INHOUD

BEN JE KLAAR OM TE GENIETEN?

Voorwoord door de auteur: ben je klaar om te genieten? 4
Medisch voorwoord door dr. Annika Dahlqvist 6

WAT IS 'LOW CARB, HIGH FAT'? 9

Dit bereik je met 'low carb, high fat' 10
Wat eet je met 'low carb, high fat'? 14
Nieuwe brandstof: van koolhydraten naar vetten 18
Aanpassingsproblemen 18

DE DRIE MACROVOEDINGSSTOFFEN 19

Koolhydraten, eiwitten en vetten 19
Hoeveel koolhydraten mag ik eten? 21
De koolhydratentabel 23
Wat gebeurt er in je lichaam als je te veel koolhydraten eet? 24
Maar de hersenen hebben toch koolhydraten nodig om goed te kunnen werken? 24

VOEDINGSADVIES: DE EVOLUTIE 25

De bron van onze angst voor vet 25
De geschiedenis van onze voedingsaanbevelingen 26
De vetarme nineties 27
De LCHF-voedingsrevolutie 27

NOOT: BIJ ELK RECEPT IS AANGEGEVEN VOOR HOEVEEL MENSEN HET IS. DAT IS NATUURLIJK MAAR EEN INDICATIE. PAS DE HOEVEELHEDEN AAN JE EETLUST AAN: JE MOET JE NIET OVERETEN, MAAR JE MAG ZEKER OOK NIET MET HONGER VAN TAFEL GAAN! MAAK EVENTUEEL WAT MEER ALS JE ER OOK DE VOLGENDE DAG VAN WILT ETEN.

DAAROM EET IK LCHF 30

Eén: glutenintolerantie 30
Twee: bloedsuiker 31
Drie: van 'high carb, low fat' naar 'low carb, high fat' 32

GEZINSLEVEN EN LCHF 33

Je kunt mensen niet veranderen 33
De veilige keuze 33
Een kinderleven zonder suiker 35

BEGINNEN MET 'LOW CARB, HIGH FAT' 37

Een goede start 37
Boodschappenlijstje 37
  Basisproducten in de LCHF-keuken 38
  Luxeproducten 39
Over de producten 40
Tips om je voedingspatroon te veranderen 42
Als je gewicht blijft steken 46

GEZONDHEID IS MEER DAN VOEDING 47

Beweging 47
Stress 47
Hou van jezelf! 49

RECEPTEN

Ontbijt 50
Middageten 70
Avondeten 92
Dipsausjes voor meer vet in je voeding 150
Brood 160
Desserts, gebak en ander lekkers 174
Groene sappen en smoothies 198

Receptenoverzicht 202
Trefwoordenregister 204
Receptenregister 205

Ben je klaar om te genieten?

Dit boek is bestemd voor wie het zat is om afhankelijk te zijn van humeurschommelingen, een drang naar suiker, een gewicht dat jojoot, hongeraanvallen en het gevoel dat je de ruggengraat van een regenworm hebt. Dit boek is voor wie gewicht wil verliezen en voor wie een heel normaal gewicht heeft, maar kampt met een onverklaarbare vermoeidheid, innerlijke onrust of onvoldoende energie om de dag door te komen. Dit boek is ook voor wie het beu is om altijd 'op te letten' en calorieën te tellen en voor wie verlangt naar een normaal leven waarin niet alle aandacht naar de voeding gaat. Dit boek is voor wie zijn buikje vol wil eten en zonder gewetensproblemen van lekkere dingen wil genieten.

Eerst en vooral bekijken we hoe we kunnen teruggaan naar een voeding die ons lichaam kan begrijpen. Jarenlang hebben we geleerd om vetten te vermijden en ons bord vol te leggen met vetarme koolhydraten zoals brood, rijst, pasta en aardappelen. We hebben geleerd om altijd de voeding met het laagste vetgehalte te kiezen, zonder erbij stil te staan dat we dan vaak producten binnenkrijgen die meer tijd in de fabriek doorgebracht hebben dan in de natuur. Want weet je wat een voedingsproducent gebruikt als hij de hoeveelheid vet in zijn producten wil verlagen? In het beste geval water. In het slechtste geval suiker. Of kunstmatige additieven zoals de E-nummers, waar je lichaam negatief op reageert.

We hebben allemaal gezien hoe obesitas en diabetes sinds de jaren 1980 een ware epidemie geworden zijn. Dat was ongeveer hetzelfde moment waarop een voeding met minder vet en meer koolhydraten gepromoot werd. Kan daar een verband tussen zijn? Volgens mij wel.

Dit boek geeft je een inleiding tot LCHF – 'low carb, high fat'. Deze vier letters betekenen dat je voedsel eet met minder koolhydraten en meer vet. Meer vet is heel controversieel, maar je zult zelf merken dat vet vult en je een veel beter gevoel geeft dan pastasalade met een lightdressing ooit zal kunnen doen. De opzet van dit boek is om je ertoe te bewegen een stap te zetten naar een meer natuurlijke voeding. Voeding die je lichaam kan herkennen als voeding en waar het energie uit kan halen.

Zelf heb ik het grootste deel van mijn volwassen leven 'gezond' gegeten. Ik at vetarm en hield me aan de richtlijnen. Veel donker brood, bruine rijst en volkorenpasta, mager beleg en vlees met een laag vetgehalte, groenten en aardappelen. Zonder resultaat. Ik at netjes mijn drie hoofdmaaltijden en twee tot drie snacks per dag, zoals ik dat geleerd had om mijn energieniveau op peil te houden en mijn verbranding gaande te houden. Ik was slank, maar mijn gewicht was net een jojo. Ik was moe, futloos en hongerig en mijn humeur schommelde ongelooflijk. Wee mijn omgeving als het een minuut

langer dan drie uur duurde voordat ik iets te eten kreeg. Dan werd ik meteen knorrig, kreeg verschrikkelijke buikpijn, voelde me zwak en krachteloos en dacht nog maar aan één ding: ik moest iets eten en dat moest NU! Een boterham, snoep, een snack, wat dan ook. Ik moest meteen iets naar binnen werken. Ik had mezelf aangeleerd om altijd iets in mijn tas te hebben voor dergelijke situaties en ik probeerde eraan te denken om iets te eten voordat ik echt honger kreeg. Ik begreep niet waarom het zo moeilijk was. Ik hield me toch netjes aan de richtlijnen?

Nu eet ik op een heel andere manier. Ik eet nog steeds heel veel groenten, maar ik eet geen graanproducten meer. Die heb ik vervangen door eiwitten uit vlees, gevogelte, vis en eieren, vet uit olie en boter, vette kaas en room en wat noten en bessen. Dat is een heel zuivere en natuurlijke voeding in vergelijking met wat ik vroeger at en ik kan zonder blozen zeggen dat ik me nog nooit zo goed gevoeld heb. Ik ben verlost van de jojo van mijn gewicht, de vermoeidheid, het opgeblazen gevoel, de drang naar suiker en de verstoorde nachten. Maar het mooiste is wel dat ik me verzadigd voel. Ik voel me tot vijf of zes uur nadat ik gegeten heb verzadigd en dan kan ik nog rustig eten maken en dat aan tafel opeten. Maar waar is die furie naartoe? Waar is die vrouw die stierf van de honger en haar eten al naar binnen werkte zodra het uit de koelkast kwam? Die vrouw is in alle stilte verdwenen toen ik mijn vetarme levensstijl achterwege liet en mijn lichaam echte voeding begon te geven.

En nu zit jij hier met mijn boek in je handen en dat zegt mij dat er iets in mijn verhaal is dat je bij jezelf herkent. Ik geef je heel veel tips. Maar ik schotel je geen levensstijl voor die je gewoon naar je eigen leven kunt kopiëren, want dan wordt het een kuur die je een tijdje probeert maar niet volhoudt, omdat die niet in je leven past. Ik zal je regelmatig aanraden om dingen te proberen en dan op je lichaam te letten, en dat zal soms misschien wel op je zenuwen werken. Waarom kan ik je niet gewoon zeggen wat je moet doen en hoeveel je mag eten? Dat kan ik niet, want jij en ik zijn niet hetzelfde. En ik kan op geen enkele manier weten hoe en hoeveel jij volgende week woensdag moet eten.

Maar ik wil je wel graag wat advies geven hoe je je met een paar eenvoudige aanpassingen langer voldaan, blijer en energieker kunt voelen en misschien ook nog wel gewicht kunt verliezen.

Jane Faerber

Medisch voorwoord

'Low carb, high fat' is de laatste jaren in Zweden het populairste alternatief geworden voor het vetarme, koolhydraatrijke voedingsmodel dat gezondheidsinstanties aanbevelen. In Noorwegen en Finland is dat inmiddels ook zo. Ik heb persoonlijk bijgedragen aan de introductie van LCHF in Zweden.

'LOW CARB, HIGH FAT' STEUNT OP DEZE DRIE PIJLERS:

1. Weinig koolhydraten (suiker en zetmeel) in de voeding.
2. Een hoger percentage natuurlijke vetten (geen margarine of industriële olie zoals maisolie of zonnebloemolie).
3. Een minimum aan industriële chemische producten.

Halverwege de jaren 1980 las ik in een wetenschappelijk tijdschrift van de Zweedse artsenvereniging dat koolhydraten in het lichaam niet omgezet kunnen worden in vet. Alleen het vet uit de voeding kan in het lichaam als vet opgeslagen worden. Dat was duidelijk en toen begon voor mij mijn vetarme periode, die bijna twintig jaar duurde. Ik deed geen vetstof meer op mijn boterham en vermeed ook vet in mijn voeding. Vanaf dat moment was ik alle controle over mijn gewicht kwijt. Hoe meer ik probeerde af te vallen, hoe dikker ik werd.

In de jaren 1990 werd ik ziek. Ik kreeg onder andere PDS (prikkelbaredarmsyndroom), gastro-enteritis en reflux (brandend maagzuur). Ik had te kampen met slaapproblemen en depressieve stemmingen. Ik had onverklaarbare spierpijnen (fibromyalgie). Ik kreeg mijn werk niet meer rond en ik voelde me futloos en ellendig. Het was alsof er iets niet klopte in mijn leven, maar ik kon er de vinger niet op leggen.

In de loop der jaren heb ik alle mogelijke oplossingen geprobeerd. Ik probeerde poederkuren, die vies smaakten en me nog meer honger bezorgden. Ik probeerde de GI-methode met massa's trage suikers, maar ik had nog steeds honger en mijn gewicht wou niet naar beneden. In 2000 kwam Paleo – de voeding uit de steentijd – wat betekende dat we geen suiker of zemelen mochten eten en helemaal geen melkproducten. Ik probeerde het, maar dat hielp ook al niet.

Uiteindelijk stond ik op het punt om het op te geven. Ik had alles geprobeerd, vond ik, en niets had enig resultaat. Ik dacht dat ik gedoemd was tot een leven als zwaarlijvige.

In 2004 kwam mijn dochter, die geneeskunde studeerde, thuis en vertelde me van een test die ze gedaan hadden met voeding met weinig koolhydraten. Tot hun grote verrassing waren de mensen die weinig koolhydraten aten het meest afgevallen. Ik wou dit een kans geven en at weinig koolhydraten, vetten en calorieën. Ik had honger, maar ik hield vol en verloor ongeveer 1 kilo per week. In

dezelfde periode las ik een boek van dr. Uffe Ravnskov, die met veel passie beschreef waarom het verhaal van de gevaarlijke vetten waarmee we sinds de jaren 1980 waren gebombardeerd één grote leugen was! Ik begon meer natuurlijke vetten te eten en merkte meteen dat mijn lichaam tot rust kwam en dat ik minder honger had. Na een paar maanden merkte ik dat al mijn kwaaltjes verdwenen waren. Ik verloor nog steeds elke week een kilo. Het leek wel een wonder! Toen kwam ook het verslag van de Karlshamn-studie uit. Dat was een proefproject waarbij de helft van een groep zwaarlijvige diabetici type 2 voeding met weinig koolhydraten moest eten en de andere helft de normale vetarme voeding. Al na een paar maanden was er een groot verschil tussen de groepen. De koolhydraatarme testgroep was slanker en fitter en hun bloedsuiker, bloeddruk en bloedvet waren verbeterd.

Hierna begon ik koolhydraatarme voeding aan te bevelen aan patiënten die leden aan overgewicht of diabetes. Vooral de diabetici stelden een aanzienlijke verbetering vast. Ze konden hun dosis insuline verminderen en voelden zich veel beter. De privékliniek waar ik werkte vond het echter niet leuk dat ik een voeding aanbeval die niet strookte met die van de officiële instanties en uiteindelijk vroegen ze mij om daarmee te stoppen of te vertrekken. Ik koos voor het laatste.

In de periode daarna reisde ik Zweden rond en hield ik lezingen over LCHF.

In 2005 dienden twee diëtisten een klacht tegen mij in omdat ik de gezondheid van mijn patiënten in gevaar had gebracht door hun 'verkeerde' voeding aan te bevelen. Pas in 2008 viel in deze zaak de beslissing. Hierin werd gesteld dat mijn voedingsadvies in overeenstemming was met de wetenschap en gestaafd werd met goede onderzoeksresultaten. Het wekte veel verbazing in de media dat de 'vetdokter' gelijk had gekregen in deze zaak.

Ondertussen heb ik mijn artsenpraktijk weer opgenomen en werk ik in een gezondheidscentrum in Sundsvall. Bovendien verspreid ik de boodschap van LCHF verder via mijn blog, dr. Annika Dahlqvists LCHF-blog: http://annika-dahlqvist.com.

'Low carb, high fat' heeft zich heel snel over Zweden verspreid, ondanks verschillende wanhopige tegenacties en doemberichten, zowel in de media als van de conservatieve kant van de voedingswetenschap. De reden dat LCHF zich zo snel verspreid heeft, is gewoon omdat het werkt. LCHF werkt zowel tegen ziekte als tegen overgewicht. En op die manier verspreidt de boodschap zich heel snel.

Tegelijkertijd heeft het internet zijn rol gespeeld als reusachtige spreekbuis, omdat zowel artsen als professionals hun kennis via blogs met hun persoonlijke ervaringen hebben kunnen verspreiden. Uitgeverijen in Scandinavië hebben heel wat LCHF-boeken op de markt gebracht en die worden in honderdduizenden exemplaren verkocht.

Ik ben blij dat diezelfde beweging nu eindelijk ook in andere landen begint door te dringen.

Dr. Annika Dahlqvist

* LCHF BETEKENT VOOR MIJ DAT JE ECHT VOEDSEL EET EN GEEN VOEDSEL DAT IN EEN LABORATORIUM GEMAAKT IS EN DAT OP VOEDSEL LIJKT. WE MOETEN VOEDSEL ETEN DAT ONS LICHAAM ALS VOEDSEL KAN HERKENNEN.

Wat is 'low carb, high fat'?

Er is één vraag die veel mensen zich stellen als ze hun voedingspatroon omgeschakeld hebben naar LCHF: 'Waarom heb ik dit niet eerder gedaan?' Veel mensen ervaren namelijk voor de eerste keer dat ze hun gewicht op peil kunnen houden of zelfs kunnen afvallen zonder honger te lijden. Het geeft een ongelooflijk goed gevoel als je niet meer kwaad op jezelf hoeft te zijn omdat je te veel gegeten hebt en je jezelf niet meer hoeft te beloven dat je morgen, maandag of volgende maand je leven zult beteren. Met LCHF krijg je de controle over je impulsen terug en kun je goede en gezonde keuzes maken voor jezelf. En wie weet, misschien heb je dan toch niet de ruggengraat van een regenworm!

LCHF is de afkorting van 'low carb, high fat' en het is een voedingsfilosofie die de laatste jaren een ware revolutie teweeggebracht heeft in de Scandinavische landen. Vooral Zweden is een koploper en naar schatting volgt een vierde van de Zweden tegenwoordig dit model. Kort samengevat betekent LCHF dat je voeding eet met minder koolhydraten en met meer vetten. Je maaltijd wordt samengesteld uit natuurlijke grondstoffen zoals vlees, gevogelte, vis, eieren, heel veel groenten, vette zuivelproducten, natuurlijke vetten uit boter en olie, wat noten en bessen.

Graanproducten, suiker en zetmeel maken geen deel uit van LCHF. Dat zijn ingrediënten die je moet weren als je iets wilt eten waarmee je je lang voldaan voelt, dagenlang energie hebt, in een goed humeur bent, een stabiel gewicht behoudt en 's nachts goed slaapt.

O nee, niet nog een vermageringskuur met onrealistische regeltjes en beperkingen, kan ik je bijna horen denken. Nee, hoor, dat is zeker niet de bedoeling. LCHF is een levensstijl die draait rond voeding die natuurlijker is en minder geraffineerd, en voor veel mensen geeft dat het fantastische neveneffect dat ze eindelijk die overtollige kilo's kwijtraken. Maar het belangrijkste is dat je merkt hoe fantastisch het is om anders te eten dan je gewend bent. En als ze eenmaal gevoeld hebben hoe zalig het is om op die manier te eten, zijn er