

Amandine De Paepe

ER LIGT
MEER OP JE

LEVER

DAN
JE DENKT



BORGERHOFF
& LAMBERIGTS

Voorwoord	7
Inleiding	11
• Popcorn met kaas, komkommers met ketchup	13
• De ommekeer, en de ontdekking van de lever	18

Vijf keer E: feiten en filosofie voor een preventieve en holistische gezondheid

.....	33
• Alles begint bij voeding: over de lever, (bloed)suiker, insuline en welvaartsziektes	38
💧💧 e.at	
• Alles begint bij gezonde voeding	55
💧💧 e.xercise	
• De juiste beweging voor elke klacht	61
💧💧 e.ssentialize	
• Gezonde voeding is niet voldoende	63
💧💧 e.xpertise	
• Anamnese en wetenschap als vertrekpunt	65
💧💧 e.cology	
• Elke kleine <i>foodprint</i> zorgt voor een impact	67
• Meten is weten	68

Wat ligt er op je lever? De lever heeft invloed

op tal van factoren	85
• Vitaliteit	87
• Gewicht	97
• Fertiliteit	108
• Zwangerschapsdiabetes	118
• Inner beauty: hormonale disbalans en de huid	122

Foodhacks voor een gezonde lever en een stabiele

bloedsuikerspiegel	127
• Gezonde darmen	130
• Iedereen flexitariër	147
• Eten volgens je cyclus	150
• Vasten? Vast wel!	151
• Kruiden als medicijn	153
• Caffè come gli Italiani	154
• Fruit: altijd goed?	155
• Alcohol: de <i>silent killer</i>	158
• Koolhydraten koken, koelen en consumeren	160
• Azijn is fijn	161

Recepten

163

‘The doctor of the future will give no medicine but will interest his/her patients in the care of the human frame, in diet, and in the cause and prevention of disease.’

Voorwoord

Door prof. dr. Carlos Van Mieghem

De geneeskunde in haar huidige vorm heeft over de jaren heen haar merites bewezen in het terugdringen en behandelen van verschillende ziektes. Ik denk bijvoorbeeld aan hartaandoeningen, infectieziektes en verschillende vormen van kanker. Deze nieuwe ontwikkelingen hebben de afgelopen 100 jaar bijgedragen tot een manifeste toename van de levensverwachting: in de westerse wereld leeft een volwassene vandaag gemiddeld 30 jaar langer dan in 1922. Dat zijn 30 extra levensjaren, onmiskenbaar een triomf van de huidige inzichten binnen de gezondheidszorg.

Wat deze cijfers evenwel niet weergeven is de discrepantie tussen levensverwachting, *lifespan*, en het aantal jaren dat een persoon beleeft met nog een goede levenskwaliteit, *health span*. Het verschil tussen deze twee bedraagt gemiddeld 20 levensjaren, of met andere woorden een tijdspanne van 20 jaar die we zullen doorbrengen met een of andere belangrijke beperking. Anders gesteld, een verbetering in de afzonderlijke behandeling van verschillende ziektes heeft bijgedragen tot een langere levensduur, maar tegelijkertijd ook tot meer jaren die we niet in goede gezondheid doorbrengen.

De recente COVID-19-pandemie was voor mij persoonlijk een *game changer*. De conventionele benadering in de geneeskunde is ‘reactief’: wachten tot er zich effectief een ziekte aandient en schade berokkent, bijvoorbeeld een corona-infectie, vooraleer ‘in actie te komen’ (een behandeling instellen). De *game changer* gedraagt zich proactief: zich ‘stroomopwaarts’ begeven in een ziekteproces, vroegtijdig in dit verloop correcties aanbrengen en bijgevolg een toestand van effectieve gezondheid doen behouden. Deze nieuwe aanpak wordt belichaamd door de discipline Lifestyle Medicine.

We beschikken inderdaad over effectieve medicijnen, we hebben goede technieken om ziektes op te sporen, we beschikken over een ruim arsenaal aan effectieve chirurgische ingrepen. Lifestyle Medicine biedt evenwel het centrale platform voor behoud van een toestand van gezondheid. Zonder deze discipline zullen we niet in staat zijn het overgrote deel, om en bij 80%, van de hedendaagse ziektes effectief te bestrijden. Het merendeel van onze hedendaagse gezondheidsproblemen vindt met name haar oorsprong in voeding en levensstijl.

De toepassing van de principes van Lifestyle Medicine, om zoveel mogelijk gezonde jaren te kunnen ‘leven’, is het centrale uitgangspunt in dit boek van voedingsdeskundige Amandine De Paepe. Zij belicht heel gepast en goed onderbouwd de vaak miskende rol van de lever als centraal orgaan voor het behoud van een gezond organisme. Ruim één op de vier volwassenen in de Westerse wereld vertoont een leveraandoening, *non-alcoholic fatty liver disease*, een pathologische opstapeling van vet in de lever, als resultaat van onze levensstijl, en dan vooral onze voedingsgewoonten. We gebruiken in hoofdzaak voeding met een excess aan toegevoegde suikers: frisdrank, kant-en-klare maaltijden, alle vormen van *processed food*. Dit teveel aan suikers ligt aan de basis van deze leververvetting. Vervetting van de lever is heel vaak geassocieerd aan drie andere zaken: insulineresistentie, overgewicht, suikerziekte (type-2 diabetes). Het is deze gevaarlijke ‘vierhoeksverhouding’ die op termijn drie ernstige en veel voorkomende chronische ziektes in de hand werkt: hartziekten, kanker, hersenaandoeningen (en dan specifiek de ziekte van Alzheimer).

Knowledge is power, kennis is macht. Dit boek zal u, de lezer, op een verstaanbare manier nieuwe inzichten geven om uw gezondheid zoveel mogelijk in eigen beheer te houden en bij te sturen waar nodig. De verschillende principes van Lifestyle Medicine, niet alleen voeding, zullen worden besproken op een manier die interesse zal opwekken en naar ik hoop aanzetten tot actie.

Carlos Van Mieghem

Cardioloog, AZ Groeninge, Kortrijk
Professor, Faculteit Geneeskunde en Biomedische Wetenschappen,
KU Leuven
Lifestyle Medicine specialist, European Lifestyle Medicine
Organization

Inleiding

Popcorn met kaas, komkommers met ketchup

Op mijn zestiende reisde ik op aandringen van mijn vader af naar de Verenigde Staten. Net als mijn zussen voor mij, sprong ik in 1999 op een vliegtuig naar San Diego om mijn Engels bij te schaven. Of die reis uiteindelijk het gewenste resultaat heeft gehad, laat ik in het midden. Maar ik leerde er wél iets bij. Meer nog, ik kwam terug met een levensles op zak. Eén die een groot deel van mijn latere leven zou bepalen, al was ik me daar op dat moment nog niet bewust van.

Drie maanden lang verbleef ik bij een Amerikaans gastgezin: vader, moeder en drie kinderen. We woonden in een buitenwijk van een grotere stad zoals je die vaak op televisie ziet: rustige straten en voornamelijk bescheiden, witte huizen die allemaal erg hard op elkaar lijken, voortuintjes met een gazon en enkele struikjes of bomen en op de oprit een zware, Amerikaanse auto.

Onze gezinswagen, een pick-uptruck van een merk dat ik me niet meer herinner, was oud en roestig. De voortuin van de woning lag er meestal wat onverzorgd bij en de verf van de buitengevels schilferde op verschillende plaatsen af. Mijn gastgezin was niet arm, maar had het zeker ook niet breed. En dat liet zich merken in wat er dagelijks op tafel verscheen: popcorn met gesmolten kaas. Elke dag opnieuw.

Omdat mijn zussen voor mij de uitwisseling al hadden gemaakt en fel verdikt teruggekomen waren van hun reis, wist ik min of meer wat mij te wachten stond. Omdat ik toen al heel bewust bezig was met mijn voeding, had ik mezelf beloofd om een dergelijk scenario koste wat het kost te vermijden.

Maar dat werd moeilijker dan ik had gedacht. Dagelijkse popcorn met kaas tartte mijn verbeelding. Bovendien vond ik vrijwel geen gezonde alternatieven in de ijs- en voorraadkasten van mijn gastgezin en nam de trip naar de dichtstbijzijnde supermarkt al gauw bijna een uur in beslag met de fiets, te ver om als meisje alleen af te leggen. Wat ik wel vond, waren komkommers. En in de ijskast stond ook steeds een grote plastic fles ketchup. Dat werd dan ook mijn basislevensmiddel. Ik at het meermaals per dag en plaatste wekelijks mijn bestelling bij de vrouw des huizes. Zo begon ik aan een wekenlang eenzijdig eetpatroon van komkommers met ketchup.

Het resultaat ligt voor de hand: terwijl mijn zussen tien kilo zwaarder voet op Belgische grond zetten, kwam ik terug met mijn oorspronkelijke gewicht. Ik was misschien opgelucht, maar gezond was het ook niet. De drie maanden in de Verenigde Staten lieten een onuitwisbare indruk na en werden bepalend voor mijn leven en carrière. Zo liggen ze ook aan de basis van mijn eerste boek.

Dit boek is het product van een passie voor voeding en gezondheid die door die twee maanden van popcorn met kaas en komkommers met ketchup werd versterkt, maar eigenlijk nog verder teruggaat tot mijn kindertijd.

Door de jaren heen maakte ik van die passie mijn levenswerk. Ik verdiepte mij als student in de biomedische en voedingswetenschappen, werd geselecteerd voor een European Master in Food Studies en studeerde daarvoor aan universiteiten in Lund, Cork, Parijs, Londen met een stage in Delft en Montenegro. Later volgde ik ook diverse cursussen zoals voedings- en dieetkunde en orthomoleculaire voeding. Mijn carrière begon ik in de farmaceutische sector, waar ik een internationale functie bekleedde. In 2020 richtte ik Nutrimericine op, een praktijk met one-to-one consultatie waarmee ik als een van de eersten in België medisch voedingsadvies combineerde met analyses zoals specifieke bloedtesten, DNA- of suikertesten en gepersonaliseerde supplementen.

Vaak kreeg ik toen reeds de vraag: ik ben toch geen diabeet, waarom moet ik een suikertest doen? Dat was het net! Waarom wachten tot je een ziekte hebt? Tussen supergezond en ziek zijn zit wel twintig à veertig jaar, uiteraard afhankelijk van persoon tot persoon.

De gepersonaliseerde aanpak waarin voeding en de juiste metingen centraal staan, bleek een gat in de markt. En zo werd de term ‘lifestyle medicine’ geboren. Ik nam ook contact op met professor Van Mieghem, boardmember van de European Lifestyle Medicine-organisatie. Uren gesprekken, vele lunchmomenten en een aantal consultaties samen brachten ons duidelijk naar één visie: de medische wereld werkt nog veel te curatief, lees ‘we gaan je klachten behandelen’, niet ‘we gaan je klachten zo lang mogelijk uitstellen’. Voor ons is het duidelijk: het gaat niet om honderd jaar te worden, wel om negentig gezonde jaren te ‘leven’.

De eerste stap in elk behandelplan zou een gedetailleerde anamnese moeten zijn, met de juiste vragen die leiden tot een aangepast plan. Een plan houdt niet enkel in dat je medicatie zou moeten slikken, maar start met de basis: je voedings- en levensstijl – géén *one-diet-fits-all*. Helaas is gezonde voeding vandaag vaak niet voldoende, maar de start ligt wel bij de juiste voeding – die verschilt van individu tot individu. Additionele vitamines vormen een perfecte aanvulling als blijkt dat gezonde voeding alleen niet voldoende is door stress, gebrek aan slaap, kant-en-klare maaltijden, vervuiling, enzovoort. Ook hier is enige kennis van belang. Foute cocktails van vitamines kunnen net het tegenovergestelde effect veroorzaken, en bijvoorbeeld ook de lever belasten. Vandaar het ontstaan van Insentials, gepersonaliseerd voedingsadvies met combinaties die veilig en efficiënt zijn.

In dit boek staat wetenschap met praktische, concrete voedingstips centraal. Ten eerste is het een synthese van de kennis die ik opbouwde van het begin van mijn carrière tot vandaag: de gesprekken met experts,

Vijf keer E:

feiten en filosofie voor
een preventieve en
holistische gezondheid

Mijn ervaring vertelt me dat er een grote *gap* is tussen de geneeskunde en lifestyle medicine. De geneeskunde ziet graag harde feiten en gepubliceerde studies. En dat is ook nodig, zeker bij zieke patiënten. Dit boek gaat echter enkel over preventieve en holistische gezondheid, uiteraard op basis van de beschikbare wetenschap. Het nadeel van deze preventieve aanpak, als het al een nadeel kan genoemd worden, is dat er veel minder studies beschikbaar zijn. Er zijn dus minder harde feiten en bewijzen, en er spelen andere, meer holistische factoren mee, zoals emoties of omgevingsfactoren als vervuiling of stress.

Waarom zijn er zoveel vrouwen die in de praktijk, ondanks hun gezonde levensstijl, toch vermoeid zijn of last hebben van vrouwelijke kwaaltjes? Ze vinden vaak geen oplossing in de huidige, curatieve geneeskunde. Hier wil ik mijn rol als voedingswetenschapper benadrukken. Het belang van voeding, beweging, supplementen, wetenschap als startpunt valt niet te ontkennen. Ik definieerde ze dat belang in het logo van het Insentials-platform als vijf bolletjes, of de vijf e's: e.at – e.xercise – e.essentialise – e.xpertise – e.cology. Ik zet graag enkele feiten op rij die het belang van deze vijf in mijn filosofie onderstrepen.

FEIT 1

Heel wat vrouwen hebben last van wat men welvaartsziektes noemt: stress, een chronisch tekort aan energie, een verstoord slaappatroon, gewichtsschommelingen en problemen bij het afvallen, een doffe huid, hormonale onevenwichten, lichte ontstekingen, focus- en mentale problemen, klachten gerelateerd aan fertiliteit en menopauze, enzovoort.

FEIT 2

Westerse landen vertonen een onevenwichtig voedingspatroon. We eten te veel suikers, te weinig fruit en groenten, te weinig vezelrijk, te vaak, te grote porties, te snel en in stressvolle omgevingen. Slechts 9% van de mensen eet dagelijks groenten bij elke maaltijd. Bovendien is eten vaak niet langer een sociale activiteit, maar gebeurt het snel en functioneel, achter de computer of voor de televisie. Daarenboven toont maar liefst 95% van de vrouwen vitaminetekorten. Vitamine D is een gekende, maar ook foliumzuur- of andere vitaminetekorten bij de vrouw zijn realiteit.

FEIT 3

Ondanks die vitaminetekorten bij een brede populatie gelooft 57% van de vrouwen onterecht dat gezonde voeding volstaat voor een goede en toereikende opname van vitamines. Aandacht voor additionele vitamines, in de juiste combinatie, is dus noodzakelijk. Dit blijkt uit een onderzoek bij meer dan vijfhonderd vrouwen.

FEIT 4

Van de vrouwen die op consultatie komen, krijgt meer dan de helft de diagnose van een overbelaste lever. In de bredere samenleving heeft meer dan 25% van de Belgische bevolking, zowel mannen als vrouwen, te kampen met dat fenomeen.

FEIT 5

Er is een rechtstreekse link tussen de overinname van suikers, hoge onstabiele bloedsuikerspiegels, insulineresistentie en een overbelaste lever.

Alles begint bij voeding: over de lever, (bloed)suiker, insuline en welvaartsziektes

Moest ik willen, dan zou ik deze korte lijst met feiten probleemloos kunnen aanvullen tot meerdere pagina's, zo uitgebreid en overtuigend is de wetenschappelijke kennis over de verbanden tussen de symptomen die ik ondertussen al meermaals benoemde en de voedingspatronen en externe factoren gerelateerd aan de hedendaagse, westerse levensstijl. En toch slagen we er als samenleving onvoldoende in om voorbij de symptomen te kijken naar de onderliggende oorzaken.

Symptomen worden in ons land zo goed mogelijk behandeld. Daarin staat onze gezondheidszorg erg ver, en daar mogen we terecht trots op zijn. Maar dat curatieve systeem gaat al te vaak voorbij aan de onderliggende oorzaken van die symptomen en de noodzaak van preventie.

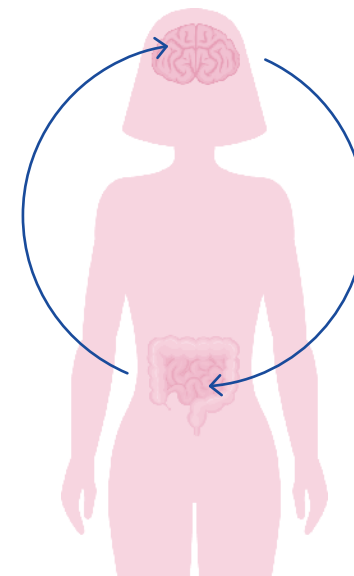
Er zijn talloze voorbeelden die deze stelling onderschrijven. De manier waarop we slaapproblemen benaderen bijvoorbeeld. Mensen die kampen met slapeloosheid, moeilijk kunnen inslapen of in het holst van de nacht wakker worden en uren naar het plafond staren tot de wekker gaat, zullen na een klassieke consultatie bij hun huisarts niet zelden naar buiten stappen met een voorschrift voor een slaappil. Die biedt uiteraard een doeltreffende *quick fix* voor het probleem. Eén pilletje voor het slapengaan en je goede nachtrust is verzekerd.

Onderzoek heeft echter aangetoond dat aan de basis van een verstoord slaappatroon ook vaak een belaste lever, stress en een hormonale disbalans kunnen liggen, die overigens ook heel wat andere kwaaltjes veroorzaken waar vooral vrouwen mee te maken krijgen. Een slaappil lost die oorzaken niet op. Gevolg: terugkerende en chronische slaapproblemen en voor sommigen een problematische afhankelijkheid van slaapmiddelen.

Onze kijk op mentale gezondheid vertoont daar sterke gelijkenissen mee. Terwijl wetenschappelijk onderzoek duidelijk aantoonde dat er een sterk verband bestaat tussen stress, concentratiemoeilijkheden maar ook burn-out en mentale problemen en het microbioom in onze darmen, grijpen steeds meer mensen steeds sneller naar antidepressiva en andere medicijnen.

Wat men vergeet is dat een medicijn een systeem blokkeert en dat de bijwerkingen, die in de bijsluiter beschreven moeten worden, de neveneffecten zijn van die blokkering van een lichaamsproces. Zo is gewichtstoename een van de neveneffecten van antidepressiva – en zo start potentieel de vicieuze cirkel! Gewichtstoename kan leiden tot frustraties en kan dus mogelijk indirect het initiële mentale probleem versterken. Opgelet, dat betekent niet dat in sommige gevallen medicatie niet noodzakelijk kan zijn.

Wist je trouwens dat 90% van de zenuwcellen in onze darmen informatie stuurt naar onze hersenen? We noemen dat ook de *gut-brain axis*.



Het autonome zenuwstelsel verbindt de hersenen met het zenuwstelsel van de darm, het enterische zenuwstelsel. Er worden zowel signalen vanuit de darm naar de hersenen verzonden, als in de omgekeerde richting. Deze communicatie vindt onbewust plaats en is cruciaal voor het begrip en de behandeling van mentale gezondheid.

Darmspecialist en professor Klaus-Dietrich Runow legt het uit als volgt: ‘Bij ontstekingen of allergieën in de darmen worden signalen via de chemische transmitterstoffen naar de gliacellen in de hersenen gestuurd. Die cellen zorgen voor de stevigheid van het hersenweefsel. Uiteindelijk zullen de gliacellen ontstekingscellen worden, die op hun beurt signalen sturen naar andere hersencellen en de darmen. Wat dan weer kan zorgen voor neurologische reacties en depressies.’

Bovendien toont de link duidelijk aan dat de gevolgen van ons eetpatroon, met overwegend suikerrijke en bewerkte voeding, op onze mentale gezondheid niet overschat kunnen worden. Wil je die problemen behandelen, dan loont het vaak om even voorbij een louter neurologische aanpak te kijken. Blader zeker even verder naar het hoofdstuk over ‘gut health’ op p. 130.

De moraal van dit verhaal, en meteen ook de kern van de filosofie over gezondheid en gezondheidszorg die ik met dit boek in de wereld wil zetten, is de volgende:

Symptoom en oorzaak zijn twee verschillende dingen. Als we naar de grond van het probleem willen gaan en daar een oplossing formuleren, dan moeten we op een holistische manier naar onszelf en naar gezondheid kijken en er ook preventief aan werken, van binnen naar buiten. En daarin staat de lever vaak centraal.

Maar hoe zit dat dan precies?

Wel: **alles begint bij voeding**. Voeding is energie, of zou dat toch moeten zijn. Eten is de meest evidente manier om aan energie te geraken. We weten ondertussen dat we in België en andere westerse landen té vaak koolhydraten als basis nemen en te veel foute dingen en suiker eten. In het bijzonder fructose, de snelle suiker die je vindt in zowat alle frisdranken, fruitsappen, snoep, koekjes en ga zo maar voort. Het resultaat? Weinig energie, veel schadelijke stoffen, hoge bloedsuikerwaarden en grote schommelingen. In plaats van vitamines, vezels, gezonde vetten en mineralen aan te leveren die nodig zijn voor ons lichaam, beroven ze ons ervan, beschadigen ze onze darmen en overbelasten ze de lever.

• WIST JE DAT •

Evolutionair gezien de inname van koolhydraten niet hoger moet zijn dan 43% van onze totale calorie-inname? En dat de inname ervan vandaag op 60 tot 70% ligt?

Koolhydraten zijn een type verbinding van koolstof-, waterstof- en zuurstofatomen. In onze spijsvertering worden koolhydraten afgebroken tot monosachariden. Wat wij doorgaans suikers noemen, is eigenlijk sucrose, een combinatie van fructose en glucose, beide monosachariden.

Om energie te kunnen gebruiken wordt de sucrose in onze darmen gesplitst en worden de glucose en fructose nadien verbrand. Voor die splitsing, of afbraak, zijn enzymen nodig die we uit vezels moeten halen.

Als alle suikers direct verbrand zouden worden, zou er enorm veel energie vrijkomen en zouden we een bloedsuikerpiek of

Recepten

DAG 1

Een *glow up* is een krachtige transformatie, met een sterke focus op het herstel van lever en darmen.

Ontbijt

✂
voor 2 smoothies

165
• RECEPTEN

Glow up smoothie als voorgerechtje!

Een hartige smoothie, die je energie geeft.

Ingrediënten

- 2 el verse bieslook
- 2 el verse peterselie
- 2 komkommers
- 1 avocado, ontpit en in grove blokjes. Houd er enkele opzij als garnering (je kan ook diepgevroren avocado blokjes kopen)
- Sap van 1 citroen
- 65 ml ongezoete plantaardige (amandel)melk of water
- 1 el tahin
- 1 el pijnboompitten
- Snufje zout en peper
- **Serveren** met blokjes avocado, fijngehakte peterselie en bieslook.

Let's do this

Doe alle ingrediënten in een blender en pureer op hoge snelheid tot je een gladde smoothie hebt. Breng op smaak met peper en zout. Schep de helft in een mooie kom en garneer met de blokjes avocado en fijngesneden kruiden. De andere portie kan je bewaren in een luchtdichte pot of share met een *loved one*!

• WIST JE DAT •

- Komkommers hebben uitstekende reinigende eigenschappen en verwijderen actief opgehoopt afval en gifstoffen uit je lichaam.
- Avocado is rijk aan voedingsstoffen en stimuleert de productie van glutathion, een stof die nodig is voor de lever om zich te ontdoen van de schadelijke gifstoffen.