

**William Cortvriendt**

# **MAAK JE NIET DIK**

**Van onzinnige  
diëten tot het  
ongezondste  
overheidsadvies ooit**

**Maar vooral over  
wat wel gezond is  
en hoe we blijvend  
kunnen afvallen**



## Voorwoord

*De feiten over hoe we gezond en jong blijven.* Het is de ondertitel van het vorige boek van William Cortvriendt, *Hoe word je 100?*. William was mijn gast @rtlaltenight.

En wat een gast! Er zijn niet veel gasten die zo'n blijvende invloed op mij hebben gehad als William! Door zijn woorden heb ik van de een op de andere dag besloten aan tafel, tijdens de uitzending te stoppen met een verslaving: het drinken van cola!

Ik had mijzelf ervan overtuigd dat ik zonder cola minder lekker in mijn vel zou zitten en dat dat weer invloed zou hebben op (de sfeer van) de show. Niets is minder waar, blijkt sinds de komst van Cortvriendt! Toen ik las hoeveel suiker er in ieder glas cola zat, dacht ik meteen: misschien een goed idee om daarmee te stoppen.

In elk glas zitten ongeveer 4,5 suikerklontjes. Aangezien ik 2 glazen per uitzending dronk, gaat het om 9 klontjes per dag. Dat zijn 45 klontjes per werkweek, dus 180 per maand, dus 1800 suikerklontjes per jaar! Ik vind cola nog steeds heerlijk, maar aan tafel in de uitzending drink ik geen cola meer! Dat scheelt mij dus bijna 2000 suikerklontjes per jaar!!!

William Cortvriendt is in staat om, op basis van wetenschappelijk onderzoek, in heldere taal uit te leggen wat we liever wel en liever niet moeten eten en drinken. Cola is een van die producten ....

Dank je wel William, voor je structurele bijdrage aan mijn drink- en eetpatroon. Je hebt mij gered van een suikerberg!

Veel succes!!

Ciao,

Humberto

## Inhoud

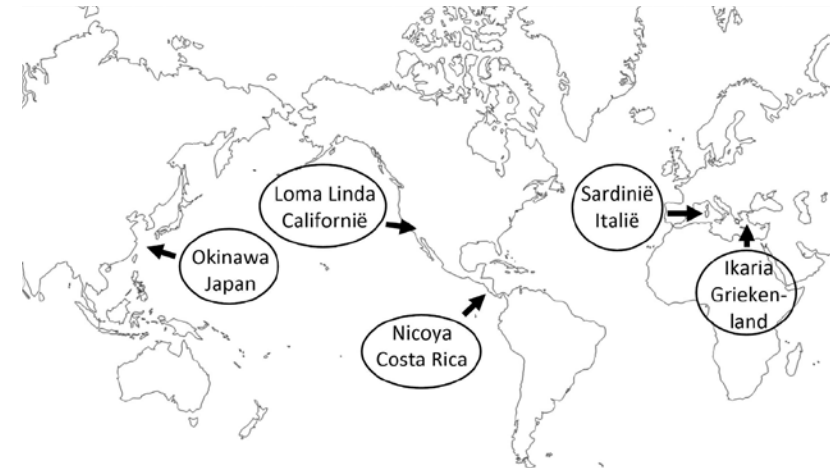
Inleiding	11
1 Van ziekenzorg naar gezondheidszorg	15
2 Levensgevaarlijke augurken	20
3 Goede genen, slechte genen	27
4 Lessen van honderdjarigen uit de Blauwe Zones	32
5 Waarom zouden we honderd willen worden?	38
6 Cholesterol, de grote verwarring	42
7 Lichaamsbeweging, hoe gezond is het echt?	47
8 Voor de rest van je leven	53
9 Ontsuikeren	58
10 Een dik belegde boterham	66
11 Het als ontbijtgranen vermomde snoep	73
12 Onmisbare voeding zonder voedingswaarde	78
13 Onfrisse frisdranken	83
14 Het ongezondste voedingsadvies ooit	88
15 Vet en veelzijdig	94
16 Een vette Nobelprijs	100
17 Biefstuk voor de wedstrijd	107
18 Konijnenvoer	112
19 Wanneer ben je eigenlijk te dik?	118
20 Waarom dikke mensen bijna nooit oud worden	123
21 Luie veelvraat	128
22 De onzin van het tellen van calorieën	133
23 Die eet en die niet	139
24 Een gezond en duurzaam lichaamsgewicht	143
25 Restaurantmaaltijden gewikt en gewogen	148
26 Broodje aap?	154
27 De ongezouten waarheid	161
28 Een gekruid verhaal	167
29 Op het puntje van je stoel	175
30 Wil je koffie of thee?	181
31 Geen klein bier	186
32 Driemaal zo dodelijk als Russische roulette	192
33 Voorkom dementie voordat je het vergeet	197
34 Chocolade, het lekkerste geneesmiddel	203
35 Zelf je bloeddruk verlagen	207
36 Hangend aan een zijden draadje	212
37 De multivitaminen-fabeltjeskrant	217
38 Licht op zonneshijn	223
39 Vitamine D, het zonnetje onder de vitaminen	228
40 Uiterlijk vertoon	233
41 Vroege opsporing gezocht	238
42 Meten is weten	246
43 Van voornemen naar ondernemen	253
Samenvattingstabel	258
Selectie uit de geraadpleegde literatuur	259

## 4

## Lessen van honderdjarigen uit de Blauwe Zones

In 2004 schreven Belgische onderzoekers dat er op het Italiaanse eiland Sardinië een gebied is waar het aantal bewoners dat een leeftijd van honderd jaar of ouder had bereikt veel hoger lag dan in het overige deel van Sardinië en van de rest van de wereld. Vervolgens rapporteerde National Geographic over nog vier andere geografische gebieden in de wereld – ook daar bleken de mensen veel langer te leven dan ergens anders. Naast Sardinië ging het om het Japanse eiland Okinawa, het schiereiland Nicoya in Costa Rica, het Griekse eiland Ikaria en de locatie van de Zevende Dag Adventisten in Loma Linda in Californië. Journalist Dan Buettner noemde deze vijf gebieden in 2008 de ‘Blauwe Zones’ en schreef dat deze woongemeenschappen een aantal zeer interessante gemeenschappelijke kenmerken hadden.

## De Blauwe Zones



## De gemeenschappelijke kenmerken van de Blauwe Zones

Zonder hiervoor overigens het wetenschappelijke bewijs te hebben, suggereerde Buettner dat deze gemeenschappelijke kenmerken wel eens de sleutel zouden kunnen zijn tot gezond oud worden en een lang leven. Hij benoemde daarbij specifiek de volgende levensgewoonten:

- **Natuurlijke lichaamsbeweging.** De mensen in de Blauwe Zones gaan niet naar de sportschool, joggen niet, laat staan dat sommigen van hen marathons lopen. Gewone lichaamsactiviteiten als wandelen en tuinieren zijn wel onderdeel van hun dagelijkse routine.
- **Het hebben van een doel.** In alle gebieden wordt het essentieel gevonden dat iedereen elke dag een reden heeft om uit bed te komen.

- **Elke dag moet een moment van reflectie, ontspanning en spiritualiteit hebben.** Overal in de Blauwe Zones is stress onderdeel van het dagelijkse leven, zoals dit ook het geval is in de rest van de wereld. Maar wat deze zones gemeen hebben, is dat in de dagelijkse routine een moment is ingebouwd om stoom af te blazen. De Zevende Dag Adventisten hebben hun dagelijkse gebeden, in Okinawa is yoga een gewoonte, in Sardinië heeft het de vorm van een dagelijkse siësta aangenomen.
- **De tachtigprocentregel.** Bij vrijwel alle populaties bleek dat de gebruikte borden en glazen kleiner zijn dan de steeds groter wordende exemplaren waaraan we gewend zijn geraakt in de westerse wereld. Bij geen enkele van de volken van de Blauwe Zones worden grote maaltijden verorberd. In Okinawa hebben de mensen zelfs een specifieke term die beschrijft dat je moet stoppen met eten wanneer je voor 80 procent verzadigd bent: hara hachi bu. Dit niveau bereik je wanneer je nog best meer kunt eten, maar je geen honger meer hebt.
- **Groenten en fruit.** In alle Blauwe Zones vormen groenten en fruit het voornaamste bestanddeel van elke maaltijd. Het meeste vlees bestaat uit varkensvlees, af en toe eten ze vis. Kenmerkend is ook dat deze dierlijke bronnen van eiwit slechts in kleine hoeveelheden worden genuttigd.
- **Geen voedingsmiddelen-supplementen.** Supplementen in de vorm van onder meer vitamines en mineralen maken geen deel uit van het dieet.
- **Alcohol.** Met de Zevende Dag Adventisten als uitzondering wordt in alle gebieden alcohol gedronken, meestal wijn tijdens de maaltijd en met mate (één tot twee glazen per dag).

- **Niet roken en geen overgewicht.** In geen van de Blauwe Zones wordt er gerookt en de zogenaamde Body Mass Index, die de relatie meet tussen de lengte en het gewicht van een persoon bevindt zich meestal in de onderste helft van wat normaal wordt gevonden.
- **Gevoel van gemeenschap en geborgenheid.** De mensen in de Blauwe Zones maken deel uit van een hechte familie en gemeenschap waarbinnen men levenslang woont, werkt en sociale contacten onderhoudt. Als gevolg daarvan ervaren deze mensen een sterk gevoel van geborgenheid.
- **Pensioen.** In de Blauwe Zones is het normaal dat de mensen blijven werken of op een andere manier actief blijven tot op zeer hoge leeftijd. Er is geen bepaalde leeftijd waarop men geacht of zelfs gedwongen wordt inactief te worden of met pensioen te gaan.

### Wat betekenen deze kenmerken voor ons denken over gezondheid?

De bovenstaande gemeenschappelijke kenmerken en gewoonten van deze bevolkingsgroepen zijn ondertussen door diverse media uitgeroepen tot het geheim om gezond te blijven en om lang te leven. Dit heeft in de Verenigde Staten zelfs geleid tot de instelling van diverse nieuwe Blauwe Zones, verspreid over diverse staten. In deze gebieden wordt geprobeerd een gezondere levensstijl te bereiken door specifieke en concrete maatregelen. Denk hierbij aan het aanleggen van wandel- en fietspaden, het ontwikkelen van wandelprogramma's, het stimuleren van winkels en restaurants om gezonde en verse voeding te verkopen en te serveren en

het stimuleren van lichaamsbeweging op scholen in combinatie met het beperken van fastfood en snacks.

Het belang van de beschrijving van de Blauwe Zones is ongetwijfeld dat het zowel onderzoekers als het algemene publiek tot nadenken stemt over welke elementen in ons dagelijkse leven nu belangrijk zouden zijn voor ons welbevinden, onze gezondheid en levensverwachting. We moeten ons echter wel realiseren dat de eerder genoemde gemeenschappelijke elementen in de levensstijlen binnen de verschillende Blauwe Zones nog geen bewijs vormen dat al die elementen ook daadwerkelijk essentieel zijn om gezond heel oud te kunnen worden.

Hoe het ook is, het is onvermijdelijk dat er door de gemeenschappelijke kenmerken van de levensstijlen binnen de Blauwe Zones toch een bepaald beeld ontstaat over welke aspecten binnen onze levensstijl gezond zouden kunnen zijn. En hoewel de kenmerken van de Blauwe Zones zeker niet de volledige verklaring vormen voor wat nu wetenschappelijk bewezen is gezond of ongezond te zijn, zul je in dit boek regelmatig wetenschappelijke bewijzen tegenkomen die bevestigen dat de mensen in de Blauwe Zones niet toevallig gezond honderd jaar oud worden.

We zullen echter langzamerhand zien dat je ook gewoon thuis gezond honderd jaar oud kunt worden met alledaagse gewoontes die we ons allemaal eigen kunnen maken.



**Om te onthouden**

- Er bestaan vijf gebieden waar mensen veel gezonder zijn en ouder worden dan in de rest van de wereld. Deze gebieden worden de Blauwe Zones genoemd.
- De bevolkingsgroepen in deze zones hebben een aantal gemeenschappelijke kenmerken in hun levensstijl die mogelijk aan de basis liggen van hun hoge levensverwachting.
- Deze gemeenschappelijke kenmerken kunnen we ons voor een groot deel eigen maken, zonder dat we ons leven radicaal hoeven te veranderen.

# 9

.....

## Ontsuikeren

.....

Suiker ligt de laatste tijd in de media zwaar onder vuur en wordt zelfs als verslavend gekenmerkt. Terwijl suiker de klassieke veroorzaker voor tandbederf was, wordt het nu ook regelmatig weggezet als de grote boosdoener die verantwoordelijk is voor onze zwaarlijvigheid, en daarnaast voor ziektes als diabetes, hartaanvallen, Alzheimer en kanker. Als dat allemaal waar is, kunnen we dan beter suiker maar volledig vermijden en hoe zit het met honing en de kunstmatige zoetjes als sacharine, aspartaam of mogelijk het meer natuurlijke en modieuze stevia?

Laten we eerst eens kijken wat suiker nu eigenlijk is. Suiker is binnen de familie van de koolhydraten eigenlijk een beetje bijzonder. Koolhydraten zijn voornamelijk lange ketens van glucosemolecu-

len die voorkomen in aardappelen, rijst, granen, fruit en ook in veel groenten. In tegenstelling tot al die lange ketens is suiker een heel korte keten die bestaat uit slechts de combinatie van één molecuul glucose en één molecuul fructose met de bijzondere eigenschap dat het zoet smaakt – iets wat vrijwel door iedereen als zeer aangenaam ervaren wordt. Suiker komt wijdverbreid in de natuur voor in bijna al het fruit dat wij consumeren en in geconcentreerde vorm in suikerriet en suikerbieten, maar ook in honing. En hoewel suiker wordt verketterd, wijzen alle onderzoeken er toch op dat suikerhoudend fruit ontzettend gezond is. Hoe zit dat en wat moeten we dan wel en niet eten?

### De natuurlijke aantrekkingskracht van zoet

Suiker vinden we simpelweg lekker. Als we op een kinderfeestje drie schalen op tafel zetten, één met gesneden groenten als worteltjes en selderij, één met noten en één met snoep, dan is de schaal met snoep het eerste leeg – de twee andere blijven onaangeroerd. Van nature grijpen we naar zoet voedsel en dit is niet zo heel erg raar. Voor onze verre voorouders was beschikbare voeding niet altijd vanzelfsprekend en wanneer er zoete en dus energierijke voeding aanwezig was werd dit dankbaar geconsumeerd. Bovendien zijn zoete vruchten meestal eetbaar, dit in tegenstelling tot bittere vruchten die vaak toxische stoffen bevatten. Het is dus begrijpelijk dat de mensen met een voorkeur voor zoet ook de beste kans hadden zich voort te planten en daarmee deze eigenschap aan het nageslacht door te geven. De natuur had echter niet kunnen voorzien dat in de loop van slechts een paar generaties suiker in ongelimiteerde hoeveelheden elke dag beschikbaar zou komen.

Behalve dat we suiker lekker vinden zijn er ook andere redenen voor de grote populariteit. Suiker is bijzonder goedkoop, in meer of mindere mate geholpen door de vele overheidssubsidies en blijkt ook nog eens bijzonder veelzijdig in de keuken. Behalve dat het door toevoeging producten lekkerder maakt (denk aan brood, crackers, melkproducten en ham), is suiker ook een bindmiddel (zoals bij ijsjes), geeft het een aantrekkelijke karamelachtige kleur (gebak), wordt het gebruikt als conserveringsmiddel (jam), wordt het toegepast bij het maken van sterke drank en gaat het in allerlei voedingsmiddelen als smaakversterker of om een bittere smaak te maskeren (bijvoorbeeld in chocolade).

Zoals elke industrie maakt ook de voedingsmiddelenindustrie bij hun productontwikkeling uitgebreid gebruik van testpanels die hun voorkeur kenbaar maken. Uit deze testen komt steeds weer als resultaat naar voren dat de zoetste varianten het lekkerst worden gevonden en daardoor ook het beste blijken te verkopen. Het is dus uiteindelijk een wisselwerking tussen de voedingsproducenten en de consument die bepaalt hoe zoet de voedingswaren in de schappen van de supermarkt zijn.

### De gevolgen van het consumeren van suiker

Wat gebeurt er eigenlijk als we suiker consumeren? Allereerst ervaren we de onmiddellijke zoete smaak als aangenaam waardoor bepaalde delen van onze hersenen worden gestimuleerd en we vervolgens naar meer zoete voeding verlangen. Bovendien zorgt suiker voor een snelle stijging van glucose in ons bloed, gevolgd door een snelle daling. Deze daling wordt als onaangenaam ervaren en zet vervolgens aan tot het opnieuw eten van suiker of andere snel

verteerbare koolhydraten. Onderzoekers discussiëren er de laatste jaren dan ook uitvoerig over of deze eigenschappen van suiker nu wel of niet als verslavend moeten worden beschouwd. Wat ook de uiteindelijke uitkomst van die discussie is, we vinden de zoete smaak van suiker fijn en suiker smaakt doorgaans naar meer.

Suiker wordt na consumptie al in onze mond en daarna verder in onze maag en darmstelsel heel snel gesplitst in de twee afzonderlijke moleculen, glucose en fructose. Het glucosedeel wordt, net als glucose afkomstig van koolhydraten in bijvoorbeeld aardappelen, pasta, brood en rijst, op dezelfde manier opgenomen in ons bloed en als energie gebruikt of (bij een overschot) omgezet in vet dat vervolgens wordt opgeslagen in vetweefsel (zie het volgende hoofdstuk). Voor dit deel van de vertering wijkt glucose eigenlijk niet af van de overige koolhydraten. Waarom zou speciaal suiker dan toch zo slecht zijn, afgezien van de eerder genoemde verslavende eigenschappen door de zoete smaak?

### De ontmaskering van fructose als slechterik

In toenemende mate blijkt dat een aantal met suiker in verband in gebrachte ziektes veroorzaakt wordt door fructose. Na de splitsing van suiker in glucose en fructose wordt fructose zeer snel door onze darmen opgenomen, waarna het door de lever vrijwel geheel wordt omgezet in triglyceriden (vet). Dit vet wordt weer voor een deel opgeslagen in de lever en voor het overige als zogenaamde triglyceriden aan het bloed afgegeven. Een sterke consumptie van suiker staat daarom in verband met leververvetting en een hoog triglyceridegehalte in het bloed, waarvan bekend is dat het een belangrijke risicofactor is voor het optreden van hart- en vaatziek-



tes. Maar hoe kan fructose dan zo ongezond zijn, terwijl het zo gezond geachte fruit juist ook fructose bevat?

Het onderscheid tussen de fructose in tafelsuiker en fructose in de suikers van vruchten wordt veroorzaakt door het grote verschil in snelheid waarmee deze suikers in ons spijsverteringsstelsel worden gesplitst in glucose en fructose. De suiker die aanwezig is in industriële producten is na consumptie onmiddellijk beschikbaar voor onze verteringsenzymen om afgebroken te worden, waarna de glucose en fructose snel door onze darmen worden opgenomen en er als resultaat vervolgens grote hoeveelheden glucose en daarna triglyceriden (het door de lever omgezette fructose) in het bloed verschijnen. Deze situatie doet zich vooral voor bij frisdranken. Behalve dat deze doorgaans zeer veel suiker bevatten is de suiker hierin ook nog eens aanwezig in opgeloste vorm waarmee dit een soort turbosuiker geworden. Suikers die aanwezig zijn in fruit worden echter afgeschermd door de vele vezels die zich in vers fruit bevinden (zie hoofdstuk 12). Het gevolg hiervan is dat de verteringsenzymen slechts langzaam tot deze suikers kunnen doordringen waardoor uiteindelijk glucose en fructose geleidelijk vrijkomen in de darmen en in latere instantie in het bloed. Hierdoor worden na consumptie van fruit hoge bloedspiegels van glucose en triglyceriden vermeden en daarmee ook de bekende gezondheidsproblemen als diabetes en hart- en vaatziekten. Belangrijk om te beseffen is dat bij vruchtensap deze bescherming tegen snelle vertering van de suikers voor een groot deel verdwenen is, en dat vruchtensappen dus eigenlijk op frisdrank lijken! Beperk je dus tot kleine hoeveelheden (liefst versgeperst) vruchtensap en voeg de in de pers resterende vezels ook bij het sap. Voorverpakte vruchtensappen kun je het best helemaal mijden, deze zijn in tegenstelling tot wat de fabrikant je wil laten geloven helemaal niet zo gezond.

### Alternatieve zoetjes zijn niet veel gezonder

En hoe zit het dan met honing en kunstmatige zoetjes? Honing heeft in tegenstelling tot suiker het imago wel gezond te zijn en de term honing wordt daarom door fabrikanten gebruikt om een gezond imago uit te stralen. Dit is volledig onterecht. Honing is net zoals kristalsuiker zoet vanwege de aanwezige glucose en fructose die bovendien bijna even snel in het bloed worden opgenomen. Honing bevat naast suiker ook nog enige andere stoffen zoals mineralen en zogenaamde spoorelementen – mineralen die we slechts in zeer kleine hoeveelheden nodig hebben. Het gaat echter veel te ver om honing om die reden gezond te noemen.

En dan al die alternatieve zoetjes. Het onderzoek naar hun effecten op onze gezondheid is nog bezig, maar de tussenstand is niet gunstig. Het lijkt er sterk op dat deze zoetjes, óók stevia, onze hersenen aanzetten sterk naar echte koolhydraten te verlangen, waardoor uiteindelijk vaak dezelfde effecten optreden als na het eten van echte suiker, inclusief overgewicht.

Zullen we met het drastisch verminderen van het suikergebruik ook de meeste gevallen van overgewicht, diabetes en alle hieraan gerelateerde welvaartsziekten achter ons laten? Zeer waarschijnlijk niet als dit het enige is wat in de westerse diëten wordt veranderd. Suiker is een belangrijk onderdeel in het geheel, echter zoals we verderop zullen zien zijn er nog een aantal andere belangrijke stappen nodig.

Voor diegenen die erg van zoet houden is er een troost. Wanneer we kunstmatig zoet gemaakte voeding vermijden, worden onze smaakpapillen geleidelijk aan gevoeliger voor zoet. Je zult niet

alleen merken dat je natuurlijk zoete voeding als vruchten veel lekkerder gaat vinden, je zult ook verrast zijn wanneer je na enige weken weer eens frisdrank of industrieel gebak neemt: waarschijnlijk vind je dat nu veel te zoet en niet meer zo lekker.

Een goed teken dat aangeeft dat je geleidelijk aan 'ontsuikerd' raakt.



**Om te onthouden**

- De natuur heeft ons zo gemaakt dat we suiker heel lekker vinden. Om die reden zit er in industrieel bewerkte voeding doorgaans veel suiker.
- Suiker is ongezond en draagt bij aan onder meer diabetes, kanker, hart- en vaatziektes en overgewicht.
- Probeer de consumptie van suiker (en ook honing en kunstmatige zoetstoffen) te beperken.
- Verse producten bevatten zelden suiker in grote of ongezonde hoeveelheden met uitzondering van suikerriet, suikerbieten en honing.