

Tips & tricks van **bestsellerauteur** & **voedingwetenschapper**  
AMANDINE DE PAEPE

# LANG ZAL JE LEVER



Nieuwe inzichten  
rond collageen,  
gewichtsverlies  
en menopauze



BORGERHOFF  
& LAMBERIGTS

# INHOUD

Voorwoord .....	7
<b>Inleiding .....</b>	<b>11</b>
• <b>Jouw lever: onderschat en overbelast .....</b>	<b>13</b>
• <b>Over Amandine .....</b>	<b>15</b>
• <b>Waarom zoveel problemen ontstaan in de lever .....</b>	<b>22</b>
<b>Lifestyle medicine .....</b>	<b>41</b>
• <b>Your (quality of) life matters .....</b>	<b>43</b>
• <b>Maar mijn medicatie? .....</b>	<b>45</b>
• <b>De lever, onze chemische fabriek .....</b>	<b>47</b>
• <b>Insulineresistentie, de sluimerende ‘killer’ .....</b>	<b>51</b>
<b>Food for you .....</b>	<b>63</b>
• <b>Gezonde voeding? Niet voldoende .....</b>	<b>65</b>
• <b>There Ain’t No Party Like a Non-alcoholic Party .....</b>	<b>74</b>
• <b>Gezonde voeding gaat van mond tot kont .....</b>	<b>80</b>
• <b>Intermittent fasting: niet voor iedereen .....</b>	<b>100</b>
• <b>Intuitive eating of scientific eating? .....</b>	<b>105</b>
• <b>To vegan or not to vegan .....</b>	<b>113</b>
• <b>Body-friendly recepten .....</b>	<b>115</b>
<b>Metabole optimalisatie .....</b>	<b>123</b>
• <b>De oneerlijke strijd tegen de kilo’s .....</b>	<b>125</b>
• <b>De downers genaamd detoxsapjes, afslankthee en shakes .....</b>	<b>126</b>
• <b>Waarom gaat het dan zo traag? .....</b>	<b>129</b>
• <b>De obesitasrevolutie .....</b>	<b>132</b>
• <b>Insentials studie: reboot voor je metabolisme .....</b>	<b>135</b>
• <b>Tips om jouw metabolisme te boosten .....</b>	<b>152</b>
• <b>Mindset matters! .....</b>	<b>154</b>
• <b>Metabolism-friendly recepten .....</b>	<b>157</b>
<b>Hallo, hormonen! .....</b>	<b>165</b>
• <b>For the ladies .....</b>	<b>168</b>
• <b>For the men .....</b>	<b>204</b>
• <b>It’s (not) in your head .....</b>	<b>214</b>
• <b>Hormone-friendly recepten .....</b>	<b>217</b>
<b>Sensible skin .....</b>	<b>227</b>
• <b>Jouw huid als reflectie van jouw lever .....</b>	<b>229</b>
• <b>Wat met de mannenhuid? .....</b>	<b>240</b>
• <b>Innerlijke zonnecrème voor bescherming van binnenuit .....</b>	<b>242</b>
• <b>Collageen – de nieuwe filler? .....</b>	<b>243</b>
• <b>Skin-friendly recepten .....</b>	<b>249</b>

# Voorwoord

Nooit eerder in de geschiedenis werd er zoveel geschreven en gesproken over hormonen. Van puberteit tot menopauze, van kind tot transgender, hormonen zijn hot! De taboes errond worden doorbroken en bespreekbaar gemaakt. Ook ik als voedingswetenschapper word er meer dan ooit mee geconfronteerd tijdens consultaties: te vaak wordt het symptoom aangepakt in plaats van de oorzaak. Voor vermoeidheid krijgt men bijvoorbeeld een slaappil voorgeschreven, zonder dat er rekening gehouden wordt met de oorzaak of de bijwerkingen ervan. Terwijl die vermoeidheid misschien het symptoom is van een hormonale disbalans, vaak te wijten aan een afname van progesteron, ook wel je rusthormoon genoemd. Je staat er misschien niet bij stil, maar iedereen krijgt in zijn of haar leven ooit te maken met een hormonale disbalans. De puberteit is bijvoorbeeld een omgekeerde menopauze. En hoewel de hormoonproductie bij mannen veel minder drastisch daalt dan bij vrouwen, kampen ook zij met hormonale klachten. En hier kom ik weer: lang leve de lever!

Na maanden bestsellerauteur te zijn geweest van *Er ligt meer op je lever dan je denkt*, zijn mijn boodschap en missie nog steeds dezelfde. Het is tijd om naar het volledige plaatje van je gezondheid te kijken, met de lever als centraal en vitaal orgaan in je hormonale metabolisme. Want met insuline als dominerend hormoon, waarbij de lever als eerste insulineresistent wordt, kan je volledige lichaam uit balans raken. Tijd voor 360° gezondheid dus en aandacht voor al onze hormonen: cortistol, leptine, insuline, progesteron, oestrogeen... *they all play a part.*

Om die andere manier van kijken eigen te maken, moeten we samenwerken: artsen, voedingswetenschappers, gynaecologen, scholen... We hebben een multidisciplinaire aanpak nodig als we niet alleen willen ‘overleven’, maar vooral kwalitatief willen leven. Ik ben dan ook bijzonder dankbaar voor iedereen die zijn of haar schouders onder die multidisciplinaire aanpak zet.

Dr. Aerts, gynaecoloog, vertelt het volgende over de impact van onze lever: ‘Een gezonde lever is cruciaal om in balans te blijven. Hoewel de lever zelf geen hormonen produceert, speelt hij wel een cruciale rol bij het handhaven van een hormonaal evenwicht in het lichaam. De gezondheid van je lever geeft een heel goed beeld van hoe gezond jouw levensstijl is: stress, te grote porties, te veel vetten en suikers, alcohol, medicatiegebruik, vervuiling, pesticiden, bewerkte voeding... Het zijn allemaal factoren die een impact hebben op je lever. Pas je jouw levensstijl aan, dan zal de gezondheid van je lever automatisch verbeteren. En dat zal uiteindelijk een positieve impact hebben op je hormonale balans.’

Dr. Smet, gynaecoloog, vertelt vanuit zijn expertise: ‘Het lichaam van een man en vrouw is verschillend, en dat zie je ook in de verdeling van het lichaamsvet. De opgeslagen lichaamsvetten die zich voordien aan de armen, de dijen en de heupen bevonden, verplaatsen zich naar de buikstreek. Vanaf de menopauze bijvoorbeeld, zie je dus vaker ook een “buikje” bij de vrouwen.’

Ook professor Van Mieghem, cardioloog en board member van European Lifestyle Medicine, wil verandering in de conventionele benadering in de geneeskunde die momenteel te ‘reactief’ is: we wachten tot er zich effectief een ziekte aandient, vooraleer we ‘in actie te komen’. Hij pleit ervoor om preventief te werk te gaan en vroegtijdig onze levensstijl aan te passen om onze gezondheid optimaal te houden. Die benadering heet ‘Lifestyle Medicine’.

In mijn eerste boek had ik het over de mama van mijn papa, mijn bonny. Zij leerde me om je maaltijd altijd eerst te starten met groenten. In dit tweede boek moet ik het jammer genoeg hebben over mijn andere oma, de mama van mijn mama, mijn mimiche (95 jaar). Op 16 maart 2024 viel ze frontaal op haar gezicht toen ze naar het toilet ging. Ze was duizelig geworden, zei ze. Toen ik haar bezocht, vroeg ik haar wat er echt was gebeurd. Ze had tegen haar dokter gezegd dat ze minder goed sliep, wist ze me te vertellen. De enige oplossing bleek een slaappil te zijn, weliswaar iets te zwaar. Die slaappil heeft ze sindsdien links laten liggen. Ik heb een nieuwe oma, wel met een dik litteken op de neus. Nu het plots zo dichtbij kwam, besefte ik het nog eens des te harder: we zouden er zoveel meer bij gebaat zijn om niet alléén naar medicatie te grijpen, maar te beginnen bij onze levensstijl. Proactief te werk gaan in plaats van reactief. En laat dat meteen ook de rode draad zijn doorheen dit boek.

# Inleiding

## Jouw lever: onderschat en overbelast

Je hebt al duizend-en-een dingen geprobeerd, maar dat ene kwaaltje? Dat blijft jou parten spelen. Je rent van consultatie naar medicatie met niks, noppes, nada als resultaat, behalve... frustratie en misschien zelfs nog meer klachten. ‘Leer er maar mee leven’, wil je niet horen.

Het leven is te kort. Ik heb het niet over ziektebeelden maar over hedendaagse kwaaltjes waar je vaak geen oplossing krijgt omdat het niet zo erg is. Blijvende vermoeidheid bijvoorbeeld, ja hoor, er zijn oplossingen. Eentje ervan dat je – zoals de meeste mensen – waarschijnlijk over het hoofd ziet en toch altijd en overal bij je hebt: je lever.

Waar we het in *Er ligt meer op je lever dan je denkt* hadden over wat er zoal misloopt door een overbelaste lever (lees ‘vervette’ lever, voor de wetenschappers onder ons), ontdek je in dit boek hoe je hem én je gut de nodige reboot kunt geven. We schetsen het volledige plaatje: je hormonen (voor zowel vrouwen als mannen), je voeding, metabole optimalisatie (je gewicht en energie) en je huid. Want inderdaad: je lever beïnvloedt vrijwel je hele lichaam.

Het doel van dit boek? Jou de nodige – en vooral wetenschappelijk onderbouwde – tools, tips, inzichten én recepten geven om je leverwerking te stimuleren en zo je algemene gezondheid te boosten. Betekent dat dan dat je nooit meer naar de dokter hoeft? Natuurlijk niet, we hebben onze artsen nodig. Ik pleit voor SAMENwerken, voor multidisciplinair werken. De eerste stap hoeft niet meteen medicatie te zijn. Die begint lang daarvoor al: bij de preventie van je kwaaltjes, waar gezonde voeding, beweging en extra vitamintjes een eerste vitale rol spelen.

Voor je in de wonderde wereld van je lever duikt, eerst nog even dit: dit boek is *by no means* een belerende bijbel. Ja, ik wil je doen nadenken over je levensstijl en je laten zien wat de voordelen zijn als je het ‘kwaad’ bij de wortel aanpakt. Maar ik hoef die spreekwoordelijke wortel niet door je strot te rammen. Bovendien is dit boek géén dieetboek (ik word al wat misselijk van het woord alleen): keto, paleo, detoxsapjes... ik ben er geen fan van. Maar als je toch een label op dit boek wilt kleven, laat het dan ‘lifestyle’ of ‘*scientific eating*’ zijn: ik wil ervoor zorgen dat jij nog ettelijke jaren kwalitatief kunt LEVEN, omdat je begrijpt wat je eet en op basis daarvan je keuzes maakt.

Lang zal je lever,



## Over Amandine

### A CUCUMBER A DAY

Komkommers en ketchup. Daar overleefde ik op in 1999 – ik was toen zestien – bij mijn Amerikaanse gastgezin. Niet omdat dat mijn lievelingseten was, allesbehalve, wel omdat er in huis nauwelijks gezonde voeding te bespeuren viel. Moeder, vader en hun drie kinderen aten popcorn met kaas. Elke. Dag. Opnieuw.

Helaas, in mijn Amerikaanse thuis vielen er geen gezonde alternatieven te bespeuren en de trip naar de dichtstbijzijnde supermarkt kostte me al snel een uur met de fiets. Dus roeide ik met de riemen die ik wel had: komkommer en ketchup.

Die weken in de Verenigde Staten bepaalden mijn leven en carrière: de passie voor voeding en gezondheid die ik al voelde, werd aangewakkerd en groeide uiteindelijk uit tot mijn levenswerk. Maar daar stootte ik al op een struikelblok: wat zou ik studeren? Van dieetkunde werd ik niet warm. Ik overdrijf, maar de focus lag er op calorieën leren tellen en kiezen voor lightproducten. Terwijl die lightproducten wat artificiële suikers, vulstoffen of zoetstoffen betreft net een aanslag zijn op je lichaam. Ik zocht met andere woorden naar een richting met een wetenschappelijkere invalshoek. Geneeskunde dan maar? Ook die richting zou me niet enthousiast maken, dacht ik. Daar lag de focus dan weer te hard op medicatie en de curatieve aanpak van ‘geneeskunde’, terwijl ik meer wou leren over ‘gezond’kunde. Uit noodzaak ging ik dan maar biomedische wetenschappen studeren. Er bestond gewoonweg geen andere richting in de voedingswetenschappen. Na mijn kandidatuur in de biomedische wetenschappen, besloot ik toch ook voedings- en dieetkunde te studeren. Zoals ik vermoedde, werd mijn honger niet gestild. Op naar het buitenland dan maar, dacht ik.

Zo belandde ik in Nederland aan de Universiteit van Wageningen voor mijn master. Uit de zeshonderd studenten werden er twintig geselecteerd voor een European master in Food Studies. En *yours truly* was een van de gelukkigen. Ik werd student aan universiteiten in Lund, Cork, Parijs en Wageningen en liep stage in Delft en Montenegro. Je kunt mijn studieparcours gerust atypisch noemen.

Mijn honger naar kennis was en is onverzadigbaar: ik wil álles over voeding en de link met je gezondheid weten. Hoewel er vroeger in de wetenschap nauwelijks aandacht aan voeding werd besteed, is dat vandaag wel anders. *Food Science* is in volle evolutie. Ik vind het als wetenschapper dan ook gigantisch belangrijk om me te blijven bijscholen. Zo ben ik me op m'n 36ste bijvoorbeeld gaan verdiepen in de orthomoleculaire voeding. Persoonlijk vind ik dat elke professor, diëtist, noem maar op dat (verplicht) zou moeten doen: bijscholen op latere leeftijd.

*Back to the past.* Mijn eerste stappen in het professionele leven zette ik in de farmaceutische sector, waar ik een internationale functie bekleedde. Een boeiende job vol interessante kansen en ervaringen, al stelde ik me ook vragen: klopte het beeld van de producten als wondermiddel wel? Draaiden we de vrouwen op wie we ons richtten niet ergens een rad voor ogen? Is symptoombestrijding alleen wel voldoende?

De muizenissen in mijn hoofd bleven en werden grotere gatenkaas. In 2020 begon ik dan ook voor mezelf: ik richtte Nutrimericine op, een praktijk met een-op-eenconsultaties waarmee ik als een van de eersten in België medisch voedingsadvies combineerde met analyses zoals bloed-, DNA- of suikertesten en gepersonaliseerde supplementen. Het viel me op dat er te weinig *healthcare professionals* keken naar de echte oorzaak van de kwaaltjes. Mijn verbazing en verontwaardiging werden alsmáar groter toen ik ontdekte hoeveel mensen

geen antwoord krijgen of geen oplossing vinden, zoals ik trouwens. Dat lees je zo.

Door de cliënten – ik noem mijn klanten bewust geen patiënten – in mijn praktijk ging ik het meer en meer beseffen: waarom zouden we wachten met testen te doen en onze gezondheid aan te pakken tot we ziek zijn en/of echte kwaaltjes hebben? Waarom zouden we enkel klachten behandelen als we precies die klachten dankzij de juiste metingen en een gepersonaliseerde aanpak net zo lang mogelijk kunnen uitstellen? Een aanpak die niet begint bij medicatie, maar bij je voeding en levensstijl, aangevuld met de voor jou juiste blend van vitamines?

Vanuit die filosofie doen we elk jaar gemiddeld drie tot vijf in-house wetenschappelijke studies. In alle openheid is het vrij uitzonderlijk om objectieve niet-gesponsorde wetenschappelijke humane studies op te stellen, want dat vergt veel tijd, veel geld en veel analyse. Toch is het mijn prioriteit om van de tips en de supplementen die we aanbevelen ook de werking op een objectieve significante manier te meten. Want meten is weten.

Hoe we dat doen? In onze laatste Insentials-studie hebben we glucosemetingen gebruikt. Daarmee maten we niet alleen de suikerpieken, maar ook de variabiliteit ervan en de tijdspanne in de risicozone. Een enorme interessante parameter. We krijgen bij het uitlezen van die resultaten altijd de vraag: “Ik ben toch niet ziek? Ik heb toch geen suikerziekte?” Neen, dat is het net: we testen je om dat te ‘voorkomen’.

Die overtuiging van ‘*lifestyle medicine*’ blijkt voor sommigen een moeilijke pil om te slikken. Want, wie niet oprecht luistert, lijkt al snel te denken dat ik, als wetenschapper en geen arts, antigeneeskunde ben. Niets is minder waar: we hebben onze artsen broodnodig. Ik geloof alleen dat louter curatieve geneeskunde toepassen (de klachten



behandelen wanneer ze zich manifesteren) te beperkend is en ook ons zorgsysteem onder druk zet. We hebben de wetenschappelijk onderbouwde tools en inzichten in handen om onze kwaaltjes al aan te pakken nog voor ze zich voordoen. Ik ijver dan ook oprecht voor een synergie tussen wetenschappelijk gefundeerde preventieve en curatieve geneeskunde. En ik geloof dat we allemaal beter worden, beter leven, in een wereld waar die twee in harmonie naast elkaar kunnen bestaan.

## ZES ONVERKLAARBARE MISKRAMEN

Dat ons lichaam soms niet optimaal functioneert zonder dat we het zelf beseffen, mocht ik aan den lijve ondervinden. Tussen 2009 en 2014 zagen mijn man en ik onze gezinsdroom meermaals aan diggelen vallen. Voor ik de trotse mama werd van mijn twee dochters Giulietta en Lola kreeg ik niet minder dan zes miskramen. Ik zat op een emotionele rollercoaster die ons nu eens richting torenhoog geluk katapulteerde en dan weer de dieperik introk, naar verpletterende wanhoop.

‘Waarom?’ spookte het, zoals bij elke andere vrouw in die situatie, door mijn hoofd. Ik greep elke mogelijke verklaring aan en verkende zowat elke oplossing die me werd voorgesteld. De uren en dagen die ik bij verschillende specialisten heb gesleten, kan ik niet eens op twee handen tellen. Met als bittere kers op de taart: er bleek geen aanwijsbare medische reden te vinden. ‘Heb geduld, ooit lukt het wel’, kreeg ik meermaals te horen. Niet dus. Uiteindelijk trok ik naar Bilbao, naar gynaecoloog Marcos. Ik zie me daar nog zitten, in m’n eentje in mijn hotelkamer met een glaasje bubbels in bad.

‘Vitaminetekort’, luidde Marcos’ verdict. Hoezo, ik nam toch foliumzuur?! Marcos antwoordde dat we het volledige plaatje onder de loep moesten nemen. Ik luisterde, begon een vitaminebehandeling en werd op 12 september 2013 mama van onze eerste dochter Giulietta. Twee jaar later volgde Lola – een echte surprise.

Eind goed al goed, denk je nu vast. Ik bleef toch met enkele vragen zitten: wat veroorzaakte dat vitaminetekort en de daarbij horende hormonale disbalans? Lag het aan mijn lichaam? Waren er andere verklaringen? Of was het toeval? En moesten die issues dan curatief met ivf, IXCI, hormoonspuiten... worden behandeld? Of zoals Marcos zei: breder, vanuit het hele plaatje? Ik bleek bovendien niet de enige te zijn die hiermee kampte. Heel wat van de vrouwen die in mijn praktijk over de vloer kwamen (en komen), startten een zwaar ivf-traject en zagen hun kinderwens alsnog niet vervuld worden. Bijzonder pijnlijk.

Het was tijdens de opleiding orthomoleculaire voeding op m’n 36ste dat het aha-lampje boven mijn hoofd ging branden. De professor had het over insulineresistentie, de gevolgen ervan op je gezondheid, de link tussen de lever en de bloedsuikerspiegel en de relatie met voeding en eetpatronen. Halleluja! Ik vond eindelijk het antwoord op mijn vragen. Nee, mijn problemen waren niet louter te wijten aan mijn hormonen, maar aan een instabiele bloedsuikerspiegel en vitaminebalans en een eetpatroon dat te laag in vetten was. Het gevolg: te veel progesteron dat oxideerde door een tekort aan de juiste vetoplosbare vitamines, een dominant hormoon en resistentie van de andere, letterlijk en figuurlijk. Daar stond ik dan, met negen jaar aan wetenschappelijke kennis op zak, en de boodschap dat ‘enkel foliumzuur’ aanvullen voldoende is. Blijven bijscholen, adviseer ik iedereen na je studies.

Het is tijd dat iedere vrouw én man zich bewust wordt van zijn of haar eetpatroon. Ook al denk je dat je gezond eet, je noden zullen hoogstwaarschijnlijk hoger zijn. Breng je voeding, beweging, mentale en fysieke gezondheid zelf in kaart, geniet waar jij van geniet en wees bewust van je keuzes. Genieten en uitzonderingen kunnen absoluut, we gaan niet voor de dieet-filosofie, maar weet wat je doet en kies dan. Bewust omgaan met je eetpatroon dus, maar ook met je organen zoals je darmen en lever. Dat louter gezonde voeding vandaag voldoende

is voor mijn cliënteel is al lang verleden tijd. Onze noden zijn veel hoger, en voeding is bewerkt. De *gap* wordt dus alsmaar groter. *Et voilà*, uit dat besef zag Insentials het levenslicht: het platform waar mannen en vrouwen op een wetenschappelijke manier en volgens een persoonlijk plan hun vitamines kunnen aanvullen, gekenmerkt door onze 'vijf E's'-filosofie: **e**at, **e**xercise, **e**ssentialise, **e**xpertise & **e**cology. Jawel, de vijf bolletjes van het Insentials-logo.

Vandaag krijg ik prachtige berichten van tal van vrouwen, van vrouwen die makkelijker zwanger werden na een zwaar ivf-traject tot vrouwen die eindelijk weer lekker in hun vel zitten tijdens de menopauze. Heerlijk! Mijn geluk draait op volle toeren! Ik heb een andere vrouw geholpen. Dat is de reden waarom ik verder schrijf, ook al vergt dat vele uurtjes, naast mama zijn, naast werken, naast sporten, naast vriendinnen, naast... We leven allemaal aan 1000 kilometer per uur, ook ik, moet ik eerlijk toegeven. Dat vraagt heel wat van ons, we moeten ons lichaam ondersteunen. Maar onze voeding bevat bijvoorbeeld acht keer minder vitamines dan vroeger. Tijd om een tandje of een vitaminetankje bij te steken, niet?

De lever wordt als  
eerste resistent aan  
je suikerhormoon.  
Een gezonde lever  
is de sleutel van  
je gezonde thuis.

## Waarom zoveel problemen ontstaan in de lever

### WAT JE EERDER LAS

In mijn zoektocht naar antwoorden op mijn vragen, ontdekte ik ook dé held van ons lichaam. Hij is hét middelpunt van elk compleet plaatje en iedere preventieve en holistische aanpak die toch zo vaak over het hoofd wordt gezien: de lever.

‘De lever kun je vergelijken met een vrouw: het is het enige orgaan dat zo goed kan multitasken.’

Ik wijdde mijn eerste boek *Er ligt meer op je lever dan je denkt* aan dit superorgaan. Onze lever is een rasechte multitasker die maar liefst driehonderd functies heeft. ‘*With great power comes great responsibility*’, zoals Spiderman het zo treffend verwoordde. Loopt er iets mis in onze lever? Dan is de kans groot dat dat zich op de een of andere manier in ons lichaam uit. In onze vitaliteit, ons gewicht, onze fertiliteit en onze huid bijvoorbeeld. Ik herhaal de essentie van het boek even voor je, met 100 procent *science* en 0 procent *bullshit*, uiteraard.

### VITALITEIT

‘Vitaliteit’ is een breed begrip. Het gaat over hoe mensen in het leven staan en omvat een hele verzameling van emotionele, lichamelijke en geestelijke kenmerken. Denk aan wilskracht, veerkracht, energie, motivatie enzovoort. Hoe beïnvloedt jouw lever je vitaliteit dan?

### Stress

Stress, vooral chronische, leidt tot een continue overproductie van cortisol – ons stresshormoon. Dat activeert de lever om glycogeen om te zetten in glucose (suiker), waardoor je bloedsuikerspiegel stijgt. Houdt dat te lang aan? Dan word je insulineresistent. Dat betekent dat de glucose minder efficiënt door je cellen wordt opgenomen. De cellen worden lui en slagen er minder goed in de suikerpieken in je bloed te reguleren. *Bad news*.

Maar er is meer: aanhoudende stress geeft je hersenen het signaal dat er een voortdurende vraag naar energie is. De snelste oplossing? Eten! Jij krijgt dus een hongergevoel, de oh zo bekende cravings. Het continue snacken zorgt voor instabiele bloedsuikerspiegelschommelingen, met een intensere variabiliteit aan hoogtes en laagtes, wat nefast is voor je leverreceptoren. Daarnaast is stress een vitamineboosdoener, vooral voor vitamine B12. Die speelt een belangrijke rol in processen voor de opbouw van lichaamssweefsel en organen, de afvoer van afvalstoffen, het omzetten van voeding naar energie, bescherming tegen infecties en de aanmaak van serotonine (gelukshormoon) en dopamine. B12 wordt opgenomen in het laatste deel van de dunne darm, gekoppeld aan de stof ‘intrinsieke factor’, een component van maagsap. Klein probleempje: bij chronische stress produceert je lichaam minder maagsap, omdat het voorrang geeft aan stressrespons in plaats van spijsvertering. *Et voilà*, je neemt minder B12 op, creëert een tekort en bijgevolg maakt je lichaam minder serotonine en dopamine aan – met alle gevolgen van dien voor je humeur en vitaliteit.

## Voeding en mentale gezondheid

Een gebalanceerd voedingspatroon is *key*, dat weet ondertussen het kleinste kind. Voldoende groenten, eiwitten, kruiden, noten, plantaardige vetten enzovoort geven jouw lichaam de nodige bouwstoffen. Geen bouwstoffen betekent geen aanmaak van hormonen zoals serotonine. Anders gezegd: een tekort aan bouwstoffen is nefast voor jouw mentale welbevinden.

Ken je bovendien de *gut-brain-axis*? Maar liefst 90 procent van de zenuwcellen in onze darmen stuurt informatie naar onze hersenen. Die communicatie zorgt ervoor dat er onder andere serotonine wordt geproduceerd. Ze is met andere woorden cruciaal voor je mentale welzijn. Hoe zorg je er dan voor dat die communicatie vlot stroomt? Door een gezond en gevarieerd microbioom, de verzameling van micro-organismen, de balans tussen goede en slechte bacteriën in onze darmen. Dat creëer je door je te houden aan een gevarieerde voeding met een regenboog aan groenten en gefermenteerde producten. En vooral: *bye bye* bewerkte voeding.

## Nachtrust

Heb je ooit al eens nachten na elkaar liggen woelen? Waarschijnlijk wel. De slapeloze nachten die mentale onrust veroorzaken, eisen op den duur hun tol: je wordt prikkelbaarder, humeuriger enzovoort. Ik trap een open deur in als ik zeg dat een goede nachtrust cruciaal is om je vitaal te voelen. Een overbelaste lever verstoort ons circadiaanse ritme, oftewel onze interne klok die aangeeft wanneer bepaalde processen moeten gebeuren, zoals onze slaap- en waakcycli, onze hormoonproductie en ons metabolisme.

Zo geeft onze lever normaal gezien aan wanneer ons lichaam cortisol moet afgeven: een piek in de vroege ochtend om wakker te worden, en een daling 's avonds om ons voor te bereiden op onze slaap. De afgifte van glucose volgt hetzelfde ritme: meer afgifte in de ochtend om je lichaam op gang te brengen en minder afgifte in de avond. Een

vervete lever morrelt aan die interne klok. Schommelingen in dat ritme zouden ervoor kunnen zorgen dat jij 's avonds te veel glucose in je bloed krijgt en dus te veel energie hebt om in te slapen.

## METABOLISME EN LICHAAMSSAMENSTELLING

Ik spreek liever over metabolisme of lichaamssamenstelling dan over gewicht. Het is immers niet het getal op de weegschaal dat ertoe doet, laat staan je BMI (een achterhaald concept dat trouwens werd uitgevonden door een wiskundige). Welke term je er ook op plakt, het is uitermate frustrerend wanneer je duizend-en-een-pogingen onderneemt om je lichaamssamenstelling te optimaliseren, niets lijkt te werken en je er nog wat andere gezondheidsklachten bovenop krijgt. Ook hier neemt je lever de leiding, in een uitgekende dans met je voeding. Je metabolisme doet het kacheltje in je lichaam draaien. Daarom zijn wij voorstander van *scientific eating*, de geavanceerde versie van *intuitive eating*. Verderop in het boek komen we uitgebreid terug op hoe dat dan precies werkt.

## Voeding

We eten – voornamelijk bij een sedentair leven met te weinig beweging – te veel, te frequent en te koolhydraat- en suikerrijk. Vaak zelfs onbewust. Pastaschotels, broodjes voor de lunch, croissant hier, 'gezond' fruitsapje daar, reepje als snack, chips als aperitief... Daardoor wordt het teveel aan koolhydraten en suikers in de vorm van glycogeen opgeslagen in je lever en je spieren, de receptoren hebben dus veel werk. Dat vergt energie, het lijkt dan ook logisch dat je dat energietekort voelt. De resistentie aan insuline kan ook je drang naar suiker verhogen, maar je verzadigingsgevoel voel je minder. Resultaat? Een voortdurend hongergevoel of net nooit honger, je weet het eigenlijk niet goed meer.

Het gevolg? Je gaat vaak toch meer eten en drinken. Er belandt met andere woorden nog meer suiker in je bloed. Je lever zet die op zijn beurt om in vetten, raakt zo nog meer vervet en het hele riedeltje

begint van voren af aan. Vandaar de kracht trouwens van *intermittent fasting*: dat helpt de 'zelfopruimfunctie', de autofagie, van je lichaam. Om het te herstellen en resetten. Opgelet, *intermittent fasting* is niet altijd interessant voor vrouwen. Ook daarover later meer.

Is minder eten dan de oplossing? Ja en nee. Het antwoord is iets genuanceerder. Het klopt dat onze porties in België en andere westerse landen vandaag disproportioneel zijn. We zouden meer deugd hebben van kleinere hoeveelheden. Goede vriendinnen verwoordden het perfect: het fret-de-helft-dieet (al gebruik ik 'dieet' liever niet). Anderzijds biedt voeding schrappen of overleven op crashdiëten ook geen oplossing. Zo creëer je immers voedings- en vitaminetekorten. Laat die detoxsapjes dus maar liever aan de kant staan. En die populaire spuit om kilo's te verliezen? Die doet ook meer kwaad dan goed. Vetten afbreken is oké, maar spieraafbraak is absoluut no go. Sowieso is er één regel: laten we allemaal méér bewegen, en zowel aan duur- als krachtporten doen. Meer ontdek je later in dit boek.

HOE GEBRUIKEN WE ONZE SUIKERS?

