensmiddelen die genoeg vet en eiwit bevatten, zodat honger niet zo'n groot probleem is als bij andere afvalprogramma's. En toch kunnen de mensen die het volgen levenslang een gezond gewicht handhaven.
 3. U *wordt* veel gezonder. De verandering is verbazingwekkend. Als u Atkins doet, voldoet u aan uw voedingsbehoefte door heerlijke, gezonde, vullende levensmiddelen te eten en de suiker en koolhydraten te vermijden waar junkfood vol mee zit. Als resultaat wordt u veel minder vermoeid en energieke, niet alleen omdat u afvalt, maar omdat de lichamelijke consequenties van een werkelijk disfunctionele bloedsuiker- en insulinstofwisseling radicaal veranderen. Met Atkins voelen mensen zich al goed voordat ze hun streefgewicht bereikt hebben. Als zij eenmaal het catastrofale moderne dieet van geraffineerde koolhydraten verwisseld hebben voor gezonde, niet geraffineerde levensmiddelen, beginnen zij weer te leven. Het is  en van de meest belonende ervaringen en ik had het voorrecht om bij duizenden van mijn patiënten daarvan getuige te zijn.
 4. U legt *de permanente fundering* voor het voorkomen van ziekten. U verandert uw leven en dat, gelooft u het maar gerust, is nog belangrijker dan volgend jaar zomer op het strand de blits te maken. Door het volgen van een persoonlijk afgestemde koolhydraatbeperkte voedingsmethode waardoor de insulineproductie verlaagd wordt, zullen mensen die een hoog risico lopen voor chronische ziekten zoals cardiovasculaire aandoeningen, hoge bloeddruk²⁻¹⁶ en diabetes¹⁷⁻²⁵ een opmerkelijke verbetering in hun klinische parameters zien. We zullen in de volgende hoofdstukken van dit boek vele van de hier genoemde onderzoeken nader bespreken.

Waarom is de Atkins-voedingsmethode zo revolutionair en zo goed?

De Amerikanen zijn het dikste volk ter wereld. Meer dan 60 procent van de Amerikanen zijn dik of veel te zwaar.²⁶ Dertig jaar geleden was dat minder dan 40 procent. Hebben Amerikanen een uitzonderlijk slappe wil? Of hebben we misschien een buitengewone collectieve dwangneurose ontwikkeld om dikker, rond en breder te worden dan de rest van de mensheid?

Lach nu niet. U weet dat het niet zo is. Waarom bevinden we ons dan midden in een obesitas-epidemie?

Het logische antwoord is dat de Amerikanen niet het soort voedsel eten dat bij het handhaven van een normale gezonde stofwisseling hoort. De mens is er niet op ingesteld om een overvloed aan geraffineerde koolhydraten te verwerken. Afvallen is geen kwestie van calorieën tellen, het is een kwestie van levensmiddelen eten die uw lichaam kan verwerken.

Ik noem nu een aantal feiten op die we in de rest van dit boek allemaal nader zullen uitwerken:

- Obesitas komt het meeste voor als de stofwisseling van het lichaam, het proces dat voedsel in brandstof omzet, niet goed werkt. Hoe meer overgewicht iemand heeft, hoe zekerder de aanwezigheid van een stofwisselingsstoornis is.
- De basis van deze stofwisselingsstoornis bij obesitas heeft niets te maken met het vet in uw voeding. Het heeft te maken met het eten van te veel koolhydraten, wat tot problemen met de stofwisseling leidt zoals insulineresistentie en een verhoogde insulineafscheiding. Deze stofwisselingsproblemen staan in direct verband met uw gezondheid in het algemeen en de kans dat u het slachtoffer wordt van dodelijke ziekten zoals diabetes, hartaandoeningen en beroertes. Hoge insulineniveaus zijn bovendien in verband gebracht met het hogere aantal gevallen van diabetes. (Aangezien mensen met diabetes type II ook een hoog insulineniveau hebben, kunnen deze twee epidemieën, obesitas en diabetes, heel goed als een enkele epidemie worden beschouwd.)
- Het stofwisselingseffect dat ontstaat door een te sterke insulineproductie kan worden omzeild door het beperken van koolhydraten.²⁷ Als u uw consumptie van geraffineerde koolhydraten beperkt, *vermijdt u de levensmiddelen die u dik maken.*
- Deze correctie van de stofwisseling is zo opvallend dat sommigen van u zelfs afvallen als zij meer calorieën eten dan u deed bij diëten die vol koolhydraten zaten.²⁸⁻²⁹

Een koolhydraatrijk dieet is nu precies wat de meeste mensen met overgewicht niet nodig hebben en waarmee zij ook niet permanent slank kunnen worden. Vetarme diëten zijn van nature bijna altijd koolhydraatrijke diëten en veroorzaken precies die problemen waartegen ze ons hadden moeten beschermen.

- Onze epidemieën van diabetes, hartaandoeningen en hoge bloeddruk zijn voornamelijk het resultaat van onze overconsumptie van geraffineerde koolhydraten en de daarmee verband houdende verhoogde insulineafscheiding.
- De Atkins-voedingsmethode kan deze ernstige risicofactoren die met obesitas worden geassocieerd corrigeren en heeft dat ook gedaan.

Er bestaat al dertig jaar voldoende bewijs voor deze vaststellingen, maar de regering en vooraanstaande organisaties zoals het Amerikaanse ministerie van Landbouw hebben het volk al vanaf 1970 tot vandaag de dag bedolven onder berichten over vetarme diëten. Het is een feit dat de Amerikaanse regeringsstatistieken voor deze periode duidelijk aantonen dat zich tegelijk met de dramatische afname in vetconsumptie (vanaf 40 procent naar 33 procent van onze calorieën) ook een dramatische verhoging in de consumptie van geraffineerde koolhydraten voordeed, niet alleen van suiker maar ook witte bloem.³⁰ Ik twijfel er geen moment aan dat deze toename in geraffineerde koolhydraten is gestimuleerd door de aandacht die de media schonken aan de voedingspiramide, die zes tot elf porties van deze graanproducten als basis heeft. Ik geloof dat de adviezen van de voedingspiramide direct hebben bijgedragen aan de dubbele epidemie van obesitas en diabetes waarmee we in Amerika nu geconfronteerd worden.

Er zijn in de geschiedenis vele voorbeelden van dingen waarvan we dachten dat ze waar waren, maar waarvan we later beseften dat ze verkeerd waren. Vergeet niet dat we eens ervan overtuigd waren dat de aarde plat was. Maar we leren, maken vorderingen en kunnen onze vergissingen corrigeren.

Pas tijdens de laatste paar jaar is een belangrijk deel van de Amerikanen vraagtekens gaan zetten bij wat zij over onze voeding hadden geleerd. De laatste twee jaar zijn de media er dan ook eindelijk toe overgegaan om de wetenschappelijke onderzoeken te publiceren waarin aangetoond wordt dat vetarme/koolhydraatrijke diëten leiden tot hoge insulineniveaus en tot de grootste risicofactor voor hartaandoeningen, namelijk hoge triglyceriden. Deze onderzoeken onthullen ook dat koolhydraatbeperkte diëten deze problemen bij een zeer groot deel van de bevolking radicaal kan terugdringen. We verwijzen overal in dit boek naar vele van deze belangrijke onderzoeken.

Verschillende soorten voedsel

Proteïne (eiwit) betekent in het originele Grieks 'van allergrootste betekenis'. De Grieken hadden gelijk! Eiwit bestaat uit complexe ketens van aminozuren en is de belangrijkste bouwsteen van het leven. Het is onmisbaar voor bijna elke chemische reactie in het menselijk lichaam. Eiwitrijk voedsel is onder andere vlees, vis, gevogelte en eieren, die allemaal bijna geen koolhydraten bevatten, en kaas, noten en zaden. Vele groenten bevatten ook een ruime portie, maar anders dan levensmiddelen van dierlijke oorsprong, bevatten zij niet alle essentiële aminozuren.

Vet levert glycerol en essentiële vetzuren, die het lichaam zelf niet kan aanmaken. De dertig jaar lange campagne tegen vet in de voeding is al even misleidend als vergeefs. Vet wordt aangetroffen in vlees, vis, gevogelte, zuivelproducten en de olie uit noten en zaden en een paar groenten zoals avocado's. Olie uit deze voedingsmiddelen vertegenwoordigt 100 procent vet en bevat geen koolhydraten.

Koolhydraten bestaan uit suiker en zetmeel die uit ketens van suikermoleculen bestaan. Hoewel koolhydraten de snelste energiebron leveren, eten we er veel meer van dan ons lichaam nodig heeft om gezond te blijven. Groente bevat ook enige koolhydraten, maar bevat ook een grote en geweldige verscheidenheid aan vitamines en mineralen. U kunt echter heel veel groente met een hoge concentratie aan gezonde voedingsstoffen eten en toch uw koolhydraten beperken. Aan de andere kant bevatten koolhydraten, zoals u die in suiker en witte bloem aantreft, bijna niets wat uw lichaam in grote hoeveelheden nodig heeft.

Als u al heel lang te zwaar bent is het bijna zeker dat u een bloedsuiker- of stofwisselingsstoornis hebt. Dit betekent dat geraffineerde koolhydraten zoals suiker, met witte bloem gemaakte producten en junkfood die zo'n enorm deel van het moderne dieet uitmaken, u langzaam aan het vergiftigen zijn. Deze levensmiddelen zijn slecht voor uw gezondheid, slecht voor uw energieniveau, slecht voor uw geestelijke gezondheid en slecht voor uw figuur. Slecht voor uw carrièrevooruitzichten, slecht voor uw seksleven, slecht voor uw spijsvertering en slecht voor de samenstelling van uw bloed, slecht voor uw hart. Kortom: gewoon in het algemeen slecht.

Ik geloof dat de meeste mensen met overgewicht overgevoelig zijn voor koolhydraten. Vaak zijn zij ook echt aan koolhydraten verslaafd. Zij hebben een koolhydraatbeperkte oplossing voor hun stofwisseling nodig, geen vetarme.

Toen ik in 1992 de eerste editie van dit boek schreef was ik hogelijk verontwaardigd over de voedingsrichtlijnen die naar mijn mening het leven van zoveel mensen verwoesten. Ik was erg kritisch over sommige mensen die voorstander waren van vetarme afvalprogramma's en ik bied hun mijn verontschuldiging aan, want de meesten waren er eerlijk van overtuigd dat ze mensen hielpen.

Maar dat betekent niet dat er geen effectiever, gezond alternatief is voor het vet-arme dieet. Er zijn tegenwoordig steeds meer artsen die erkennen dat een koolhydraatbeperkte voeding voordelen heeft voor de gezondheid. Ik ben echter niet tevreden over artsen, en dat moet u ook niet zijn, die niet inzien dat het werkelijk dodelijke bestanddeel van onze moderne voeding het junkfood is waarmee we zijn grootgebracht.

Deze hele discussie over insulineniveaus, bloedsuiker en stofwisseling komt nu misschien nog erg ingewikkeld op u over. In de volgende hoofdstukken zal ik u alles vertellen wat u dient te weten. Dan gaat u begrijpen waarom de Atkins-voedingsmethode een gezond gewichtsverlies produceert. Voordat we daaraan beginnen wil ik nog even herhalen wat u bereikt door dit boek van voor tot achter helemaal door te lezen:

- Bij de meeste diëten hebt u een vrij groot deel van de tijd honger. Dit programma bestaat uit levensmiddelen die u een voller gevoel geven en u langer verzadigen.
- Bij de meeste diëten moet u calorieën tellen. Als u Atkins doet, hoeft dat niet.
- Bij de meeste diëten zult u altijd die verslavende koolhydraatrijke levensmiddelen blijven eten. Als u Atkins doet, leert u al snel hoe u van die verslaving afkomt.
- Bij de meeste diëten leert u geen geleidelijke overgang naar een levenslange handhavingfase. Door het lezen van dit boek leert u hoe u een gezonde manier van eten kunt ontwikkelen waarbij u zich goed voelt en die zo vanzelfsprekend wordt dat het u geen moeite kost dat altijd te blijven doen.

U weet vast al waar ik u nu aan ga herinneren. De Atkins-voedingsmethode is geen 'dieet'. In de beperkte betekenis van een afvalprogramma waaraan u begint en waarmee u weer stopt, verdient het de naam dieet helemaal niet. *Het is een manier van eten voor de rest van uw (gezonde) leven.*

Kernpunten!

- De typisch moderne manier van eten past helemaal niet bij de normale menselijke stofwisseling.
- De meeste gevallen van obesitas zijn het gevolg van een stofwisselingsstoornis, niet van overconsumptie van vet.
- Onderzoeken geven steeds weer aan dat suiker, geraffineerde witte bloem en junkfood slecht zijn voor uw gezondheid, uw energieniveau, uw geestelijke gezondheid en uw figuur.
- Vetarme diëten zijn feitelijk koolhydraatrijke diëten en veroorzaken precies die problemen waartegen ze ons zouden moeten beschermen.
- Door Atkins te doen beheerst u uw gewicht, bereikt u een goede gezondheid en helpt u ziekte te voorkomen.
- De Atkins-voedingsmethode bestaat uit eiwit en vet, beide onmisbaar voor het menselijk lichaam, plus beperkte hoeveelheden van de koolhydraten die de meeste voedingsstoffen bevatten, voornamelijk in de vorm van groente.

Van Dr. Robert C. Atkins zijn tevens de volgende boeken bij
Uitgeverij De Kern verschenen:

EEN LEVEN LANG ATKINS
ATKINS' DIEETDAGBOEK
ATKINS VOOR BEGINNERS
HET GROOT ATKINS KOOKBOEK
ATKINS SNEL & MAKKELIJK KOOKBOEK

Dankbetuiging

Het herzien van dit boek vergde een enorme teaminspanning. Michael Bernstein, senior vice-president van Atkins Health and Medical Information Services bij Atkins Nutritionals, Inc., was de leider van dit team. Olivia Bell Buehl, informatiemanager bij de onderneming, heeft de kopij gecoördineerd en geredigeerd. Medewerkend auteur Bill Fryer heeft een groot deel van het manuscript bewerkt.

Mijn hartelijke dank gaat naar de volgende werknemers in mijn ondernemingen die allemaal hun tijd, energie en vakkennis hebben bijgedragen aan deze prestatie. Bij Atkins Nutritionals, Inc. zijn dat: Valerie Berkowitz, MS, RD, CDE; Cynthia Cicchesi; Rebecca Freedman; Stephanie Grozdea; Colette Heimowitz, MS; Richard Hirsch; Kathy Maguire; Dan O'Brien; Tamara Richardson en Matt Spolar. Bij het Atkins Center for Complementary Medicine: Geri Brewster, RD, MPH, CDN; Jacqueline Eberstein, RN; Patrick Fratellone, MD; Eva Katz, RD, MPH en Aliceson Swigart, CCN, CPT. Een speciale dankbetuiging gaat naar Paul D. Wolff, CEO van onze onderneming en Scott Kabak, COO, die allebei onmisbaar waren bij het van de grond krijgen van dit project.

Ook de bijdragen van Lynn Prowitt-Smith en Janet Blake hebben het boek beter gemaakt.

En ten slotte zouden we dit project niet hebben kunnen uitvoeren zonder de steun van Mike Cohn, onze literaire agent, en de fantastische hulp van uitgever/redacteur Jennifer Hershey en haar team bij Avon Books/HarperCollins.

*Voor mijn liefhebbende, dierbare echtgenote Veronica,
die mij steeds haar emotionele, intellectuele en spirituele steun
heeft gegeven en mij heeft voorzien van een koolhydraatarm dieet.*

De in dit boek gepresenteerde informatie is op geen enkele wijze bedoeld als medisch advies en mag ook niet de plaats innemen van het raadplegen van een arts. De informatie dient gebruikt te worden in combinatie met begeleiding en advies van uw arts. Raadpleeg uw arts voordat u met dit programma begint, zoals u bij elk programma voor afvallen of het handhaven van uw gewicht dient te doen. Uw arts moet op de hoogte zijn van al uw eventuele medische aandoeningen evenals van de medicijnen en supplementen die u gebruikt. Wie van u diuretica (plaspillen) of diabetesmedicatie gebruikt, dient dit programma uitsluitend te volgen onder supervisie van een arts. Net als met ieder ander programma mag de gewichtsverliesfase van dit voedingsprogramma niet worden gevolgd door dialysepatiënten of zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.

Dit boek werd met de grootste zorg samengesteld. Deze Nederlandstalige editie is vertaald vanuit het Engels en aangepast door een gekwalificeerde vertaler.

Dit boek is niet bedoeld als vervanging voor medische voedingsadviezen. De uitgever, de vertaler en de redactie zijn niet verantwoordelijk voor toepassing van het dieet en wijzen elke aansprakelijkheid af voor schade of verlies die het gevolg zou zijn van informatie of adviezen in dit boek.

De voetnoten in de tekst verwijzen naar de boeken en artikelen in het hoofdstuk Literatuurverwijzingen (pag. 429 e.v.).

Elfde druk, derde in paperback-uitvoering, augustus 2010

Oorspronkelijke titel: *Dr. Atkins' New Diet Revolution*

Oorspronkelijke uitgever: HarperCollinsPublishers, Avon Books, New York

Published by arrangement with Lennart Sane Agency AB

Copyright © 1992, 1999, 2002 by Robert C. Atkins, MD. All rights reserved

Copyright © 2004 voor deze uitgave: Uitgeverij De Kern, De Fontein bv, Postbus 1, 3740 AA Baarn

Vertaling: Willeke Barends

Omslagontwerp: Mesika Design, Hilversum

Zetwerk: v3-Services, Baarn

ISBN 978 90 325 0957 6

NUR 443

www.defonteintirion.nl

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, elektronisch, door geluidsopname- of weergaveapparatuur, of op enige andere wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.