

Ketodieet voor dummies[®]

SPIEKBRIEF

Beginnen met keto: een checklist

Het ketogeen dieet (kortweg keto) draait volledig om koolhydraatarm eten. Als je keto wilt proberen, moet je je voorbereiden. De volgende checklist is een goed uitgangspunt.

- » **Bereid je keuken voor.** Wanneer je je voedingspatroon drastisch omgooit, zoals keto je vraagt te doen, dan moet je alles uit je koelkast, vriezer en kasten halen wat je niet mag eten. Dat kan even duren: in producten waarvan je het misschien het minst verwacht, kunnen verborgen koolhydraten zitten. Besteed een middag aan het inventariseren van wat je hebt en gooi alles weg wat je niet mag hebben. Als je huisgenoten of familieleden hebt die geen keto gaan volgen, bedenk dan creatieve manieren om het eten dat jij niet mag hebben duidelijk te markeren. Deel je kasten op in koolhydraatarme en 'normale' stukken. Op die manier hoeft je bij het voorbereiden van je maaltijden alleen maar te kijken naar ingrediënten die je mag hebben. Dat haalt veel verleiding weg.
- » **Voorkom de ketogriep.** Veel mensen die voor het eerst aan keto beginnen, ervaren iets wat *ketogriep* wordt genoemd bij de transitie van een koolhydraatrijk dieet naar een manier van eten die draait om gezonde vetten. Omdat glucose en glycogeen uit je systeem worden verwijderd, verlies je ook behoorlijk wat vocht en elektrolyten. Dat kan je een paar dagen lang griepachtige symptomen geven. Hoewel de ketogriep niet ongewoon is wanneer je van een standaard westers, koolhydraatrijk voedingspatroon overstapt op koolhydraatarm, kun je de symptomen verminderen of zelfs helemaal voorkomen. Zorg dat je gehydrateerd blijft, denk om je elektrolyten (door een goede multivitamine te slikken) en zorg dat je elke nacht voldoende slaapt. De kans bestaat dat je de transitie dan nauwelijks merkt.
- » **Zorg voor een goede overgang.** Zie de overstap van een westers dieet naar keto als het beklimmen van een hoge muur: als je op zondag koolhydraatrijk eet en op maandag voor volledig koolhydraatarm gaat, is dat nogal een aanpassing. Begin met het toevoegen van meer gezonde vetten en verlaag het aantal koolhydraten geleidelijk in de week vóórdat je officieel met keto begint. Zo is het alsof je een trap bouwt waarmee je gemakkelijker over die muur komt. Omdat je suiker vermijdt, wordt je voeding veel minder zoet. Maak een lijst vol ketovriendelijke toetjes waarmee jij binnen je dieet blijft, maar waarmee je ook die lekkere trek kunt bevredigen.
- » **Onthoud wat je minder mag eten (koolhydraten) en waarvan meer (vetten).** Keto is een volledige voedingstransformatie en soms is het handig om je alleen te richten op wat je moet wegnemen (koolhydraten) of toevoegen (vetten). Zorg voor een balans tussen beide. Minder je alleen koolhydraten, dan blijf je de hele dag hongerig. Dat leidt uiteindelijk tot onbeheerst snacken en dat haalt je geheid uit ketose. Als je alleen vetten toevoegt, krijg je nog te veel koolhydraten en dat werkt je gewichtsverlies tegen.
- » **Weet wat je moet meten en wat je kunt negeren.** Onderzoek bevestigt dat als mensen letten op wat ze eten (bijvoorbeeld calorieën tellen of macro's in de gaten houden) en hoeveel ze wegen (door regelmatig op een weegschaal te staan), het hen veel beter lukt af te vallen. Maar je kunt ook te veel op de cijfertjes focussen zodat die je gaan beheersen. Probeer dat te vermijden! Door de mate van hydratatie kan je gewicht met 3 tot 4 pond per dag verschillen. Als je elke ochtend op de weegschaal gaat staan, houd dat dan in de gaten. Meet je ketonen, bedenk dan dat urinstrips *overmatige* ketonen meten. Misschien geeft de strip nauwelijks tot niets aan, terwijl je wel in *ketose* bent (je lichaam gebruikt dan vet als brandstof, in plaats van suiker/koolhydraten). Vergeet niet dat al deze cijfertjes indicatoren zijn: nuttig om je voortgang op langere termijn te meten. Maar laat die cijfers je op korte termijn niet ontmoedigen!

Ketodieet voor dummies®

SPIEKBRIEF

- » **Vertel het je familie en vrienden.** Het is spannend om aan deze ongelooflijke reis te beginnen en dat wil je toch van de daken schreeuwen! Je bent niet gewoon heel opgetogen: het levert je veel voordelen op en dat mogen vrienden en familieleden best weten! Dat helpt jou om je aan keto te blijven houden: als iedereen het weet, kom jij minder snel in de verleiding om te smokkelen. Bovendien maakt het gezamenlijke etentjes gemakkelijker.

Ketovriendelijke voeding

Ketovriendelijke voeding is er in overvloed en het is heerlijk. Een kort overzicht van wat je wel en niet mag hebben, kan handig zijn. Om op gang te komen zie je hier een paar van de belangrijke categorieën waarvan je kunt eten tijdens keto.

- » **Gezonde olie en vetten.** Boter, olijfolie, avocado's, visolie, lijnzaad, chiazaad, kokosolie en zelfs reuzel en spekvet.
- » **Vis en zeevruchten.** Vrijwel alles in deze categorie is goed, maar let wel op hoe het is bereid (paneermeel zit bijvoorbeeld vol koolhydraten). Wild gevangen vis is het beste! Kijk bijvoorbeeld uit naar tonijn, tilapia, zalm, garnalen, kabeljauw, inktvis, heilbot en baars.
- » **Vlees.** Alle vlees is prima, inclusief kip, lam, hert, varken en rund. Als het even kan, kies dan grasgevoerd vlees.
- » **Groenten.** Alle zetmeelarme groenten zijn toegestaan. Vermijd aardappelen, vleestomaten en maïs. Kies liever broccoli, bloemkool, spinazie, pompoen, paddenstoelen, komkommer, kerstomaten, flespompoen, courgette, uien en knoflook.
- » **Eieren.** Deze horen bij je beste vriendjes en dan hoeft je je echt niet te beperken tot eiwit! Het hele ei is toegestaan en de dooiers voegen geweldig veel smaak toe!
- » **Zuivel (vooral volvet).** Melk zelf bevat suiker: probeer dat te beperken. Maar de meeste andere zuivelvormen zijn zonder uitzondering toegestaan in keto. Diverse kaassoorten (vooral harde kaas), heavy cream (slagroom met een vetpercentage van minimaal 38%), ongezoete yoghurt en boter komen vaak voor in keto. Ongezoete amandelmelk is een geweldige vervanger voor reguliere koemelk.
- » **Noten en zaden.** Pas op dat je niet overdrijft, maar walnoten, amandelen, cashewnoten, zonnebloemzaad en macadamianoten zijn smakelijke traktaties die je zonder aarzelen in je voeding zou moeten opnemen!
- » **Meelvervangers.** Stop niet met bakken omdat je koolhydraatarm gaat eten! Ontdek amandelmeel, lijnzaadmeel en kokosmeel.
- » **Bessen.** De meeste vruchten zijn niet toegestaan, maar veel soorten bessen wel! Je moet nog altijd niet overdrijven, maar aardbeien, frambozen, blauwe bessen en bramen zijn allemaal prima. Limoen en citroen mag ook, dus gebruik die om wat zuur aan je nieuwe manier van eten toe te voegen.
- » **Suikeralcohol en andere zoetstoffen.** Tot de beste kunstmatige zoetstoffen behoren monkfruit, erythritol, stevia, Truvia en xylitol. Elk van die zoetstoffen heeft iets andere eigenschappen, dus misschien is het ene lekker in de koffie, maar een heel andere beter om mee te bakken.

Inhoud in vogelvlucht

Inleiding	1
Deel 1: Beginnen met het ketodieet	5
HOOFDSTUK 1: De basis van keto	7
HOOFDSTUK 2: De voors en tegens van het ketodieet	23
HOOFDSTUK 3: Begrijp wat er met je lichaam gebeurt tijdens ketose	43
HOOFDSTUK 4: Leer je macro's kennen	55
Deel 2: Het ketodieet volgen	65
HOOFDSTUK 5: Een voorraadkast vol ketovriendelijke voeding	67
HOOFDSTUK 6: Ontdek wat je mag drinken	99
HOOFDSTUK 7: Stap voor stap in ketose raken	117
HOOFDSTUK 8: Krijg de voedingswaarde die je nodig hebt	137
HOOFDSTUK 9: Uit eten gaan en genieten!	147
Deel 3: Obstakels overwinnen	163
HOOFDSTUK 10: Omgaan met ongewenste neveneffecten	165
HOOFDSTUK 11: Sociale druk verminderen	185
Deel 4: De voordelen maximaal benutten	197
HOOFDSTUK 12: Vasten	199
HOOFDSTUK 13: Zorg dat je in conditie blijft	221
Deel 5: Ketorecepten	259
HOOFDSTUK 14: Ontbijt: begin je dag op de ketomanier	261
HOOFDSTUK 15: Ketolunches	269
HOOFDSTUK 16: Ketodiners	277
HOOFDSTUK 17: Bijgerechten	285
HOOFDSTUK 18: Voorafjes en snacks	291
HOOFDSTUK 19: Eenpansgerechten	297
HOOFDSTUK 20: Toetjes: zoetigheid maken én opeten	305
Deel 6: Het deel van de tientallen	313
HOOFDSTUK 21: Tien voordelen van in ketose zijn	315
HOOFDSTUK 22: Tien bronnen van gezonde vetten	319
HOOFDSTUK 23: (Bijna) tien ketobronnen	325
Index	329

1

Beginnen met het ketodieet

IN DIT DEEL . . .

Leer de basisbeginselen van keto kennen.

Ontdek de positieve en negatieve aspecten van een koolhydraatarme leefstijl.

Begrijp de wetenschap achter het ketodieet.

Ontdek de bouwstenen van keto.

Hoofdstuk 1

De basis van keto

Keto is de afgelopen jaren erg populair geworden, maar wat weet je echt over deze schijnbaar trendy leefstijl op voedingsgebied? Is keto de hype waard en is het echt een gezonde manier om af te vallen? Wij helpen je uitzoeken of keto goed voor jou is en vertellen de basisprincipes om veilig en effectief een ketoleefstijl te volgen. In dit hoofdstuk gaan we in op allerlei aspecten van de ketoleefstijl en maken je klaar voor de keto-start. Dat doen we door je een duidelijk beeld te geven van de voordelen van keto.

Wat is het ketodieet?

Het ketogeen dieet (kortweg ketodieet) is een uitzonderlijk goed onderzochte en beproefde methode om je gezondheid te verbeteren door *met* je lichaam aan de slag te gaan in plaats van ertegen. Door de basisregels van de ketoleefstijl te volgen, kun je:

- » je energiekeker voelen;
- » sneller afvallen;
- » je hartgezondheid verbeteren;
- » je mentale focus aanscherpen.

Naast deze voordelen zijn er nog allerlei andere langetermijnvoordelen waar je helemaal blij van wordt. Hoewel het ketodieet pas recent populair is geworden, wordt het al bijna honderd jaar toegepast om ziekte te genezen en te voorkomen. Dat is nogal wat!

In een notendop komt het ketodieet op het volgende neer:

- » veel vet
- » middelmatige hoeveelheden eiwit
- » heel weinig koolhydraten

Granen en koolhydraten als basis van elke maaltijd lijkt misschien hedendaagse wijsheid, maar het grootste deel van de geschiedenis van de mensheid was dat niet het geval. Bewerkte en snel verteerbare koolhydraten zorgen voor gewichtstoename en ongezonde schommelingen in je bloedsuikerspiegel. In de loop van een mensenleven gaat dit ten koste van de gezondheid.

Het ketodieet brengt je lichaam in *ketose*, een proces waarbij je vetten in plaats van koolhydraten gebruikt om je lichaam van brandstof te voorzien. In het ketodieet leer je krachtbommen op voedselgebied (vetten) te gebruiken als basis voor je maaltijden.

In dit hoofdstuk (en in hoofdstuk 3 nog eens), nemen we de bezorgdheid weg die vaak bestaat rondom het eten van vet. Want echt: vet heeft geen schuld aan het steeds vaker voorkomende probleem van obesitas en overgewicht, waar iedereen het over heeft. Vet is zelfs heel goed voor je. Het geeft je langer een vol gevoel, helpt je afvallen en op langere termijn verbetert het je gezondheid.

Er zijn veel misvattingen over voeding in het algemeen en over het ketodieet in het bijzonder. In dit boek kijken we naar het onophoudelijke gepraat over wat je moet eten en wat niet om af te vallen. De ketoleefstijl is veel meer dan wat *memes* van 'kaas in bacon' je willen laten geloven, hoewel je prima kaas en bacon kunt eten. Dat is niet rampzalig voor je hart of bloedvaten. En als je een ketoleefstijl volgt op basis van pure ingrediënten, stijgt je cholesterolgehalte er ook niet door.

Anders dan wat veel mensen decennialang te horen hebben gekregen, hebben we voor een gezonde leefstijl niet veel koolhydraten nodig. Integendeel: het eten van een scala aan pure ketovoedingsmiddelen kan de sleutel zijn tot een gezond leven. Keto is een flexibele en avontuurlijke leefstijl waarbij 'one-size-fits-all' niet opgaat: er zijn verschillende varianten die passen bij jouw leefstijl en jouw doelen.

In de volgende paragrafen kijken we naar de beschikbare opties, wat de verschillen zijn en wat elk van die opties je kan bieden.



DE GESCHIEDENIS VAN KETO

Het ketogeen dieet bestaat al duizenden jaren in een of andere vorm. Deze manier van eten werd zelfs voor het eerst genoemd in Griekse medische teksten uit 400 v.Chr. Een eeuw geleden is het dieet formeel 'ontworpen' door artsen die een innovatieve manier zochten om epilepsie bij kinderen te behandelen. Dit was heel succesvol, hoewel de medische wereld niet helemaal begreep *hoe* het werkte. Ze wisten alleen dat het consumeren van een dieet met veel vetten en weinig koolhydraten het aantal epileptische aanvallen bij patiënten drastisch verminderde en soms zelfs helemaal liet verdwijnen.

In de jaren dertig en veertig van de vorige eeuw werd het dieet minder populair, omdat er toen medicijnen waren uitgevonden tegen epilepsie. Het voornaamste verkoopargument voor deze medicijnen was het gemak ervan, niet per se de effectiviteit. Keto is echter nog altijd zo effectief dat artsen er in gevallen van hardnekkige epilepsie bijna altijd op terugvallen: in gevallen waarin de patiënt niet reageert op medicatie. Keto blijkt bijna altijd te werken. Het belangrijkste bezwaar tegen het dieet (en waarom het ooit uit de gratie raakte) is dat het nogal wat toewijding en discipline vergt om te koken op een manier die volstrekt anders is dan de manier waarop de rest van de maatschappij voeding benadert. De voordelen zijn onmiskenbaar, maar het kost moeite. Als je epilepsie kunt behandelen door gewoon een pil te slikken, dan is dat een veel handiger benadering dan je voedingspatroon overhoop te halen. Maar voor de ongeveer 30 procent van de epileptische patiënten bij wie medicatie niets uithaalt, geeft keto broodnodige verlichting.

Tussen de jaren dertig en negentig raakte het ketogeen dieet wat in het vergeethoekje. Het werd nog altijd gebruikt in de medische wereld, maar met mate. Er werd ook niet heel veel over gediscussieerd. Maar dat veranderde halverwege de jaren negentig, toen Hollywoodregisseur Jim Abrahams het dieet ontdekte bij een wanhopige speurtocht naar een behandeling voor zijn epileptische zoon. De familie Abrahams vond keto zó effectief dat Abrahams de Charlie Foundation oprichtte, genoemd naar zijn zoon. Doel van de stichting was om deze manier van eten weer op de kaart te krijgen van de reguliere behandelingen. Door Abrahams' inspanningen kwam ketose weer terug in de belangstelling en in de decennia daarna werden duizenden onderzoeken uitgevoerd naar het ketogeen dieet door de medische en wetenschappelijke wereld.

Naarmate het dieet bekender werd, ging het mensen opvallen dat je er meer mee kon dan epileptische aanvallen voorkomen. Het aantal mensen met een vorm van diabetes is in Nederland al ruim een miljoen: dat is 1 op de 17 men-

sen. Maar diabetici die ketose gingen proberen, waren verbluft over het resultaat: meer dan 90 procent van de mensen met diabetes type 2 konden toe met minder medicijnen en bij meer dan de helft van de type-2-diabetici die bleven vasthouden aan een leefstijl met veel vet en weinig koolhydraten was het HbA1C-niveau (de belangrijkste *marker* van diabetes) zó gedaald dat de aan-doening effectief was teruggedraaid!

Dit zorgde uiteraard voor opwinding onder de mensen met diabetes en men merkte ook andere effecten op. Personen die het ketogeen dieet bleven volgen, zagen hoe overvloedige pondjes wegsmolten en kregen vanzelf een gezond lichaamsgewicht, los van leeftijd, geslacht, ras of etnische afkomst. Het leek zelfs niet uit te maken of iemand sportte of niet. Keto bleek bevorderlijk voor het handhaven van ideale lichaamsvetpercentages.

Avallen is een industrie waarin miljarden worden verdiend, dus deze ontdekking trok ongelooflijk veel belangstelling. Uit nieuw onderzoek kwam naar voren dat deze manier van eten het LDL-gehalte (LDL staat voor low-density lipoproteïne en is het slechte cholesterol) verlaagde en het HDL-gehalte (high-density lipoproteïne, het goede cholesterol) verhoogde. Dit was een schok voor de diëters uit de jaren negentig. Bij vrouwen die leden aan het polycycteus ovariumsyndroom namen de symptomen af en onderzoek bevestigde dat vrouwen met een kinderwens en vruchtbaarheidsproblemen statistisch gezien meer kans hadden op een bevruchting wanneer ze koolhydraatarm aten.

Er kwamen verhalen van mensen die kanker hadden verslagen met keto en je kunt je voorstellen dat dit de nodige opschudding veroorzaakte in de medische wereld. Keto bleek na onderzoek geen remedie tegen kanker, maar had wel wat opmerkelijke effecten. Het eerste was dat veel tumoren zich vrijwel uitsluitend voeden met glucose, maar niet kunnen leven op ketonen. Wanneer patiënten dus overgingen op een andere manier van eten, hielden zelfs sommige agressieve vormen van kanker op met groeien. Daardoor hadden traditionele medische behandelingen meer tijd om hun werk te doen. Onderzoek bevestigde ook dat een ketogene leefstijl tumoren gevoeliger maakte voor bestraling en chemotherapie. Het dieet gaf de medische wereld dan niet alleen meer tijd om iets te doen, maar het hielp daadwerkelijk bij hun inspanningen.

Standaard ketogeen dieet

Het standaard ketogeen dieet is de basisversie van het ketodieet. Het bestaat het langst en wordt ondersteund met het meeste bewijs en onderzoek. Als je keto overweegt, moet je goed de weg weten in het standaard ketogeen dieet. Je dagelijkse inname van calorieën komt dan uit de volgende bronnen:

- » **Vet:** 70 procent
- » **Eiwit:** 25 procent
- » **Koolhydraten:** 5 procent

Vroeger mocht je bij dit dieet dagelijks over het algemeen maar 25 gram koolhydraten eten. Maar inmiddels is de norm flexibeler en sommige mensen eten zelfs wel 50 gram per dag. Dat is prima, omdat de meeste mensen met 50 gram koolhydraten per dag nog steeds in ketose blijven. Zij hoeven de hoeveelheid koolhydraten niet verder te verlagen. Na verloop van tijd ontdek je vanzelf wat voor jou het beste werkt.

De hoeveelheid dagelijkse koolhydraten is op zijn hoogst slechts een vijfde deel van wat veel mensen doorgaans eten. In een doorsnee westers voedingspatroon krijg je ongeveer 30 procent calorieën uit vet, 20 procent uit eiwitten en 50 procent (of meer) uit koolhydraten. Dat betekent dat veel mensen meer dan 250 gram koolhydraten per dag eten. Je kunt je voorstellen dat zo'n radicale verandering van een op koolhydraten naar een op vetten gebaseerd voedingspatroon een enorme impact heeft op je gezondheid en energie.



In het standaard ketogeen dieet is de verhouding 70:25:5 wat betreft calorieën uit vet, eiwitten en koolhydraten. Je doel is dagelijks 30 gram of minder koolhydraten te nuttigen.

Gericht ketogeen dieet

Het gericht ketogeen dieet is aangepast voor sporters. Het is een iets flexibeler versie van het ketodieet omdat je rondom je intensieve trainingen wat meer koolhydraten mag eten. Wanneer je veel calorieën verbrandt, worden de koolhydraten die je eet meteen gebruikt als brandstof en daardoor raakt je lichaam op langere termijn niet uit ketose. Zodra je tijdens je training alle koolhydraten hebt verbrand, gaat je lichaam weer over tot vetverbranding, omdat er tegen de tijd dat je gaat rusten geen koolhydraten meer over zijn.

Dit is een goede keuze voor heel actieve mensen die regelmatig op hoog niveau trainen (uren, geen minuten) of die voor een intensieve sportuitdaging trainen waar veel energie voor nodig is, zoals een marathon. Hoe dan ook is het geen vrijbrief om zo veel koolhydraten te eten als je zou doen in een koolhydraatrijk voedingspatroon. Een halfuur tot drie kwartier voor je training nuttig je ongeveer 20 tot 25 gram gemakkelijk verteerbare koolhydraten. Na de training pak je je reguliere ketodieet weer op. Houd het totaal aantal calorieën goed in de gaten (inclusief dat wat je

voor de training hebt gegeten) zodat je dagelijkse energie-inname blijft kloppen.



BELANGRIJK

Het is van cruciaal belang dat je voldoende koolhydraten nuttigt om je training te kunnen uitvoeren, zodat je lichaam weer vet gaat verbranden zodra je klaar bent met trainen. In het algemeen moet je wel een paar maanden gewend zijn aan het standaard ketogeen dieet om over te kunnen schakelen naar deze gerichte versie.

Cyclisch ketogeen dieet

Het cyclisch ketogeen dieet is een andere, flexibelere keto-optie voor zeer goed getrainde sporters. De eisen zijn hoger: hier gaat het om ultramarathonlopers of professionele sporters, geen gelegenheidssporters. Deze sporters kunnen de inname van koolhydraten korte tijd verhogen om zichzelf 'vol te tanken' voor de enorme prestatie die ze gaan leveren. Deze verhoging kan een paar dagen voor een belangrijke training ingaan en de hoeveelheid genuttigde koolhydraten is in verhouding met de hoeveelheid lichamelijke activiteit die de sporters uitvoeren. Als het grote evenement achter de rug is, gaan ze weer terug naar het standaard ketogeen dieet. Hoewel de sporters tijdens de 'smokkeldagen' uit ketose kunnen zijn, zorgt hun zware sportieve prestatie ervoor dat ze nog altijd binnen het koolhydraatarme bereik blijven omdat ze zoveel meer calorieën verbranden dan normaal.

Een andere groep die het cyclisch ketogeen dieet volgt, bestaat uit mensen die het moeilijk vinden zich te houden aan het standaard ketogeen dieet en ervoor kiezen af en toe smokkeldagen in te lassen. Denk hierbij aan vijf dagen per week keto, terwijl je in het weekeinde 'smokkelt'. Voor mensen die in het weekeinde koolhydraten nuttigen of zich door sociale druk niet aan het standaard ketogeen dieet kunnen houden, is het belangrijk dat ze zich er niet heel erg aan te buiten gaan. Het is namelijk nogal een verandering voor je lichaam om razendsnel van ketose naar koolhydraatrijk te gaan. In plaats daarvan kun je je koolhydraten op je smokkeldagen verhogen tot 150 tot 200 gram. Op die dagen ben je niet in ketose en het kan een tijdje duren voor je lichaam daar op je reguliere, standaardkoolhydraatarme dagen weer in terug is, maar in elk geval profiteer je nog van het terugschroeven van je koolhydratenconsumptie.



TIP

Het cyclisch ketogeen dieet kan nuttig zijn voor sporters en voor mensen die het moeilijk vinden zich volledig aan de ketoleefstijl over te geven. Keto is erg flexibel en gaat samen met elke leefstijl, zolang je je maar wijdt aan je gezondheid.

Eiwitrijk ketogeen dieet

In deze versie van het ketogeen dieet, met extra eiwitten, haal je een hoger percentage calorieën uit eiwitten. Dat komt meestal op het volgende neer:

- » **Vet:** 60 procent
- » **Eiwit:** 35 procent
- » **Koolhydraten:** 5 procent

Deze optie is het beste voor mensen die zich zorgen maken over het verlies van spiermassa, of die hun spiermassa zelfs willen vergroten (zoals bodybuilders of mensen met een heel lage spiermassa). Doorgaans is keto neutraal voor je spiermassa (je krijgt niet meer en je raakt niets kwijt), dus de toevoeging van meer eiwitten is een goede keuze voor als je meer spiermassa wilt. Bij dit dieet blijf je in ketose, maar heb je niet per se zoveel ketonen als iemand die het standaard ketogeen dieet volgt. Het is lastig (maar mogelijk) om uit ketose te raken als je meer dan de aanbevolen 35 procent van het aantal calorieën uit eiwitten haalt. Bij dit type ketogeen dieet is het wel belangrijk dat je eiwitrijke voedingsmiddelen eet die gezond en voedzaam zijn.

Bepaal of keto bij jou past

Weet je nog altijd niet zeker of het ketodieet iets voor jou is? Naast de vier mogelijkheden die we zojuist hebben bekeken kun je de ketoleefstijl aanpassen zodat die bij vrijwel ieders behoeften past: van degene die vlot op gang wil komen met afvallen tot degene die bang is diabetes te krijgen. Je hebt er wel doorzettingsvermogen voor nodig en je moet je er echt op toelagen, want je stuit geheid op hobbels op je pad. Maar voor wie doorzet, is de ketoleefstijl erg de moeite waard. In hoofdstuk 2 gaan we dieper in op de vele voordelen (en een paar bijverschijnselen), maar in deze paragraaf geven we je een voorproefje van waarom het ketodieet bij jou kan passen.

Je wilt snel en blijvend afvallen

Als je al verschillende diëten hebt geprobeerd en je ontmoedigd bent geraakt, omdat het je niet lukt om op gewicht te blijven, dan moet je keto hebben. Keto verandert je lichaam in een vetverbrandende machine. Met de juiste mix van oefening en een uitgebalanceerd ketodieet kun je je

streefgewicht halen. Het is gebleken dat mensen met het ketodieet sneller afvallen dan met vetarme diëten. Als je dit dieet trouw blijft, is het een gezonde en bevredigende manier om op lange termijn op gewicht te blijven.

Je laat je niet afschrikken doordat je er echt iets voor moet doen

Keto is geweldig voor wie er echt voor kiest. Er zit wat flexibiliteit in, maar je hebt wel wat kennis over voeding nodig om je manier van denken te veranderen naar een ‘vet is gezond en koolhydraten zijn minder noodzakelijk dan we dachten’ (dit boek lezen is een goed begin) en bereidheid om ketovriendelijke opties te kiezen in een zee van koolhydraatrijke lekkernijen. Je moet de nodige doordachte keuzen maken over wat jij in je lichaam stopt als brandstof en dus kijken naar je langetermijndoelen in plaats van dat wat voor het grijpen ligt.

Misschien vind je dit lastig, vooral in de eerste paar dagen en weken. Je kunt dan wat symptomen hebben van de *ketogriep* (spierkramp en een algeheel gevoel van malaise wanneer je lichaam zich aanpast aan de ketose). In hoofdstuk 3 geven we wat tips om die symptomen te verminderen, maar als je last hebt van de ketogriep ga je misschien twijfelen aan je keuze voor een ketoleefstijl. Als je gezondheid je aan het hart gaat en je je niet gemakkelijk van de wijs laat brengen door een paar hindernissen, dan geeft keto je blijvende voordelen.

Je wilt het risico op diabetes verkleinen

Als je je zorgen maakt over je risico op diabetes, dan kan keto je geweldig helpen. Het volgen van een ketodieet maakt een eind aan de heftige suikerpieken en -dalen die vaak samengaan met het standaard westerse dieet, dat bomvol koolhydraten zit. Keto kan het risico op diabetes type 2 verminderen. Diabetes type 2 is een wijdverspreid probleem dat kan leiden tot hartklachten en andere ernstige medische problemen. Het enge is dat veel mensen in Nederland prediabetes hebben, terwijl ze dat niet eens weten.



PAS OP

Wees wel voorzichtig als je diabetes hebt! Onderzoek wijst uit dat het ketodieet kan helpen diabetes te verminderen en het medicijngebruik bij mensen te verlagen, maar diabetes kan een ernstige medische aandoening zijn waarbij medische zorg noodzakelijk blijft. Het is het beste om de hulp van een arts of diëtist in te roepen als je al een diabetesdiagnose hebt, maar wel het ketodieet wilt proberen. Als je al bepaalde medicijnen gebruikt, kan dit dieet je bloedsuikerspiegel te ver omlaag brengen.

Je bent het beu dat je je sloom en afgemat voelt

De meeste mensen die het ketodieet volgen, hebben meer energie en een betere mentale focus. Wij zijn bijna vergeten hoe het voelde om rond een uur of vier 's middags *hangry* te zijn en het gevoel te hebben dat we een collega wel een stuk uit het hoofd wilden happen als we niet snel iets te eten kregen: het maakte niet uit wat, als het maar meteen was.

Deze symptomen zijn vrijwel universeel wanneer je lichaam afhankelijk is van grote schommelingen in de bloedsuikerspiegel, die je krijgt als je koolhydraten eet maar al een paar uur lang niets hebt genuttigd. Met het ketodieet kun je loskomen van deze symptomen, omdat je bloedsuikerspiegel stabiel blijft: of je nu net zit te eten of je al zes uur niets hebt gehad. Met een stabiele bloedsuikerspiegel voel je je aan het eind van de dag (of op enig ander moment) energiek in plaats van sloom.

Je wilt gezond worden en dat ook lange tijd blijven

Het ketodieet is niet alleen goed om af te vallen en om je suikerspiegel te beheersen, maar het kan ook helpen tegen ontstekingen. Daardoor kan je gezondheid er op veel andere gebieden ook op vooruitgaan. Het dieet is aanvankelijk ontworpen voor kinderen met ongeneeslijke epilepsie, kinderen die niet beter werden ondanks het feit dat ze de nieuwste, beste medicijnen kregen.

Het ketodieet kon die aanvallen verminderen en vaak volledig stoppen. Uit daaropvolgend onderzoek bleek dat het ketodieet helpt het risico op neurodegeneratieve aandoeningen als alzheimer te verminderen, dat het je cholesterolspiegel kan verbeteren en dat het hartziekten kan voorkomen. Een bonus voor pubers is dat het je zelfs kan helpen als je gevoelig bent voor acne. In latere hoofdstukken komen we uitgebreid terug op de vele gezondheidsvoordelen van het ketodieet, maar nu kunnen we je alvast vertellen dat het er veel zijn.



BELANGRIJK

Het ketodieet kan geschikt voor je zijn als jij je wilt inspannen om gezonder te worden.

Een schakelaar in je stofwisseling omzetten

In ketose raken vraagt van jou dat je veel minder koolhydraten inneemt. Je lichaam is ingesteld op het gebruiken van beschikbare koolhydraten als brandstof, dus je raakt niet in ketose totdat je dagelijks 50 gram koolhydraten of minder eet en dat ten minste een aantal dagen volhoudt. Als je weer meer koolhydraten gaat eten, raak je uit ketose. Leren hoe je in ketose raakt, is van cruciaal belang voor het leiden van een ketoleefstijl. Wij helpen je dit allemaal uit te pluizen.

De juiste verhouding van macronutriënten: vet, eiwit en koolhydraten

Wanneer je begint met een ketodieet, moet je heel goed weten hoeveel calorieën je haalt uit de drie belangrijkste *macronutriënten* (de belangrijkste voedselcomponenten die je lichaam brandstof leveren): vetten, eiwitten en koolhydraten. De sleutel tot keto is dat je maar een kleine hoeveelheid van je voeding uit koolhydraten haalt. Zelfs als je veel vet en matig veel eiwitten eet, geldt dat als je je koolhydratenlimiet overschrijdt, je uit ketose raakt. Je moet je consumptie van koolhydraten goed in de gaten houden totdat je een goed beeld hebt van de hoeveelheid koolhydraten die diverse voedingsmiddelen bevatten. Dat betekent dat je de verhouding van macronutriënten in een portie verse voedingsmiddelen kent en dat je altijd (altijd!) de etiketten checkt wanneer je iets uit een pakje eet.

Als je beter naar voedsel-etiketten kijkt, zal het je verbazen hoeveel voedingsmiddelen verborgen koolhydraten bevatten, van sausjes als ketchup en sladressing tot vlees en andere eiwitten waar bloem of paneermeel aan is toegevoegd. Je moet die onderzoekende aard ook vasthouden wanneer je uit eten gaat, zelfs als dat bij vrienden is. Je grootste prioriteit is om je bewust te zijn van wat er in je eten zit.

Eet meer gezonde vetten

Zoals je weet, moet je meer vetten eten, echt veel meer. Als je ooit op dieet bent geweest, kun je nogal schrikken van de verhoging van je vetconsumptie, zeker wanneer je denkt dat het eten van vet jou automatisch dik zal maken. Zelfs als je je helemaal niet bezighoudt met afvallen, dan heeft vet de reputatie dat het ongezond zou zijn, slecht voor je hart, iets wat je altijd met mate moet gebruiken. Je kunt er niet verder naast zitten!

Natuurlijk moet je zorgen dat je vet uit gezonde bronnen consumeert en kies je een veelheid aan voedende vetten, maar vet is van zichzelf niet slecht. We gaan hier in hoofdstuk 4 verder op in, maar het is belangrijk dat je vetten nuttig uit plantaardige en dierlijke bronnen: een mix van noten en zaden, avocado's, gezonde olie, zuivel en dierlijk vet.

Bereken je eiwitbehoefte

De hoeveelheid eiwitten die je eet in een ketodieet is niet zo anders als in een dieet met veel koolhydraten. Dat hoeft dus nauwelijks verwarring te zaaien. Sommige mensen denken ten onrechte dat het ketodieet om een hoge consumptie van eiwitten vraagt en dat degenen die een ketodieet volgen vlees, vlees en nog eens vlees eten. Dat klopt niet en het ketodieet is geen excuus om alleen maar droge worst en hamburgers te eten. Je moet je bewust zijn van hoeveel eiwitten je dagelijks nodig hebt, afgaand op je gewicht en je mate van lichamelijke inspanning. Je moet ook vertrouwd raken met de juiste portiegrootte van je eiwitbronnen en van de beste eiwitbronnen voor jouw leefstijl. Gemiddeld heb je bij een zittende leefstijl ongeveer 0,8 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht nodig. Als je 75 kilo weegt, is dat ongeveer 60 gram.

Het mes in je koolhydratenconsumptie

Je koolhydratenconsumptie kan je ketoavontuur maken of breken, dus let goed op! Wees je ervan bewust dat als we het in dit boek over 'koolhydraten' hebben, we 'verteerbare koolhydraten' bedoelen. Dit zijn de complexe en enkelvoudige koolhydraten, van hele granen en havermout tot snoep en met suiker gezoete waren, die je lichaam als brandstof gebruikt. Je hoeft onverteerbare koolhydraten zoals vezels niet te minderen. Je lichaam kan ze niet verteren, wat inhoudt dat koolhydraten uit vezels je lichaam niet uit ketose kunnen halen. In het ketodieet vervang je voedingsmiddelen met veel koolhydraten door groenten met weinig koolhydraten, die ook goede bronnen van vezels zijn. Je kunt een kleine hoeveelheid fruit met een laag suikergehalte eten, zoals bessen. Maak je geen zorgen: er zijn allerlei heerlijke koolhydraatarme mogelijkheden die je een vol gevoel geven.



TIP

Voor succes met je ketodieet moet je jezelf aanwennen om voedingsinformatie op verpakkingen te lezen. Het is belangrijk dat je weet hoeveel koolhydraten je eet, zodat je niet uit ketose raakt. Na verloop van tijd leer je hoe je 'verborgen' koolhydraten kunt vermijden en ontdek je hoe fijn je 'gaat' op koolhydraatarme alternatieven.

Weten wanneer je in ketose raakt

De meeste mensen moeten enkele dagen tot een week een dieet volgen met heel weinig koolhydraten om in ketose te raken. Dat komt doordat je lichaam een 'noodvoorraad' van koolhydraten aanlegt, voor het geval je plotseling geen brood en pasta meer hebt. Als je voor de eerste keer in ketose raakt, weet je misschien niet wat je moet verwachten. Sommige mensen hebben symptomen die op ketose lijken, terwijl anderen helemaal geen verschil merken. De meest voorkomende signalen van ketose voor nieuwelingen zijn hoofdpijn, vermoeidheid en spierkrampen (symptomen van de ketogriep, die in hoofdstuk 2 aan de orde komt). Het is onplezierig, maar het wijst er ook op dat je je doel bereikt.

Hoe weet je dan dat je in ketose raakt als je geen symptomen hebt? Een gebruikelijke manier om te weten of je in ketose bent, is door een ketose-urinetest te doen. Dat werkt net zoals een zwangerschapstest, alleen zie je hierbij of het je is gelukt om in ketose te raken. Ben je in ketose, dan bevat je urine een hoeveelheid *ketonen* (afbraakproducten van vetzuren) die mensen die veel koolhydraten eten niet hebben. Daardoor weet je of je je doel hebt gehaald. De teststrookjes zijn online te koop, of bij goede winkels in voedingsmiddelen. Je kunt ketose ook aantonen met een bloedtest. In hoofdstuk 3 laten we je precies zien hoe je ketose test.

Weten wanneer je moet stoppen

Wanneer je duidelijk in ketose bent en je de eerste hobbels hebt genomen, zou je je fantastisch moeten voelen. Maar soms hebben mensen die in ketose zijn dat zelfs na weken of maanden nog niet. De volgende signalen geven aan dat je jouw benadering van keto nog eens onder de loep moet nemen:

- » Je bent doorlopend moe.
- » Je slaapt 's nachts niet goed.
- » Je gaat veel minder naar het toilet.
- » Je bent niet zo sterk meer als eerst en je spieren zien er slapper uit.
- » Je hebt huiduitslag of haaruitval.

Als je op een van deze problemen stuit, moet je misschien iets veranderen en onderzoeken wat er misgaat met je ketoreis. Misschien heb je last van deze bijverschijnselen als je geen onbewerkte voeding eet en belangrijke voedingsstoffen mist, zoals essentiële vitaminen en mineralen. Sommige mensen overkomt dit omdat ze telkens dezelfde vijf of zes ketovriendelij-

ke voedingsmiddelen eten en nauwelijks andere dingen. Als je het idee hebt dat je moeite hebt met je ketodieet, inventariseer dan wat je dagelijks eet en of het je daadwerkelijk voedt.



Een zeldzaam bijverschijnsel (maar wel belangrijk om te noemen) is *keto-acidose*. Dat komt meestal voor bij diabetici van het type 1, maar anderen kunnen het soms ook krijgen. Er is sprake van ketoacidose wanneer er meer ketonen in je bloedsomloop zitten dan gezond is. Dat gebeurt vaak bij mensen die een onderliggende medische aandoening hebben (zoals diabetes), maar heel soms kan het ook gebeuren als je in ketose blijft en je te weinig calorieën eet, of meer calorieën nodig hebt (zoals zwangere vrouwen). Als je een belangrijke medische aandoening hebt, overleg dan met je arts voordat je aan een ketodieet begint.



Als je een aandoening hebt waarvoor je onder medische controle staat, vraag dan advies aan je arts voordat je aan keto begint. Keto is een gezonde leefstijl, maar gaat niet goed samen met sommige medische aandoeningen.

Veelvoorkomende obstakels wegnemen

Het ketodieet kan in eerste instantie lastig zijn, dus werk aan je inzet voordat je aan het dieet begint. Je kunt het best de veelvoorkomende obstakels kennen voordat je aan het dieet begint, zodat je ze vol zelfvertrouwen aan kunt pakken. In hoofdstuk 3 gaan we op details in, maar hier geven we je alvast een voorproefje.

Wij hebben gemerkt dat het goed werkt wanneer je duidelijke, specifieke redenen hebt om aan een ketoleefstijl te beginnen. 'Afvallen' of 'gezond worden' zijn voor veel mensen gebruikelijke redenen om op dieet te gaan, maar om succesvol zo'n ingrijpende omschakeling te maken, moet je dieper graven en redenen ontdekken die uniek zijn voor jou. Die redenen motiveren je wanneer je naar koolhydraten gaat hunkeren of het idee hebt dat je gewoon niets hebt om te eten. Sommige mensen willen afvallen om de marathon op hun bucketlist te kunnen lopen, anderen willen gezond worden zodat ze geen diabetes krijgen, zoals hun ouders.



Welke redenen je ook hebt: schrijf ze op. Zorg ook dat je ze bij de hand hebt. Als je dan op een obstakel stuit, weet je waarom je hieraan bent begonnen. Met concrete doelen en een specifiek plan om die te bereiken is de kans groter dat je reis een succes wordt.

Een ander goed idee is dat je een maatje hebt aan wie je verantwoording aflegt en die jou erop aanspreekt. Dit moet wel iemand zijn die je regel-

matig spreekt of ziet, zodat hij of zij je in de gaten kan houden en je helpt gemotiveerd te blijven.



BELANGRIJK

Zoals bij alles wat de moeite waard is, stuit je bij de overgang naar keto op obstakels. Wees daarop voorbereid en houd een plan achter de hand. Dat is essentieel om de ketoleefstijl te handhaven.

Je druk maken over de beperkingen

Het eerste waar mensen zich zorgen over maken zijn de beperkingen van de ketoleefstijl. Omdat zoveel mensen de helft (of meer!) van de calorieën consumeren in de vorm van koolhydraten, heb je misschien het idee dat je niets te eten hebt. Je kunt er niet verder naast zitten. Er is een behoorlijk scala aan voedingsmiddelen die koolhydraatarm en rijk aan vet zijn en die je nog niet hebt onderzocht. De ketoleefstijl opent de deur naar een wereld vol gezonde, pure voedingsmiddelen die je verzadigd en gezond houden.

Hunkeren naar koolhydraten

Als je iets opgeeft, houd je altijd een intense begeerte totdat de leegte is gevuld. Dat is met koolhydraten niet anders. Het is heel gewoon dat je intens hunkert naar koolhydraten wanneer je voor het eerst aan het keto-dieet begint, voornamelijk omdat je lichaam er zo aan is gewend om die als brandstof te gebruiken. Bovendien ben je waarschijnlijk een beetje verslaafd aan koolhydraten. Suiker prikkelt dezelfde receptoren in je hersenen als heroïne, dus wanneer je koolhydraten beperkt, geef je letterlijk een verslaving op.

Gelukkig is er ook een keur aan alternatieve ‘meelsoorten’ en koolhydraatarme snacks die je achter de hand kunt houden als je met de ketoleefstijl begint. Met wat kennis en uitproberen versla jij je hunkering naar koolhydraten en vind je voedingsmiddelen die je lekker vindt en die je verzadigen zonder die onbedwingbare trek. Als je verder bent in de ketoleefstijl zul je trouwens merken dat die zin in koolhydraten helemaal verdwijnt. Je hoeft niet langer te snacken tussen maaltijden door, omdat je suikerspiegel stabiliseert en je je verzadigd voelt met je volwaardige keto-maaltijden.

Onplezierige bijverschijnselen

Keto heeft ook onplezierige bijverschijnselen waar je gewoon doorheen moet. De ketogriep en *ketoadem* (de fruitachtige en soms muffe geur die ontstaat tijdens ketose) zijn maar een paar van de horden waar je ver-

trouwd mee raakt tijdens je ketoreis. Het is een tweesnijdend zwaard: ze betekenen dat je in ketose raakt, wat je doel is, maar het blijft lastig om je erdoorheen te slaan. Sommige mensen raken verstopt of krijgen zelfs tekorten aan voedsel wanneer ze proberen uit te zoeken wat ze regelmatig kunnen eten. Dit zijn de groeipijnen van ketose en het komt vanzelf goed als je geduld hebt en doorzet. Dit boek geeft je de attributen om je transitie gemakkelijker te maken en de neveneffecten te beperken, maar je moet zelf de toewijding en drang vinden om erdoorheen te komen.

Sociale druk

Eten is nogal een sociale gebeurtenis en veel mensen hebben ideeën over wat je wel of niet moet eten. Mensen die niet vertrouwd zijn met de keto-leefstijl zijn bezorgd dat je uiteindelijk een hartinfarct of andere gezondheidsproblemen krijgt. Deze zorgen zijn volledig ongegrond of gebaseerd op misvattingen. Als je je huiswerk hebt gedaan en serieus deze weg wilt inslaan, laat hun zorgen of angst je dan niet van de wijs brengen. Jij weet wat het beste is voor jouw lichaam en hoe je dat beter kunt voeden dan je goedbedoelende vrienden, familieleden of collega's. Bedank ze voor hun zorgen en zeg dat jij je huiswerk hebt gedaan en dat je je hierop toelegt. Wanneer zij de resultaten van keto beginnen te zien, piepen ze misschien anders. Misschien kun je ze zelfs nog iets leren over voeding!

Restaurants, familiebijeenkomsten en feestjes kunnen lastig zijn tijdens je overgang naar keto. Je moet je weg zoeken tussen brood, toetjes en andere lekkernijen met veel koolhydraten. Mensen zijn natuurlijk nieuwsgierig als ze merken dat jij bepaalde etenswaren mijdt en misschien willen ze er zelf hun zegje over doen. Maak je geen zorgen of ze het met je eens zijn.

Je kunt ook sociale druk ervaren van je arts. Medici leren om de lang gevestigde wetenschap te volgen en op hun hoede te zijn voor 'nieuwe' manieren om de gezondheid te benaderen. Keto heeft een lange, goed gefundeerde medische geschiedenis, maar veel daarvan draaide om het behandelen van patiënten met epilepsie. Als jij je dokter zou zeggen dat je keto 'doet' om aanvallen te voorkomen, zou hij waarschijnlijk niet eens met zijn ogen knippen. Maar als je zegt dat je het doet om een andere aandoening aan te pakken (zoals diabetes of een hoog cholesterolgehalte), dan aarzelt hij misschien wat meer. Bespreek open en eerlijk wat je erover hebt gelezen en verwijs vooral naar veel 'peer-reviewed' medische en wetenschappelijke onderzoeken waar wij regelmatig aan refereren op onze websites (www.tasteaholics.com en www.sonourished.com).

Je kunt ook afspreken dat je dokter je blijft monitoren. Je gaat dan om de paar maanden voor een controle en bloedonderzoek. Dat geeft je meetbare resultaten en zorgt voor vertrouwen bij jezelf en je arts.



BELANGRIJK

Jij kent je lichaam het best en als jij je huiswerk hebt gedaan, weet jij hoe je voor je lichaam kunt zorgen op een manier waar jij je het best bij voelt.



TIP

Laat goedbedoelende vrienden en familieleden je niet weerhouden van het volgen van een gezonde ketoleefstijl op basis van pure ingrediënten. Blijf trouw aan keto en blijf doen wat goed is voor jouw leefstijl en een gezond lichaam.