

Dr. Aseem Malhotra &
Donal O'Neill

Het Pioppi-dieet

Een lifestyleplan in 21 dagen



Karakter Uitgevers B.V.

‘Dit is een revolutionair boek. Iedereen moet het lezen.’
*Sir Richard Thompson, arts van de Britse koningin 1984-2005 en
voormalig directeur van het Royal College of Physicians*

‘Een onverschrokken en briljant boek dat de gezondheid
van de bevolking drastisch zal verbeteren.’

*Professor David Haslam, voorzitter van het National
Obesity Forum*

‘Je moet je leven veranderen om iets te doen aan de klachten
die obesitas veroorzaakt en dit boek laat op duidelijke,
logische en praktische wijze zien hoe je verstandig kunt eten.

Het is een must voor elk huishouden en voor alle
geneeskundestudenten en artsen.’

*Professor Dame Sue Bailey, voorzitter van de Academy
of Medical Royal Colleges*

‘Bij het voorkomen en beheersen van obesitas en
diabetes type 2 zie ik grote voordelen als mensen
echte voeding in hun dieet opnemen en bewerkte
koolhydraten vervangen door natuurlijke, gezonde vetten.

Dit boek is een must voor iedereen die aan zijn
gezondheid wil werken.’

*Trudi Deakin PhD, directeur en voedingsdeskundige
voor X-Pert Health en medeoprichter van de
Public Health Collaboration*

‘Dit briljante boek van Aseem Malhotra versterkt de
boodschap dat de obesitas-epidemie nog te keren is. Het biedt
duidelijke, doorslaggevende en ondubbelzinnige informatie

over de sleutelrol van onze voeding en onze manier van leven als oorzaken en oplossingen voor de chronische ziekten in de westerse wereld. Dit is van belang voor de gemeenschap, de gezondheidszorg en beleidsmakers.’

Professor Zbys Fedorowicz, directeur Cochrane Bahrain

‘Het is belachelijk dat we ziekten bestrijden met medicijnen die patiënten nog zieker kunnen maken, terwijl we de oorzaak niet aanpakken. Dit geweldige, baanbrekende boek toont aan dat HET BESTE MEDICIJN nog altijd bestaat uit EEN GEZONDE LEVENSWIJZE EN GEZONDE VOEDING.’

Esther van Zuuren, MD, Methods Editor bij Cochrane Skin Group, Recommendations Editor bij Dynamed

‘Het lifestyleplan van cardioloog dr. Aseem Malhotra kan de epidemie aan hartaandoeningen en diabetes type 2 in India een halt toeroepen. Dit boek is een must.’

Kapil Dev, voormalig aanvoerder van het Indiase cricketteam

‘Ik raak er elke dag meer van overtuigd dat de voedingsprincipes in *Het Pioppi-dieet* een sleutelrol spelen bij het verbeteren van onze gezondheid en de verwoestende effecten van chronische ziekten als diabetes type 2 en hartaandoeningen een halt kunnen toeroepen.’

Professor Peter Brukner, sportarts, teamarts van het Australische cricketteam

‘Gelukkig is er de afgelopen tien jaar veel verzet geweest tegen het inmiddels achterhaalde vetarme dieet. Dr. Aseem Malhotra heeft er hard voor gestreden om te zorgen dat vetarm eten de medische geschiedenisboeken in gaat als een vergissing. Als we de principes in dr. Malhotra’s nieuwe boek, *Het Pioppi-dieet*, overnemen komen veel cardiologen zonder werk te zitten.’

Dr Ross Walker, preventiecardioloog, Sydney, Australië

‘Het zeer toegankelijke boek van Aseem Malhotra bevat een boodschap die van groot belang is voor de volksgezondheid: onze manier van leven vormt de oorzaak van bijna alle niet-seksueel overdraagbare aandoeningen waar we mee kampen. Het gebruik van medicijnen om de schade te herstellen is even belachelijk als de oceaan leegscheppen met een vingerhoed.’
Hanno Pijl, internist-endocrinoloog, professor in de diabetologie, Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC), Nederland

‘De moderne gemeenschap is niet in staat gebleken om op basis van goede wetenschap en goede voeding gezond te worden. Eindelijk is er nu een handleiding die ons op de goede weg brengt en zorgt dat we langer en gezonder leven.’
Grant Schofield PhD, professor in de volksgezondheid, technische universiteit van Auckland, adviseur voor gezondheid en voeding bij het Nieuw-Zeelandse ministerie van Onderwijs

‘Een onontbeerlijk boek over het krachtigste medicijn dat er is: je manier van leven; eenvoudig uitgelegd. Eet hele, onbewerkte voeding, beweeg meer, dring stress terug en rook niet zodat je lang en gezond leeft.’
Caryn Zinn PhD, diëtist en senior docent aan de TUA

Inhoud

Voorwoord van Professor David Haslam, voorzitter van het National Obesity Forum	15
Inleiding	19

DEEL ÉÉN

Het verhaal en de wetenschap

1. Pioppi: het dorp waar mensen vergeten te sterven	25
2. Het Pioppi-dieet: een zorgmanifest	36
3. Wat is bewerkte voeding?	44
4. Wat is er mis met suiker?	47
5. Verzadigd vet verstopt je aderen niet	54
6. Cholesterol: vriend of vijand?	61
7. De oorzaak van hartaandoeningen: insulineresistentie en ontstekingen	68
8. Diabetes type 2 wordt veroorzaakt door koolhydraat-intolerantie	88
9. Stop met calorieën tellen en stop met snacken	96
10. De mythe over beweging en obesitas: je kunt niet weglopen voor slechte voeding	102
11. Beweging is een geneesmiddel	108
12. Stress	121
13. Periodiek vasten	131

DEEL TWEE

Het 21-dagenplan

14. De richtlijnen	141
15. Het bewegingsprotocol	146

16. De voedsel-top tien van Aseem en Donal	168
17. Een week leven volgens het Pioppi-dieet	181
18. Boodschappenlijst	192

DEEL DRIE

Recepten

Recepten	199
Ontbijt	203
Lunch	225
Avondmaaltijden	262
Bijgerechten	304
Literatuurlijst	319
Dankwoord	329
Register	331

Voorwoord van professor David Haslam, voorzitter van het National Obesity Forum

Een bekende en populaire interventiecardioloog zijn is al indrukwekkend, energiek je kennis en talent kunnen overbrengen via kranten, radio en tv is nog opmerkelijker, maar onbevreesd kunnen spreken over een controversiële wetenschap die niet breed wordt geaccepteerd door de maatschappij of de medische wereld, terwijl je je bewust bent van de weerstand die hij oproept, is voorbeeldig. Dit boek grijpt fanatieke dogma's over voeding onbevreesd bij de keel om deze flink door elkaar te schudden. Het laat zien hoe als gevolg van ondeugdelijk onderzoek van zeventig jaar geleden inmiddels achterhaalde denkwijzen en riskante lesmethoden zijn ontstaan, en hoe de medische wereld de schuld op zich moet nemen voor de huidige obesitas-epidemie en deze moet goedmaken door excuses aan te bieden en de juiste boodschap te verspreiden. Er is niets denkbeeldigs aan de boodschap en de wetenschap waarop dit boek is gebaseerd. Ze zijn gebaseerd op bestaande, onberispelijke bronnen en zijn volkomen betrouwbaar.

Wereldwijd maakt men zich steeds meer zorgen over overgewicht, obesitas en diabetes type 2. Einstein beschreef al hoe idioot het is om steeds dezelfde falende oplossingen te blijven gebruiken in de hoop dat ze de volgende keer wel werken; hetzelfde gaat op voor de manier waarop academici en regeringen obesitas proberen aan te pakken. We moeten slechte wetenschap in twijfel trekken en niet aanmoedigen. De Britse Schijf van Vijf is een goed voorbeeld; hierbij is de dagelijks aanbevolen hoeveelheid koolhydraten in een toch al koolhydraatrijk dieet, dat een grote rol heeft gespeeld bij het ontstaan van obesitas, nog verder verhoogd. Er komt een moment dat we ons moeten afvragen wat er in vredesnaam aan de hand is en wat we kunnen doen om het aantal

obesitasgevallen terug te dringen en talloze levens te redden. Door een onderzoek van zeventig jaar geleden zijn twijfels ontstaan omtrent de oeroude voedselrichtlijnen. Maar elk wetenschappelijk onderzoek moet in twijfel worden getrokken; daarom worden universitaire proefschriften collegiaal getoetst. Dit boek stelt duidelijk dat ook ingebakken voedingsrichtlijnen in het licht van de obesitas-epidemie opnieuw moeten worden bekeken. Het eerste wat studenten geneeskunde te horen krijgen is: 'De helft van wat je hier leert, blijkt later niet te kloppen; helaas weten we niet welke helft dat is.' Inmiddels weten we al wat meer over die verkeerde helft: dit zijn dogma's van de gezondheidszorg, overheid en voedingsdeskundigen die niet blijken te deugen. Onbevreesde en talentvolle artsen als Aseem Malhotra moeten voor opschudding zorgen en tegen door de wol geverfde traditionalisten ingaan.

Weet je wat het mediterrane dieet inhoudt? Dat had je gedacht. Dit briljante boek laat zien hoe het concept 'dieet', dat is gebaseerd op een Oudgrieks woord dat verwijst naar voeding, levenswijze en cultuur, zich heeft ontwikkeld. Aseem Malhotra en Donal O'Neill bekijken het mediterrane dieet dat is beschreven door Margart en Ancel Keyes op nostalgische wijze, ook al blijkt uit modern wetenschappelijk onderzoek dat Ancel het veelal bij het verkeerde eind had. Ze weten op aanlokkelijke wijze de Zuid-Italiaanse cultuur en manier van leven in hun verhaal te verweven, net als de romantische kijk op eten en de mentale en fysieke ontspanning die inherent is aan de mensen die in dit mooie kustgebied wonen. Het mediterrane dieet, met zijn plaatselijke, uit de natuur verkregen vis, vlees, groenten, olijven en meer, was nog nooit zo verleidelijk. Vroeger moest je daarvoor naar de Middellandse Zee, maar nu niet meer. Nu kun je het mediterrane dieet naar je eigen keuken halen en in je leven opnemen. Met moderne adviezen en richtlijnen zouden we de volksgezondheid verbeteren, alleen worden we tegengehouden door de achterdocht van zorgmanagers en de onbuigzaamheid van traditionele artsen die niets willen veranderen.

Een van de laatste goede en verstandige medische handleidingen is in 1951 geschreven door Raymond Greene (de broer van de schrijver Graham). Hierna zijn er alom leugens en misverstanden verspreid. Over obesitas schreef Greene:

Voeding die je moet mijden:

1. Brood en alle andere meelproducten
2. Graanproducten, zoals ontbijtproducten en melkpudding
3. Aardappels en alle andere witte wortelgewassen
4. Voeding met te veel suiker
5. Al het snoep

Eet zoveel als je wilt van de volgende soorten voeding:

1. Vlees, vis, gevogelte
2. Alle groene groenten
3. Eieren, gedroogd of vers
4. Kaas
5. Fruit, mits ongezoet of gezoet met sacharine, behalve druiven en bananen

Dit is een perfect advies voor een gezond dieet waarmee je obesitas tegengaat. Deze uitstekende richtlijnen zijn echter afgedankt en volledig op hun kop gezet door de Engelse gezondheidszorg, en dit feit staat aan de basis van de obesitas-epidemie van de afgelopen jaren.

De wetenschap, en dus de medische zorg, kan alleen vooruitgang boeken als klinici als Aseem Malhotra de huidige richtlijnen onderzoeken, in twijfel trekken en waar nodig aanpassen. Dit boek is een uitstekend voorbeeld van een clinicus die in de spiegel kijkt, de fouten van zijn beroepsgroep erkent en de moed heeft om in de media de klok te luiden over iets wat de meeste artsen en verplegers verkeerd begrijpen ofwel als waarheid be-

schouwen maar dit niet aan kwetsbare patiënten durven te vertellen.

Misschien wordt de geschiedenis van obesitas bepaald door Hippocrates, Galenus, Celsus, Sushruta, Maimonides, George Cheyne, Raymond Greene en Aseem Malhotra. In dat geval zal ik hem op alle fronten ondersteunen.

Aseem Malhotra heeft genoeg ervaring om het bewijs rond voeding en ziekten zorgvuldig te onderzoeken, en is onverstoort genoeg om te kunnen omgaan met de felle reacties die onvermijdelijk volgen. Gezien zijn kennis, zijn opinies, zijn onderzoek en zijn communicatievermogen staat ons een betere toekomst te wachten als het gaat om obesitas en onnodige sterfte. Ik feliciteer Aseem en Donal met hun onbevreesde en briljante boek waarmee we de volksgezondheid flink kunnen verbeteren.