

# Het Laatste Dieet

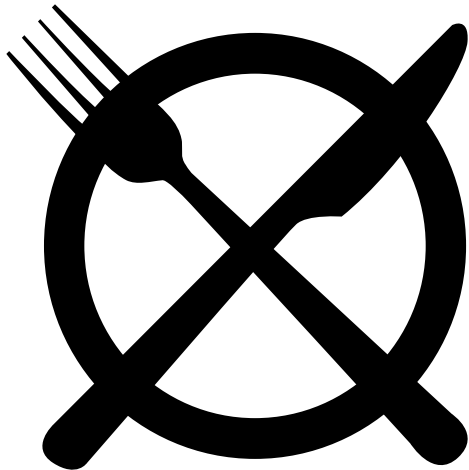
Uw gids naar een gezonde nieuwe levensstijl



[www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl)



# Het Laatste Dieet





Het Laatste Dieet van Bas Snippert is in licentie gegeven volgens een Creative Commons Naamsvermelding-NietCommercieel-GeenAfgeleideWerken 3.0 Nederland licentie.

Zie [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl) voor de volledige licentie.



Hoewel de informatie in dit boek met alle grootste zorg, oprechtheid en goede intenties is samengesteld, kan het niet gezien worden als vervanging van diensten of informatie van getrainde (medische) professionals en/of zorg verlenende instanties, zoals (huis)artsen, medisch specialisten, spoedeisende hulpverlening, (acute) geestelijke gezondheidszorg, fysiotherapeuten en psychotherapeuten (geen uitputtende opsomming).

De auteur van dit boek is niet aansprakelijk voor elke vorm van directe of indirecte schade, van welke aard dan ook, ontstaan door het (on)volledige gebruik van de adviezen uit Het Laatste Dieet. Het gebruik of toepassen van informatie uit dit boek is volledig voor de verantwoordelijkheid en eigen risico van de gebruiker.

# Inhoudsopgave

## **1**    *Voorwoord*

## **5**    *Dik worden*

- 6    Waarom worden we dik?
- 16    Waarom word ik sneller dik dan iemand anders?
- 17    Waarom helpen de voedingsrichtlijnen van de overheid niet?
- 19    Wat is het probleem van de grote commerciële diëten?
- 21    Wat is het probleem met granen (en waarom heeft iedereen tegenwoordig opeens glutenallergie)?

## **25**   *Afvallen*

- 26    Voordelen van Het Laatste Dieet
- 26    Het principe achter Het Laatste Dieet
- 27    Welk eten maakt me dik en ziek?
- 28    Welk eten houdt me slank en gezond?
- 29    Welk eten kan met mate?
- 32    Wat zijn goede eetgewoonten?
- 33    Hoe stel ik mijn maaltijden samen?
- 36    Hoe versnel ik het proces van afvallen en gezond worden?

## **41**   *Slank blijven*

- 42    Hoe maak ik de resultaten permanent en zorg ik dat ik niet terugval?
- 43    Hoe combineer ik mijn nieuwe dieet met mijn drukke leven?
- 45    Acht veel gestelde vragen

## **53**   *Verdieping*

## **54**   *Wetenschappelijke literatuur*



# Voorwoord

*“Geef een mens een vis en hij eet één dag, leer een mens vissen en hij eet een leven lang”*

*-Confucius*



**A**llereerst wil ik u alvast bedanken voor het lezen van dit boek. Hiermee heeft u een belangrijke stap gezet naar een lang en gezond leven, waarin u nooit meer hoeft te ‘diëten’ om gezond te blijven of af te vallen. Het enige wat na dit boek overblijft is úw dieet, dat de beste resultaten voor ú oplevert.

Mocht u dit boek hebben verworven op een andere manier dan via de website [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl), dan is dit geen probleem voor mij. Ik begrijp dat mensen tegenwoordig graag een product uitproberen om te kijken of het niet een hoop gebakken lucht is, zoals zoveel van de nieuwste producten blijken te zijn. Ik moedig u daarom aan gewoon dit boek te lezen en in de praktijk te brengen, om zelf te ervaren hoeveel waarde het voor u kan creëren. Wanneer u daarna ervaart dat Het Laatste Dieet inderdaad helpt met het positief transformeren van uw gezondheid, wil ik u vragen om een aankoop van dit boek te overwegen of een donatie te doen via de website. Op deze manier investeert u in de principes achter Het Laatste Dieet en kunnen er in de toekomst nieuwe gerelateerde producten worden ontwikkeld, die u en andere mensen nog beter en sneller helpen om uw nieuwe dieet te perfectioneren en vol te houden.

Dit boek is tot stand gekomen na een reis op zoek naar het perfecte dieet voor de moderne mens zoals u en ik. Maanden lang heb ik zoveel mogelijk materiaal uit boeken, (wetenschappelijke) artikelen, expertinterviews en critici tot me genomen



om achter de zin en onzin van ons voedingspatroon te komen. Uiteindelijk ben ik terecht gekomen in de wondere wereld van het jager-verzamelaar dieet, ook wel bekend onder de naam 'Paleo', wat staat voor de *Paleolithische* periode waarin de jagers en verzamelaars leefden. Het jager-verzamelaar dieet komt tot op de dag van vandaag, naar mijn mening, het dichtst bij een perfect dieet voor de moderne mens. De reden hiervoor is simpel en elegant, iets waar ik veel waarde aan hecht.

Het is nu eenmaal zo dat wij in werkelijkheid van binnen geen moderne mens zijn, maar nog steeds een beetje oermens. Onze oeroude genen spreken boekdelen over het perfecte dieet voor de mens, of die nou modern is of niet. Er zijn best wat kleine dingen veranderd in onze genen, maar het overgrote deel is nog steeds ingesteld op de rauwe, natuurlijke omgeving van onze voorouders.

In dit boek heb ik geprobeerd alle variaties op zogenaamde jager-verzamelaar diëten (en de vergelijkbare 'low-carb' diëten) te filteren, op een hoop te gooien, door een trechter te halen en te mengen tot een pakketje vol simpele richtlijnen en handvaten. Daarmee kunnen elke dag drie heerlijke maaltijden samengesteld worden, uit talloze verschillende ingrediënten. Het optimale lichaam dat in uw genen ligt gecodeerd is uw geboorterecht en dit boek zal u helpen om dat lichaam terug te krijgen.

Het Laatste Dieet is in mijn ogen dan ook het laatste boek wat u ooit zult hoeven lezen over voeding (kookboeken uitgezonderd natuurlijk). Aan het einde van Het Laatste Dieet begrijpt u waarom er maar één weg is naar een gezond gewicht en een lang leven vol vitaliteit. Dat wil niet zeggen dat deze weg voor iedereen hetzelfde is: iedereen heeft een aantal speciale behoeften, die niet per stuk behandeld zullen worden in dit boek. Wat echter wel kan is een fundament klaarleggen dat voor nagenoeg elk mens overeenkomt. Mensen met bepaalde allergieën of ziekten gebruiken eerst dit fundament en kunnen na een aantal weken zelf bekijken wat er voor hen verder nog bovenop dat fundament werkt en vooral ook wat niet.

Het belangrijkste dat ik u wil meegeven, is om vooral te genieten. Genieten van het heerlijke eten dat u allemaal wél gezond houdt en genieten van de fantastische verbeteringen die u zult merken op vele vlakken in uw dagelijks leven. Ik wil u daarom vragen: probeer de adviezen uit Het Laatste Dieet op zijn minst 4 weken uit en kijk of u zich beter voelt (en u zult zich beter voelen, dat beloof ik). Als u na 4 weken weer uw oude eetgewoonten wilt oppakken, even goede vrienden; geef Het Laatste Dieet op zijn minst die tijd om wonderen te verrichten.

Besef daarbij dat u dit enkel voor uzelf doet en wees de eerste paar weken zo gedisciplineerd mogelijk. En ach, omdat u niet gedisciplineerd bent (niemand is gedisciplineerd op het gebied van voeding): maak zo snel mogelijk uw voorraadkasten leeg en begin met een schone lei. Geen laatste koekje, geen laatste snoepje, geen laatste boterham. Vertel uw collega's waarom u geen appeltaart neemt in de pauze en neem verantwoordelijkheid voor úw gezondheid. Niemand heeft hier meer belang bij dan uzelf.

Het is een cliché, maar het is waar dat een goed begin het halve werk is. Wees de eerste 4 weken gedisciplineerd en daarna zult u uzelf dankbaar zijn.





Als laatste is het belangrijk dat u begrijpt dat Het Laatste Dieet niet zomaar een boek vol regels en richtlijnen is. Wat ik u wil meegeven is een basisbegrip over voeding en een methode die u leert om zelf kritisch over eten na te denken. Dit is niet de snelle remedie zoals in veel nieuwe dieetproducten te vinden is. Met Het Laatste Dieet herovertuigt u de controle over uw gewicht en gezondheid door middel van kennis en bewustzijn, niet door middel van 'shakes' en honger. Dit zijn geen verwijten naar u, de lezer, maar naar de miljoenenindustrie die de dieetwereld geworden is.

Het Laatste Dieet is geschreven om een oprecht en waardevol product te zijn, dat zoveel mogelijk mensen helpt aan een zo lang en gezond mogelijk leven. Ik wens u alle geluk, gezondheid en genot met uw reis die hierna zal beginnen.

Bas Snippert





# Dik worden wie, wat & waar

*“De maag regeert de geest.”*  
-Spaans Gezegde



Ons algemene beeld van wat normaal is verschuift meer en meer naar de extremen. Op steeds jongere leeftijd krijgen onze kinderen eetstoornissen en het wordt tegenwoordig steeds vaker normaal gevonden dat mensen na een bepaalde leeftijd ‘gewoon’ dik worden. Dit is een zowel een sociaal als biologisch verschijnsel en heeft te maken met onze opvoeding in een maatschappij waar we zowel dichterbij als verder af van ons eten staan. Elke kookstijl ter wereld wordt vertegenwoordigd door de talloze hoeveelheid restaurants in onze omgeving. Bovendien worden de supermarkten steeds omvangrijker en dankzij de ingenieuze voedingsindustrie hebben we binnen vijf minuten een kant-en-klare maaltijd op tafel staan.

Aan de andere kant staan we verder dan ooit van ons eten af. We hebben geen idee wat er in de hompen vlees bij de kebabzaak is verwerkt, waar de vis bij het sushi restaurant is gevangen (of beter gezegd: gekweekt) en waar de aardappel in onze friet is geteeld. Daar komt ook nog eens bij dat we tijdens ons onderwijs nauwelijks in aanraking komen met de waarheid over voeding. Niet gek, want er zijn nog steeds maar weinig mensen die überhaupt de waarheid over voeding weten. Vreemd, want iedereen eet. Veel.

Dit alles heeft een zwaar verdraaide voedingsindustrie als resultaat en heeft ons met een laag niveau van bewustzijn omtrent eetgedrag achtergelaten. We weten niet wat er in ons eten zit, waar het vandaan komt en wat het in ons lichaam doet. Dit is



onaanvaardbaar, als we ons bedenken dat onze gezondheid voor het grootste deel door ons voedingspatroon wordt bepaald.

Wat u zult leren uit dit boek gaat verder dan een dieet. U leert een nieuwe leefstijl die helpt gezonde keuzes te maken. Het Laatste Dieet is in zichzelf dan ook geen dieet: zodra u begrijpt hoe voeding ons dik maakt en u leert wat gezond eten inhoudt, is er geen weg meer terug naar oude gewoonten. Na Het Laatste Dieet zult u alle belangrijke kennis hebben om de rest van uw leven controle te houden over uw gewicht en gezondheid.

Maar ook al is kennis macht, er is uiteindelijk maar één doorslaggevende factor. En dat bent u. Dus ook zal zijn de principes in dit boek nog zo krachtig, alleen uw wilskracht en toewijding aan een gezond en lang leven kunnen uw succes bepalen. Neem dus alstublieft mijn eerdere woorden ten harte: doe het gewoon, minimaal 4 weken. Daarna zien we wel verder.

## ***Waarom worden we dik?***

De belangrijkste vraag die we ons moeten stellen is: waarom worden wij mensen dik? Voordat we deze schijnbare simpele vraag beantwoorden, nemen we een korte trip door de geschiedenis om te kijken hoe we beland zijn in een samenleving waar meer dan de helft van de volwassenen aan overgewicht lijdt.

Wij beschouwen onszelf als het meest intelligente zoogdier ter wereld, wat niet gek is gezien ons zeer groot uitgevallen brein. Toch zou elk ander (wild) dier op aarde ons verbaasd aankijken wanneer we hen zouden kunnen vragen waarom zij geen overgewicht kennen binnen hun soort. Het feit dat dieren geen overgewicht kennen en mensen wel, snijdt recht naar de kern van ons probleem: ons brein. Hoewel we intelligenter zijn dan ooit, slagen we er niet in ons ultieme dieet samen te stellen.

Dieren hebben geen ‘after-dinner dip’, ‘sugar crash’ of diabetes. Dieren hebben ook geen ‘detox’, Sonja Bakker of light voedsel nodig. Hoe kan het dat de organismen die geen seconde over hun voedingskeuze nadenken toch op een perfect gezond gewicht zitten?

Het probleem is dat wij van een mug een olifant hebben gemaakt en iets simpels zoals eten tot wetenschap hebben gedoopt. In zichzelf is voedingswetenschap geen probleem, maar het feit is dat het ons voedingspatroon er niet makkelijker op gemaakt heeft en ons leven niet gezonder.

Lang voordat er ook maar één wetenschapper was die zijn ontbijt onder de microscoop nam, aten ook mensen redelijk ‘hersensloos’, net als onze mede aardbewoners uit het dierenrijk. Vanuit een gezondheidsperspectief was deze Paleolithische periode een gouden tijd. We aten gezond en waren niet dik. Ook al werden we maar half zo oud als nu (wat overigens niet aan ons dieet lag), ons leven was een stuk minder gekweld met ziektes. Dit is simpel gezegd het principe achter de jager-verzamelaar diëten: wij zijn onze voorouders en moeten ons dieet zoveel

“ ”

Dieet betekent vanaf nu ‘al het eten binnen het voedingspatroon van een mens’. We eten immers allemaal een dieet.

Het woord ‘dieet’ heeft een negatieve ondertoon gekregen doordat het voor veel mensen een synoniem is geworden met de vele afslankdiëten, die vaak negatieve associaties oproepen zoals honger en kale maaltijden.



mogelijk overeen laten komen.

Wat is er fout gegaan door de tijd heen? Waarom toen wel en nu niet? Met de ontwikkeling tot ‘moderne mens’, hebben we een groter brein ontwikkeld dat in staat is prachtige dingen te doen. Helaas is ons nieuwe brein ook in staat simpele dingen ontzettend te compliceren. Dit geldt trouwens niet alleen voor ons gedrag over voeding, maar voor ons hele menselijk handelen. Voor nu richten ons alleen even op het eerstgenoemde.

De combinatie van ons ‘domme’ oerbrein dat enkel wil dat we genoeg eten en ons ‘slimme’ moderne brein dat van alles een wetenschap wil maken, is blijkbaar dodelijk voor een gezond dieet. Hierover later meer, eerst terug naar het wijzen met een boze vinger.

Moeten we de wetenschap nu de schuld geven voor ons overgewicht? Ja en nee. De (westerse) wetenschap heeft ons al veel kennis verschaft over eten. Maar, de wetenschap en haar wetenschappers zijn niet perfect. Net als elk ander mens maakt ook de wijze wetenschapper fouten. Dit is geen probleem, want de wetenschappelijke methode werkt zelfcorrigerend. Er ontstaat wel een probleem, als de wetenschap een (interpretatie)fout maakt, deze nog niet gecorrigeerd is, maar de foute kennis wel wordt toegepast. Dit is precies wat er in de geschiedenis gebeurd is op het gebied van voeding. Er zijn snelle conclusies getrokken en foute adviezen gegeven, precies op verkeerde doorslaggevend momenten. Dit probleem is dus evengoed politiek als wetenschappelijk van aard. Feit is dat we hierdoor zijn beland waar we nu zijn, dus het enige wat we nog kunnen doen is de les uit onze geschiedenis leren.

Laten we nu wat dichterbij de locatie van het probleem zelf kijken, namelijk ons lichaam. Onze lichamen zijn afgesteld op een bepaalde selectie van voedsel. De prehistorische mens ontwikkelde zich tot omnivoor en daarom is deze selectie voor ons erg breed. We kunnen ervan uit gaan dat ons lichaam de optimale combinatie voedingsstoffen binnenkrijgt, zolang we maar genoeg van het voedsel uit ‘De Grote Omnivoor Voedingscatalogus’ eten.

Tijdens onze ontwikkeling tot moderne mens zijn er niet alleen veranderingen in ons brein opgetreden, maar ook in de beschikbaarheid van het voedsel dat we eten. De leefgemeenschappen werden groter en het aanbod van voedsel was niet altijd genoeg om elke mond te voeden. Daarom zijn mensen op zoek gegaan naar andere typen basisvoedsel, die simpel en snel op grote schaal te produceren zijn. Hieronder vallen voornamelijk graan-, rijst- en zetmeelproducten, waar we een groot deel van ons bord tegenwoordig mee vullen. Deze ontwikkeling heeft zich vooral voltrokken in de Neolithische periode. Ons lichaam heeft zich echter niet zo snel aangepast aan deze nieuwe typen voedsel. Een paar honderd generaties terug zijn mensen begonnen met de graan- en rijstproducten. Tegenover deze honderden generaties die dit als basisvoedsel eet, staan tienduizenden generaties mensen die een prehistorisch dieet aanhielden gebaseerd op de opbrengsten van het jagen en verzamelen. Simpel gezegd is er een breuk ontstaan tussen het dieet wat in onze genen geworteld is en het dieet wat we tegenwoordig daadwerkelijk eten.



# Een kwestie van tijd.

## PALEOLITHICUM



100.000 generaties

Veel vlees & vis

## NEOLITHICUM



500 generaties

Langzame toename  
in koolhydraten

## INDUSTRIËLE REVOLUTIE



13 generaties

Grote toename  
in koolhydraten

Zo aten onze voorouders: 100.000 generaties vet vlees vs. 500+ generaties koolhydraten.



Epidemiologisch onderzoek is inferieur aan experimenteel onderzoek als het gaat om voeding en mensen. Experimenteel onderzoek kijkt naar de daadwerkelijke verbanden tussen een voedingstof en de werking op het lichaam, terwijl epidemiologisch onderzoek kijkt naar het voorkomen van ziekten onder de bevolking. Vanuit de epidemiologie kan er dus wel worden aangewezen welke factoren er spelen, maar niet wat de echte oorzaak is (het wijst enkel op relaties en niet op zgn. 'causatie').

In de geschiedenis is epidemiologisch onderzoek vrijelijk gebruikt voor voedingsadviezen. Dit heeft, zoals we nu weten, een zeer negatief gevolgd gehad op ons voedingspatroon en onze gezondheid.

De combinatie van ons nieuwe voedingspatroon en het falen van de politiek en wetenschap op het gebied van voeding, heeft er uiteindelijk voor gezorgd dat we op deze plek beland zijn; een plek waar ons daadwerkelijke alledaagse dieet niet overeenkomt met het genetisch geprogrammeerde jager-verzamelaars dieet.

*Maar waarom worden we nu dik?*

We weten nu dus hoe we hier terecht zijn gekomen, maar een belangrijke vraag is nog steeds niet beantwoord: waarom worden we dik? Hiervoor zullen we moeten kijken naar de werking van voedingstoffen in ons lichaam. Het lichaam is een complex systeem en elk mens verschilt, wat tevens een verklaring is voor de moeite die de wetenschap heeft met onderzoek naar de uitwerking van voeding op het lichaam.

Gelukkig weten we ook heel veel wél en valt er op basis van de huidige stand van de wetenschap voldoende te zeggen over wat gezond en wat ongezond is. Het feit dat we van veel voedingstoffen weten hoe ze onze fysiologie beïnvloeden, helpt ontzettend bij het samenstellen van goed onderbouwde richtlijnen.

Voordat we een kijkje kunnen nemen naar de werking van voedingstoffen op ons lichaam, kijken we eerst naar de onderdelen waaruit onze voeding is opgebouwd. Er zijn een drietal zogenaamde macronutriënten die in zichzelf onderverdeeld worden in verschillende molecuulgroepen. Om de snelheid niet te verliezen zullen we de macronutriënten slechts kort bekijken, om vervolgens door te gaan naar de daadwerkelijke toepassing ervan.

*Eiwitten (Proteïnen)*

Eiwitten zijn essentieel voor mensen. In het lichaam worden eiwitten onder andere gebruikt als bouwstof, communicatiemiddel en voor transport. Eiwit wordt in bepaalde gevallen ook als brandstof gebruikt, al is dit eerder een uitzondering op de regel.

*Vetten*

Vetten zijn ook essentieel voor mensen. Er zijn enkelvoudig onverzadigde, meervoudig onverzadigde en verzadigde vetzuren. Deze groepen bestaan allemaal uit verschillende typen vetmoleculen, maar in het bijzonder meervoudig onverzadigde vetzuren en verzadigde vetzuren zijn belangrijk. Ze zijn verantwoordelijk voor een gezond functioneren van talloze soorten lichaamscellen, maar ook voor bijvoorbeeld gezonde haren en een gezonde huid. Verder zijn vetten belangrijk voor de energievoorziening in het lichaam en voor warmteregulatie.

Een goede balans in vetzuren is erg belangrijk en heeft onder andere te maken met omega-3 en omega-6 vetzuren, waar u ongetwijfeld over heeft gehoord de laatste jaren. Deze twee vetzuren zijn onder andere cruciaal bij het reguleren van ontstekingen, op elke mogelijk manier. In ons moderne dieet is de verhouding tussen omega-3 en omega-6 één staat tot tien (1:10) en soms zo hoog als één staat tot twintig (1:20), terwijl de verhouding bij onze voorouders 1:1 tot 1:2 was. Om het niet ingewikkelder te maken dan het is, kunt u ervan uitgaan dat als u elke dag uw



maaltijden samenstelt volgens de richtlijnen uit dit boek u geen enkele zorgen over deze verhoudingen hoeft te maken.

### *Koolhydraten*

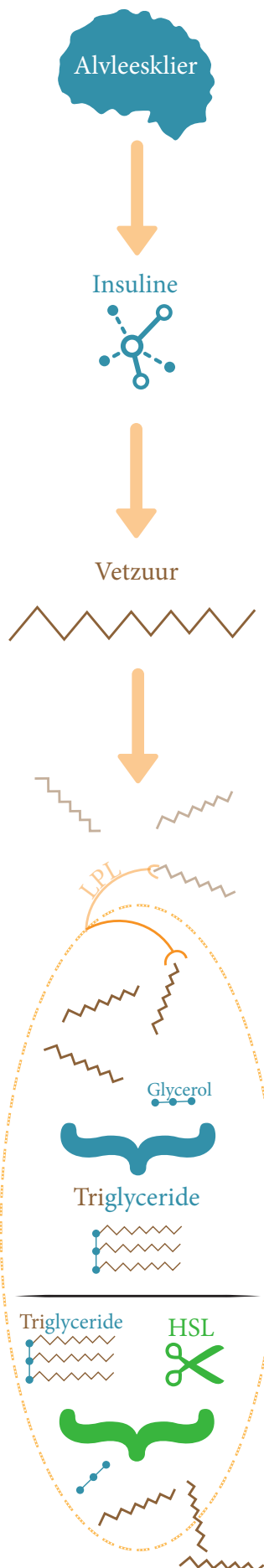
Koolhydraten (een duur woord voor suikers) zijn in tegenstelling tot de vorige twee macronutriënten niet essentieel. Dit valt in ongeveer elk medisch handboek over de werking van het lichaam te vinden, wat nog maar eens benadrukt hoe bizar het is dat vele doktoren en diëtisten dit macronutriënt tot hoofdbestandsdeel van een goede maaltijd bestempelen. Koolhydraten komen in veel vormen voor en zijn herkenbaar aan een naam eindigend op -ose (sacharose, fructose, maltose, glucose etc.). Koolhydraten kunnen door het lichaam worden gebruikt voor energie voorziening, maar leveren een minder 'schone' verbranding op dan vetten en ook ruwweg drie keer minder energie. Bovendien kan het lichaam wanneer nodig zelf koolhydraten maken uit eiwitten en vetten. Koolhydraten komen in het lichaam in het bijzonder voor als glucose, een term die u nog vaak in dit boek zult horen.

Nu we een betere kijk hebben op de samenstelling van ons voedsel, kunnen we verder naar de werking in ons lichaam. Naast de macronutriënten bestaan er ook micronutriënten. Hieronder vallen alle andere voedingsstoffen zoals mineralen en vitamines. Over het algemeen betekent een gevarieerde inname van natuurlijke macronutriënten ook een goede inname van micronutriënten, omdat deze op verschillende manieren en combinaties met elkaar voorkomen. Hierover later meer.

Met deze kennis in ons achterhoofd gaan we kijken naar het systeem in ons lichaam dat ons daadwerkelijk dik maakt en hoe we hierop invloed kunnen uitoefenen. Voordat we dit systeem zelf bekijken moet er echter een grote mythe uit de weg worden geruimd. Het overgrote deel van de mensen denkt namelijk dat vet werkt als een soort van reserve, een laatste bron van energie in noodgevallen. Dit is simpelweg niet waar. Gedurende de dag wordt er vet in en uit onze vet reserves getransporteerd als energiebron allerlei redenen. Bovendien gebruiken we 's nachts voornamelijk vet als energiebron, om niet halverwege in de nacht met brullende honger wakker te worden. Dit is ook de reden waarom we er in de ochtend net even iets slanker uit zien dan de nacht ervoor.

De naam voor vetopslag in ons lichaam is lipogenese. Bij lipogenese wordt vet uit de bloedsomloop opgenomen in vetcellen. Bovendien wordt glucose opgeslagen als vet tijdens lipogenese. Lipogenese is dus het mechanisme in het lichaam dat voor vetopslag zorgt. Dit proces wordt in werking gezet door één hormoon (in ieder geval voor 99%) en de naam van dat hormoon is insuline. Insuline signaleert de vetcellen in ons lichaam dat er vet moet worden opgenomen uit de bloedcirculatie, omdat er glucose ons lichaam binnenkomt. Wat er gebeurt bij het innemen van een maaltijd met koolhydraten en vetten gaat als volgt: Ons brein ziet dat er koolhydraatrijk eten gaat worden ingenomen en begint insuline af te scheiden (zelfs als we aan koolhydraatrijk eten denken, bijvoorbeeld een taart, maken we al insuline aan). Het hormoon insuline bereidt ons lichaam voor op de aankomende golf van koolhydraten. Dit houdt dus in dat het vetverkeer van de cellen nog maar één kant op gaat: de vetcellen in. Vervolgens blijft het vet opgeslagen in de vetcellen totdat ons lichaam klaar is met het verwerken van de koolhydraten. Zodra de hoeveelheid





glucose in het lichaam afneemt wordt de insuline waarde lager en kan het verkeer van vet weer op gang komen.

Het doel van dit boek is niet onszelf te vermoeien met eindeloos technische uitleg, maar voor de compleetheit zal dit proces kort worden toegelicht met haar technische termen. De belangrijkste termen die relevant zijn voor ons worden kort benoemd en via een schematische afbeelding zien we de context waarin al het boven- en onderstaande zich afspeelt.

- *Pancreas (alvleesklier)*: Het orgaan waar insuline geboren en verstuurd wordt.
- *Insuline*: Het hormoon dat LPL reguleert (meer insuline is meer LPL activiteit) en HSL blokkeert (meer insuline is minder HSL activiteit).
- *Vetzuren*: Het vet dat uit onze voeding komt (onverzadigde vetzuren, verzadigde vetzuren, enz.).
- *LPL*: LipoProteïne Lipase. LPL komt aan de buitenkant van cellen voor en zorgt voor vetopname.
- *HSL*: Hormoon-Sensitief Lipase. HSL komt in lichaamscellen voor en zorgt voor vetafbraak.
- *Glycerol*: Het molecuul dat losse vetzuren verbindt.
- *Triglyceride*: Simpel gezegd drie vetzuren (tri-) aan elkaar gebonden met glycerol (-glyceride).

Bij het eten van koolhydraatrijk voedsel gebeurt het volgende: Insuline waarden in het lichaam zijn hoog, wat betekent dat LPL activiteit toeneemt. Hoge LPL activiteit betekent een eenrichtingsverkeer van vetzuren de vetcel in. Om te zorgen dat de vetzuren in de vetcel blijven zitten en niet zomaar weer uit de cel stromen, moeten ze vastgezet worden. Dit is simpel opgelost in ons lichaam: het vetzuur komt de cel binnen via openingen in het celmembraan en wordt vervolgens met twee andere vetzuren vastgebonden aan een glycerol molecuul. Hierdoor ontstaat triglyceride, een molecuul dat te groot is om zomaar uit de cel te stromen.

Het vet (triglyceride) zit nu dus gevangen in de vetcel, totdat er een sein wordt gegeven dat de triglyceriden uit elkaar moeten worden gehaald. Dit gebeurt zodra de golf van insuline verdwenen is. De insuline is weg dus de LPL activiteit neemt af en de HSL activiteit neemt toe. HSL zet het proces genaamd lipolyse in beweging: een triglyceride wordt uit elkaar gehaald en er komen drie losse vetzuren vrij. Deze zijn klein genoeg om door de openingen in de celwand te stromen. De vetzuren kunnen nu dus weer opgenomen worden in de circulatie in ons lichaam. Vanuit de circulatie kunnen deze vetzuren gebruikt worden voor energievoorziening in het lichaam (of een andere ondersteunende taak).

Dit proces herhaalt zich continu wanneer periodes van honger, eten en verzadiging elkaar afwisselen. De lipogenese en lipolyse zijn processen die we willen kunnen beïnvloeden, om af te vallen.

Overigens verklaart het hormoon LPL ook waarom we geen of nauwelijks vet 'verbranden' door sport. Tijdens het sporten neemt de LPL activiteit af bij onze vetcellen en toe bij onze spiercellen. In andere woorden, onze spieren gaan vet



gebruiken als brandstof en we worden minder vet. Maar, na het sporten draait deze situatie zich radicaal om en neemt de LPL activiteit op onze vetcellen weer toe, waardoor we alle verloren vet weer aanvullen. Dit is ook waarom we honger krijgen na het sporten: we vullen onze vetcellen weer aan en om te compenseren voor het verlies van energie neemt onze eetlust weer toe. Er zijn nog wat details die veranderen bij extreme gevallen zoals obesitas, maar voor nu is dit het belangrijkste dat we moeten weten.

Kort gezegd is insuline (vanuit een voedingsperspectief, maar hierover later meer) dus de grote schuldige voor vetopslag en het tegenhouden van vetafbraak. Maar de echte oorzaak is het eten van koolhydraatrijk voedsel, aangezien dit ervoor zorgt dat insuline wordt aangemaakt en vet wordt opgeslagen. Om dus invloed te kunnen uitoefenen op de vetopslag in ons lichaam moeten we het probleem bij de wortel aanpakken. Voordat we hier mee bezig gaan moeten we beseffen dat niet al het koolhydraatrijke voedsel gelijk is geschapen. In zowel een plak ontbijtkoek, glas cola of een appel zitten suikers, maar deze behoren tot verschillende categorieën en hebben verschillende hoeveelheden insuline-afgifte tot gevolg. Bovendien zit er ook verschil in het type voeding dat de koolhydraten bevat: suikers in vruchtensap en suikers in een appel worden met verschillende snelheden opgenomen.

Deze verschillen in koolhydraatrijke voeding zijn voor nu onbelangrijk. Later in dit boek zullen we bekijken welke koolhydraten toelaatbaar zijn en welke vermeden moeten worden. U kunt ervan uitgaan dat in de eerste paar weken van uw nieuwe dieet, koolhydraten zoveel mogelijk vermeden moeten worden (op één hele belangrijke uitzondering na: groenten, maar ook hierover later meer).

Samenvattend: (vrijelijk vertaald naar het voorbeeld uit Gary Taubes' boek 'Why we get fat and what to do about it'):

1. We denken aan eten.
2. Hierdoor maken we insuline aan.
3. De insuline zet de vetafgifte van onze vetcellen uit en de opname van vet uit de circulatie aan.
4. We worden hongerig, want de energie die in circulatie was wordt weggestopt.
5. We beginnen met eten en afhankelijk van het suikergehalte van de voeding;
6. Maken we nog meer insuline aan.
7. De koolhydraten uit de voeding verhogen onze bloedsuikerspiegel.
8. We maken nog steeds meer insuline aan.
9. Het vet uit de maaltijd komt als triglyceriden in de vetcellen (een deel van de koolhydraten ook via omzetting naar vet in de lever)
10. De vetcellen worden vetter
11. Het vet blijft in de vetcellen totdat de insuline waarden afnemen.

*Is dat alles?*

Nee, insuline is geen alleenheerser als het gaat om dik worden. Cortisol is een ander hormoon dat onze vettheid beïnvloedt. En dat is niet het enige, cortisol speelt namelijk een hoofdrol in onze totale gezondheid. Een kort overzicht met de



Insulin-o-meter



Insulin-o-meter





**Flitslampherinneringen** zijn korte herinneringen van emotionele gebeurtenissen, met als evolutionair nut om bepaalde stressvolle of traumatische gebeurtenissen niet te vergeten.

verantwoordelijken van cortisol. Cortisol, wanneer het op een hoog niveau in ons lichaam voorkomt:

- reguleert het immuunsysteem door het te onderdrukken,
- voorkomt ontstekingen (inflammatie),
- heeft een hoofdrol in afbraak van glycogeen voor glucose (in de lever),
- gaat de werking van insuline tegen,
- verhoogt insuline resistentie (maakt cellen minder gevoelig voor insuline),
- verhoogt de bloedsuikerspiegel,
- bevordert collageen verlies (huidveroudering),
- zorgt voor het vasthouden van natrium en indirect voor verhoogde bloeddruk,
- vermindert de calciumopname (verminderde botgroei),
- vermindert het testosteronniveau (meer cortisol is minder testosteron),
- zorgt samen met adrenaline voor zogenaamde 'flitslampherinneringen',
- vermindert het vermogen om bestaande herinneringen op te halen,
- beschadigt het hersengebied dat een cruciale rol bij herinneringen speelt (de hippocampus)

In de ochtend is het cortisol niveau van nature hoog om ons lichaam klaar te stomen voor de dag. Tijdens de dag neemt het cortisol niveau geleidelijk af, totdat het 's avonds het laagste punt bereikt. Dit verloop is natuurlijk en zorgt voor een optimale cyclus van 'stress' en ontspanning. Het is overigens bekend dat de vroege jager-verzamelaar populaties veel kortere 'werkweken' hadden en de toch al korte werkdagen voortdurend afwisselden met ontspanning en spelletjes. Bij stressvolle gebeurtenissen schiet cortisol tijdelijk omhoog om het lichaam succesvol de stressvolle gebeurtenis af te handelen. Hierbij speelt adrenaline overigens ook een belangrijke rol. Daarna keert het terug op een bepaald niveau dat precies goed is voor ons lichaam op dat moment.

Historisch en dus genetisch gezien is cortisol niet per definitie slecht, aangezien het een cruciale rol in ons welzijn speelt. Daarom is de term 'stress hormoon' lichtelijk misleidend. Helaas is ook hier een breuk ontstaan tussen wat onze genen verwachten en wat er daadwerkelijk gebeurt.

Tegenwoordig zijn er veel meer stressvolle gebeurtenissen over de dag verspreid met bovendien de aanwezigheid van constante stress, bijvoorbeeld het werkloos zijn tijdens de economische crisis. Vroeger hadden we vooral de acute stress van een directe gebeurtenis en verder geen constante stress. Onze genen zijn er dus niet op berekend om onderhevig te zijn aan een leefstijl zoals we die nu veel zien.

Omdat we de hele dag onder stress gebukt gaan en dus een permanent verhoogd cortisol niveau in ons lichaam hebben eindigen we de dag ook met een te hoog cortisol niveau. Hierdoor slapen we minder goed in, minder lang en in één woord gewoon slecht. De dag erna zijn we niet goed genoeg uitgerust om, u raadt het al, de stress van die nieuwe dag succesvol weerstand te bieden en zo eindigt ook deze dag met een verhoogd cortisol niveau. En dus slapen we ook de volgende nacht kwalitatief ondermaats. En u mag stoppen met lezen als u het anders ervaart, maar



voor een groot deel van onze medemensen herhaalt dit zich continu. Elke dag, elke nacht. Jaar in, jaar uit. Daarom worden we met het gevoel wakker dat we (na het uitzetten van de derde wekker) nog veel vermoeider zijn dan de nacht ervoor. Onze cortisol balans ligt overhoop en op momenten dat ons cortisolniveau van nature hoog zou zijn is het nu laag en wanneer het laag zou moeten zijn is het niveau hoog.

We vallen een beetje in herhaling, want ook hier zien we onze gezondheid weer meegesleurd worden in een neerwaartse spiraal. Blijkbaar is ons lichaam zeer sterk in het creëren van vicieuze cirkels, heel fijn. Maar we moeten niet te pessimistisch en ondankbaar worden; waar immers een vicieuze cirkel van ‘negatieve feedback’ is, is ook een vicieuze cirkel van ‘positieve feedback’, toch? Ja, maar dat bewaren we nog heel even voor het volgende hoofdstuk. Terug naar de stress.

Op dit punt is het niet gek als in zich in uw hoofd tegenargumenten vormen zoals “hoe zit het dan met vakanties en weekeinden? Tuurlijk zijn er uitzonderingen op al die stressvolle dagen, toch?” Die twee weken vakantie in Frankrijk of Italië die totaal stressloos verlopen (echt?). En de zondagmiddagen waarbij u thuis met het gezin of de schoonfamilie totaal ontspant; weekend is weekend, u kijkt maandag pas weer in uw agenda en werkmail, toch?.

Het moge duidelijk zijn dat zelfs onze dagen van ontspanning aan stress onderworpen zijn en bovendien ook op deze dagen ons brein nog met het ene been in de gebeurtenissen van gisteren staat, en met het ander in de gebeurtenissen van morgen. Waar mensen zijn is stress en het is er vaak en lang, hier en overal. In ons moderne leven heeft stress zich gevormd naar de mythische Hydra: u hakt er één kop vanaf en er komen er twee voor terug. Hebt u net één stressfactor geëlimineerd, komt er via dat ene telefoontje, mailtje of whatsappje de volgende weer bij. Het houdt nooit op lijkt het. En dat geldt niet alleen voor u. We hebben met z’n allen een complexe stress genererende wereld gecreëerd, die de laatste decennia een ongekende groei heeft doorgemaakt.

Zonder hier al te lang op door te gaan is bovenstaande alinea belangrijk om in gedachten te houden. Het Laatste Dieet kan u dan wel aan een optimaal voedingspatroon helpen waarmee u in korte tijd fantastische resultaten gaat boeken; zolang stress een permanente plek in uw leven heeft gekregen is dat allemaal niks waard. Letterlijk, want cortisol is in staat uw afvalproces tot een halt te roepen en de deur voor ziekten, die evengoed aan ongezond eten gerelateerd zijn, wijd op en te zetten.

Daar komt nog bij dat de slechte voeding genoemd in dit boek en cortisol een fantastisch duo vormen om uw gezondheid met de grond gelijk te maken. Ongezond eten wekt in onze darmen een stressreactie op, waardoor cortisolwaarden worden verhoogd. Verhoogd cortisol onderdrukt ons immuunsysteem en vermindert ons vermogen slecht voedsel af te handelen. Dit verhoogt de stressreactie op meer van dit slechte voedsel en zorgt er bovendien voor dat we slecht slapen. Slechte nachtrust verhoogt onze vatbaarheid voor stress en verhoogt onze cortisol waarden. Hierdoor kunnen we het slechte voedsel nog minder de baas en voilà, daar hebben we de zoveelste vicieuze cirkel.



De conclusie: cortisolwaarden in balans brengen kan in grote mate helpen bij het afvalproces en bovendien een grote invloed op de kwaliteit van uw leven hebben. Hierover meer in de laatste paragraaf van het volgende hoofdstuk, waar ook een overzicht van veelgenoemde bronnen van stress staat (zogenaamde stressoren).



**Adrenaline kan een zeer positieve rol spelen bij het afvallen.**

Wanneer u intense krachttraining uitvoert, stimuleert u uw lichaam om adrenaline aan te maken. De HSL enzymen in uw vetcellen worden door adrenaline aangezet om triglyceriden los te breken (lipolyse).

Het juiste type krachttraining kan dus een sterke katalysator zijn voor uw afvalproces.

Dan is er ook nog het hormoon adrenaline dat een rol speelt bij vetopslag, of eigenlijk vetafgifte. Adrenaline wordt afgegeven wanneer ons lichaam zichzelf klaarstoomt voor intense actie. Miljoenen jaren geleden was dit vechten met wilde beesten, tegenwoordig is het eerder parachutespringen uit een vliegtuig. Wanneer we onverwachts moeten rennen voor ons leven, maar we geen energie voorhanden hebben, maakt ons lichaam via de afgifte van adrenaline vet vrij uit onze vetcellen. Dit voorziet ons van voldoende energie om de ontsnapping aan het gevaar te maken. Adrenaline is zoals eerder aangegeven afhankelijk van cortisol om zijn werk te doen, wat aangeeft dat deze hormonen historisch gezien alleen bij acute stressmomenten ('fight or flight') nodig waren om energie vrij te maken.

Stress zetten we weer even aan de kant om ons te richten op voeding. Stel ons leven is vrij van stress, dan ligt het grote probleem bij de voeding die ons dik (en ziek) maakt. Koolhydraten zitten in grote hoeveelheden in al dat eten waar we niet van af kunnen blijven: snoep, donuts, broodjes, pizza, pasta, chocola, enzovoort. Wanneer we honger hebben, verlangt ons brein naar eten dat veel energie kan verschaffen. Dit is precies wat koolhydraatrijk eten doet en daardoor ontstaat er een conditionering in ons hoofd waardoor we meer van dit eten willen. Wetenschappers hebben ontdekt dat suikers in hetzelfde hersengebied werken als nicotine, alcohol en andere drugs. Het is dus niet minder dan terecht om suikers tot verslavende middelen te rekenen en ze met dezelfde voorzichtigheid in te nemen. Suikers doen ook niet onder voor drugs qua gezondheidsrisico's, gezien het feit ze de kans op onder andere hart- en vaatziekten, diabetes en kanker aanzienlijk verhogen.

Al met al creëert al deze zoetigheid een ijzersterke vicieuze cirkel. Tot overmaat van ramp treedt er ook nog een ander effect op, namelijk het minder gevoelig worden voor insuline met insuline resistentie als dieptepunt. Hoe meer we dit proces herhalen hoe minder gevoelig onze cellen worden voor insuline. Hierdoor gaat onze alvleesklier meer insuline afscheiden, met als gevolg dat de Vicieuze Cyclus van Insuline continu versterkt wordt. Dit is hoe diabetes ontstaat, een extreem geval van insuline resistentie. Er wordt zoveel koolhydraatrijk eten gegeten dat glucose in overvloed is en niet snel genoeg weggewerkt kan worden door ons verbrandingssysteem in de spieren. Vet dat in vetcellen zit komt dus nooit vrij en wordt bovendien alleen nog maar aangevuld.

We hebben nu de belangrijkste antwoorden verzameld op de vraag 'waarom worden we dik?'. Er zijn echter nog relevante andere vragen die zowel met dik worden, als andere dieet-gerelateerde ziekte te maken hebben.



### ***Waarom word ik sneller dik dan iemand anders?***

Dit is een veelgehoorde klaagzang van mensen die tot hun ongenoegen zien dat persoon X met hetzelfde eetgedrag als henzelf Y kilo minder aankomt per jaar. Het antwoord hierop is allerm minst eerlijk en zal veel mensen ook niet blij maken.

De reden dat wij dikker worden dan de mensen om ons heen (of andersom) is het verschil in geslacht, leeftijd en genenpakket. De samenloop van deze factoren creëert per persoon een bepaald risico om vetzuchtig te worden.

Laten we beginnen met het meest voor de hand liggende verschil: geslacht. De reden dat er tussen mannen en vrouwen veel verschillen zijn in vetophoping en de plaats daarvan, schuilt in onze hormonale huishouding. Wetenschappers hebben vroeg in de 20e eeuw al ontdekt dat deze verschillen aanwezig zijn en dat dit komt door onze geslachtshormonen. De geslachtshormonen beïnvloeden de hoeveelheid LPL op onze lichaamscellen. Bijvoorbeeld oestrogeen, het vrouwelijke geslachtshormoon, reguleert de hoeveelheid LPL op een cel. Veel oestrogeen betekent weinig LPL, betekent weinig vetopslag in deze cel. Wanneer vrouwen de menopauze bereiken, neemt de hoeveelheid oestrogeen in hun lichaam af. Dit is dus één van de redenen dat vrouwen vanaf een bepaalde leeftijd meer moeite krijgen met slank blijven. Bovendien speelt er ook nog mee dat HSL en LPL in verschillende concentraties op verschillende plekken voorkomen. Dit is de verklaring voor de bekende verschillen tussen het dik worden bij mannen en vrouwen. Bij vrouwen bijvoorbeeld, komt LPL vaker voor in het gebied van de heupen en de billen, waardoor dit typische plekken van vetophoping zijn.

Alsof dit nog niet vervelend genoeg is, komt onze leeftijd ook nog eens een duit in het zakje doen. En niet zo'n kleintje ook. Als u ooit aan een Italiaans strand (of elk ander Mediterraan strand wat dat betreft) hebt gelegen, zal u het volgende opgevallen zijn over de lichamen van de lokale bevolking.

De Italiaanse mannen worden op de wereld gezet als jonge goden en vertonen al op vroege leeftijd potentie uit te groeien tot ware Romeinse krijgers met een atletische lichaamsbouw. Dit gaat op tot een bepaalde leeftijd. Vervolgens gebeurt er iets vreemds bij de mannen tussen hun dertigste en veertigste levensjaar. Hoewel hun dieet nauwelijks verandert, treedt er een schrikbarende verandering op in hun uiterlijk. Hun geroemde Mediterrane dieet slaagt er niet langer in hun lichaamssamenstelling te koesteren. De gemiddelde Italiaanse veertiger is te herkennen aan een flinke buik en met bijpassend opgeblazen gezicht. Dit voorbeeld gaat redelijk gelijk op voor de gemiddelde Zuid-Europese vrouw.

Hoe is dit mogelijk? Het antwoord zit duidelijk niet in het dieet, aangezien dit een constante factor in het bovenstaande voorbeeld is. Het echte probleem zit in onze genen en de uitwerking daarvan. Met het verstrijken van de tijd treden er talloze veranderingen op in ons lichaam. Eén daarvan is het afnemen van de gevoeligheid voor insuline. Elke cel die vet op kan nemen beschikt over LPL en HSL, stoffen die door insuline worden gereguleerd. Met de tijd worden deze cellen minder gevoelig voor insuline en zal er meer insuline door de alvleesklier worden afgegeven om de



**Epigenetica** is een relatief nieuw veld van wetenschap dat grote consequenties heeft voor de manier waarop we over ons dieet moeten denken. Epigenetica leert ons dat, in tegenstelling tot wat er eerder werd geloofd, onze genen tot op een bepaald niveau wel veranderlijk zijn.

Epigenetisch wetenschapper Joseph Ecker legt het uit: 'Als onze genoom de hardware is, dan is onze epigenoom de software'. De software die je op de hardware laadt heeft verschillende resultaten voor de uitwerking in de lichaamscellen.

Wat betekent dit? Ten eerste dat een ongezond dieet ons epigenoom verandert en daarmee ons lichaam. Deze verandering geven we bovendien door aan ons nageslacht.

Ten tweede betekent dit dat we invloed kunnen uitoefenen op onze genen door de keuzes in onze leefstijl. Door een gezond dieet te eten, geven we aan onze genen door dat we een gezond lichaam willen dat lang meegaat. Simpel.

glucose in ons bloed te reguleren om zo onze bloedsuikerspiegel stabiel te houden. Het resultaat is dat we op hogere leeftijden meer en meer moeite krijgen met op gewicht blijven, omdat door de insuline resistentie de opname van vet makkelijker gaat en het afbreken van vet moeilijker. Insuline resistentie treedt voor elke type cel op een ander moment in de tijd op, maar jammer genoeg eerder voor onze spiercellen dan onze vetcellen. Dus lang nadat onze spiercellen stoppen met vet opnemen voor verbranding zullen onze vetcellen nog steeds vet opnemen. Hier komt bij dat onze alveesklier steeds meer insuline af moet geven om enig effect op onze bloedsuikerspiveau uit te oefenen en dus het proces van vetopname in vetcellen continu doet toenemen. En dan hebben we het nog niet eens over de toenemende stress op middelbare leeftijd gehad.

Er is ook nog een laatste maar niet onbelangrijke factor die we moeten belichten. Het pakket aan genen waarmee we rond lopen bepaalt de mate waarin we aanleg hebben om dik te worden. Een goede vergelijking om dit te illustreren is die met rokers. Niet elke roker ontwikkelt longkanker, maar degenen die deze ziekte krijgen kunnen er op rekenen dat hun rookgedrag verreweg de grootste oorzaak is. Wanneer we in een wereld leven zonder sigaretten, zouden we het verschijnsel van longkanker als zeldzame ziekte beschouwen. Het probleem met vetzucht in onze genen is dat het zich elke dag manifesteert in verleidingen en het smachten naar koolhydraatrijk eten.

### ***Waarom helpen de voedingsrichtlijnen van de overheid niet?***

Zoals in het eerste hoofdstuk al werd uitgelegd, is er een communicatieprobleem tussen de voedingswetenschap, politiek en media. Bovendien is daar tegenwoordig nog een andere belanghebbende bijgekomen, namelijk de miljardenindustrie die zich om voeding heeft gevormd. Het was al lastig om met onafhankelijke wetenschap vast te stellen welke voeding wel en niet goed is, maar met de betrokkenheid van geld is er een nieuw dieptepunt bereikt.

In het nieuws staan dagelijks nieuwe berichten over welke voeding nu weer gezond of ongezond is. Als we deze berichten zouden terug volgen naar hun oorsprong, de wetenschapper, dan vinden we vaker dan ons lief is een persoonlijke agenda. Recent is deze fragiliteit van de wetenschap nogmaals benadrukt door het fraudeschandaal rondom wetenschapper Diederik Stapel. Dit maakt het zorgwekkend wanneer we nadenken over de vele andere onderzoeken die mogelijk met dezelfde soort dubbele agenda worden gepubliceerd.

Een persoonlijke dubbele agenda is niet eens het gevaarlijkste type wetenschapsfraude. Wanneer er onderzoek wordt gesponsord door miljardenbedrijven, kunnen we beter ons hart vasthouden. Het moge duidelijk zijn dat onderzoeksresultaten erg breed geïnterpreteerd kunnen worden, afhankelijk van de hoogte van een 'subsidie' of 'gulle donatie'. Dit gaat op verschillende manieren; een onderzoeker kan relatieve percentages noemen tegenover absolute. Een voorbeeld hiervan: wanneer er vóór een bepaald experiment 0.1% hartaanvallen voorkomt onder de deelnemers en ná het experiment 0.2% hartaanvallen, kunnen we spreken van een toename



van honderd procent(!). 0.2% is nog steeds verwaarloosbaar weinig, maar als de krantenkop luidt: “product X verhoogt kans op hartaanvallen met Y procent” doet dit er niet meer toe. Voortaan lopen we met een grote boog om product X heen.

Bovenstaande is een voorbeeld over de interpretatie van resultaten, maar we kunnen al veel eerder de betrouwbaarheid van een onderzoek vaststellen. Gezien de complexiteit van onderzoek over voeding en gezondheid bij mensen, is er een zeer sterke methode nodig om betrouwbare resultaten te krijgen.

Dit is een ernstig probleem en het houdt hier niet mee op.

Zelfs al zouden we het probleem van persoonlijke overtuigingen en miljoenensubsidies vanuit partijdige bedrijven kunnen verwijderen; het blijft überhaupt lastig gedegen wetenschap te verrichten wanneer het over voeding gaat. Onderzoek naar voeding vereist een sterke controle over variabelen en het uitsluiten van factoren die van invloed zijn op de resultaten. De geschiedenis over onderzoek naar voeding en de invloed ervan op onze gezondheid is extreem gedetailleerd onderzocht, geanalyseerd en bekritiseerd in het boek ‘Good Calories, Bad Calories’ van wetenschapsjournalist Gary Taubes. Hij legt exact uit hoe een aantal voorbarige hypothesen zijn veranderd in dogma’s binnen overheidsinstanties en adviesorganen. Overigens reduceert Gary Taubes het probleem uiteindelijk zelf naar 1 hormoon (insuline) wat natuurlijk niet het hele verhaal achter dik worden is, maar dat neemt niet weg dat zijn boek een van de meest diepgaande analyses op het gebied is.

Dit is de ware reden dat de Nederlandse overheid net als alle andere overheden faalt op het gebied van advies over gezonde voeding: bijna elke overheid en adviesorgaan wereldwijd (van Nederland tot de World Health Organization) praat elkaar na. Wanneer we de stroom van informatie traceren, komen we uit bij een select aantal onderzoeken uit het midden van de 20e eeuw die hun resultaten baseren op verkeerde aannames en selectieve weergave van resultaten. Onze overheden zijn hier echter wel heilig in gaan geloven en zijn al meer dan 50 jaar niet van gedachten te veranderen, ondanks de continu tegenvallende onderzoeksresultaten. Het geloof in calorieën tellen en vet verminderen om af te vallen neemt bijna religieuze vormen aan en alles en iedereen dat het tegendeel beweert kan rekenen op een heftige kruisiging.

Het complete verhaal achter de onmacht van adviesorganen om de juiste adviezen te geven over voeding is lang en zal niet volledig behandeld worden in dit boek. U kunt als u geïnteresseerd bent in de wetenschappelijke literatuur over dit onderwerp de lijst achter in dit boek raadplegen.

In het laatste hoofdstuk van dit boek en op de website [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl) kunt u een overzicht vinden van veel gestelde vragen die te maken hebben met de hardnekkige mythen betreffende voeding (onder andere over cholesterol en hart- en vaatziekten). In het begin zult zich u een andere manier van denken moeten aanmeten en de foute informatie die jarenlang door diëtisten en de overheid is verspreid gaan negeren. Voordat de overheid toegeeft jarenlang geïnvesteerd en gelooft te hebben in foute hypothesen, zal veel tijd verstrijken. Het heeft geen zin





tot dat moment te wachten met het starten van een nieuwe, gezonde leefstijl.

Als laatste, om aan te tonen hoe erg het gesteld is met onze betrouwbare adviesorganen zoals het Voedingscentrum (gefinancierd door de overheid), kijken we kort naar hun advies over gezond eten. Het Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)) adviseert kinderen minimaal 45% van hun caloriebehoefte en volwassenen minimaal 40% caloriebehoefte uit koolhydraten te halen. Om 'gezond' te leven wordt er verder geadviseerd in totaal tussen de 40% en 70% uit koolhydraten te halen, voornamelijk uit graanproducten, fruit en zetmeelgewassen.

Wat houdt dit in? Stel onze caloriebehoefte is 2200 kilocalorieën per dag (normaal voor een actieve volwassen vrouw, 3000 is normaal voor een actieve volwassen man). 40% daarvan, het minimum volgens het Voedingscentrum, moet uit koolhydraten worden gehaald. Dat vertaalt zich naar  $0.40 \times 2200 = 880$  Kcal. Een gram koolhydraten levert 4 Kcal op (een gram vet 9 Kcal) dus  $880 / 4 = 220$  gram koolhydraten per dag. Minimaal.



De huidige stand van wetenschap laat ons weten dat om niet aan te komen een mens tussen de 100 en 150 gram koolhydraten moet eten. Onder de 100 gram betekent gestaag tot snel afvallen, boven de 150 gram betekent gestaag tot snelle vetophoping (afhankelijk van hoe ver onder of boven de 100 of 150 gram wordt gegeten uiteraard). Dit betekent overigens niet dat wanneer u op uw ideale gewicht zit, u nog steeds zult afvallen wanneer u minder dan 100 gram koolhydraten eet. We hebben allemaal een genetisch bepaald vetpercentage en ons lichaam is met een gezond dieet prima in staat ons op dat niveau te houden (voor de één een vetpercentage van 5% en de ander 12%, afhankelijk van de genen).

Het Voedingscentrum adviseert dus impliciet (ze weten dit zelf ongetwijfeld niet) om elke dag minimaal 70 gram koolhydraten te overeten, liefst meer. Dit betekent in het minimale geval dus al een gestage vetophoping.

Dan is er ook nog de zowaar heilige schijf van vijf die nog steeds een ruime hoeveelheid graanproducten (daarover later meer) en magere zuivelproducten voorschrijft. Kijk na het lezen van Het Laatste Dieet eens op de site van het voedingscentrum en ervaar hoe het advies van een slecht geïnformeerde overheid eruit ziet.

### ***Wat is het probleem van de grote commerciële diëten?***

Het overgrote deel van de commerciële diëten helpt op de lange termijn niet om mensen gezond en slank te houden. Dit komt omdat ook deze diëten geworteld zijn in achterhaalde hypothesen over voeding. De grootste misconceptie van de diëtik waarop nog steeds het overgrote deel van het gezondheidsadvies berust is: calorieën tellen.

Het tellen van calorieën is ineffectief om af te vallen en het beperken van de calorie inname werkt averechts. De reden hierachter is relatief simpel: een calorie is niet een calorie. Dit lijkt paradoxaal maar is makkelijker te doorgronden dan we zouden



denken. De klassieke denkwijze is dat een persoon een bepaalde energiebehoefte heeft (bijvoorbeeld 2200 kilocalorie) en als de persoon hier overheen gaat (bijvoorbeeld 2250 kilocalorie eet op een dag), hij aankomt. Soortgelijk kunnen we simpelweg afvallen door onder de energiebehoefte te eten (bijvoorbeeld 2150 kilocalorie per dag). Er is echter een probleem.

Wanneer we een jaar lang elke dag ongeveer 50 Kcal te veel eten (een plakje ontbijtkoek) zouden we na een jaar 18250 Kcal, oftewel 2 kilo aankomen (!). Dit is vreemd want het lukt veel mensen, ook mensen met overgewicht, relatief goed om lange perioden op hetzelfde gewicht te blijven. En dat ondanks het feit dat ze chronisch te veel calorieën eten.

Het probleem zit in het feit dat we de impliciete aanname doen dat we invloed kunnen uitoefenen op de hoeveelheid calorieën die we innemen, onafhankelijk van de hoeveelheid calorieën die we verbranden. In andere woorden gaan we er vanuit dat er geen verband is tussen calorieopname en calorieverbranding. In de praktijk werkt het niet zo. De hoeveelheid calorieën die we eten houdt nauw verband met de hoeveelheid die we verbranden. Terugkomend op het vorige rekensommetje waar we 500 Kcal minder eten dan onze energiebehoefte van 2200, zou dit betekenen dat we binnen een jaar 20 kilo vet kunnen afvallen. Dit is uiteraard absurd en om een goede reden.

Wat er daadwerkelijk gebeurt zodra we onze calorische inname zo extreem verminderen, is dat ons lichaam zich hieraan aanpast. We hebben minder energie te besteden, dus we zullen minder actief worden. Wanneer we dit niet toe laten en proberen even actief te blijven met een verminderd budget aan energie, zal het volgende gebeuren: we krijgen honger. Het is logisch, maar wordt zwaar over het hoofd gezien door de moderne diëtiëk. We krijgen hoe dan ook honger en we gaan daarom meer eten. Als we dit niet doen zullen we letterlijk verhongeren —vandaar de term hongerdieet— wat een manier kan zijn om af te vallen en bovendien jong te sterven. Niet goed.

Dit is overigens geen geheim voor wetenschappers. Al jarenlang worden er onderzoeken gedaan met het variëren van calorische inname van mensen. Wat bleek keer op keer? De ene proefpersoon at 1500 kilocalorieën per dag en viel nog steeds niet af, de ander at tot wel 5000 kilocalorieën en kwam nog steeds maar niet aan. Daar valt dus geen peil op te trekken. Maar misschien als we het onderzoek vaak genoeg herhalen... of ze nóg meer of minder laten eten... het kan toch niet zo zijn dat...

Jammer maar helaas, het kan dus wel zo zijn dat. Tientallen jaren dezelfde hypothese testen net zo lang tot het een waarheid wordt is geen goede wetenschap, maar wel precies wat de door onze overheid gefinancierde onderzoeken op dit gebied proberen te doen.

Terug naar de commerciële diëten. “Waarom is mijn collega dan toch 5 kilo afgevallen met dieet X of dieet Y?”



Omdat wanneer een dieet de totale calorieopname vermindert, dus ook de hoeveelheid opgenomen koolhydraten, de hoeveelheid insuline die wordt afgegeven ook vermindert. Dat is niet per definitie slecht (we vallen immers een beetje af), ware het niet dat alle andere goede macronutriënten ook gehalveerd worden.

Dit is natuurlijk niet effectief en is ook het grote probleem met 'zolang je alles maar met mate eet'. Koolhydraten blijven koolhydraten. Op een dergelijk dieet wordt dus een lichte vooruitgang geboekt op de weegschaal, maar op de lange termijn zal het ideale gewicht niet bereikt worden. Bovendien zult u eerder vroeg dan laat zwaar geïrriteerd of depressief raken door het tekort aan energie en voedingsstoffen (roept iemand daar stress?). Het gevolg hiervan hoeven we niet uit te leggen, we weten allemaal wat er gebeurt als we ons depressief en hongerig voelen. (Het antwoord is inderdaad junkfood met ijs na.)

### ***Wat is het probleem met granen (en waarom heeft iedereen tegenwoordig opeens glutenallergie)?***

We zijn met zijn allen ontzettend van granen gaan houden en geloven bijna heilig in al het goeds dat een volkoren boterham of bak 'verrijkte' cornflakes wonderen doet voor onze gezondheid.

Dit is een probleem. Granen hebben zich door de eeuwen heen ontwikkeld om vooral niet gegeten te worden door zoogdieren zoals wij. In granen zijn vitamines, mineralen en proteïnen te vinden, wat op zichzelf als een fantastische combinatie klinkt. Helaas bevatten granen, en dat geldt voor alle granen, ook anti-nutriënten. Granen hebben zich net als andere organismen ingesteld op een 'survival of the fittest' scenario. Ze zijn dan ook bereid te vechten tot hun laatste korrel.

Granen hebben zichzelf uitgerust met een scala aan wapens om te voorkomen dat ze gegeten worden. Eén van die wapens die erg efficiënt inwerkt op zoogdieren, zijn de eiwitten in de graankorrel. Dit is niet vreemd, want de graankorrel bevat de sleutel tot een succesvolle voortplanting. Twee groepen van die soort eiwitten zijn Gluten en Lectines en zijn in de wetenschap de laatste jaren steeds uitgebreider bestudeerd. Neem een Lectine eiwit: deze grijpt zich vast aan bepaalde moleculen en geeft een zo een boodschap af in ons lichaam.

Het probleem zit hem voornamelijk in deze seintjes die Lectines afgeven in ons lichaam. Een Lectine wordt niet afgebroken in ons darmsysteem. Normaal worden nutriënten zoals koolhydraten in het darmsysteem weg getransporteerd om gebruikt te worden in het lichaam. Lectines houden ons darmsysteem voor de gek en blijven achter in de darmen, om vervolgens herkend te worden als potentieel gevaar voor onze gezondheid. In onze darmen bevindt zich het epicentrum van ons immuunsysteem, wat niet gek is aangezien virussen, infecties en bacteriën om de haverklap opduiken in onze darmen. Ons immuunsysteem bevindt zich dus op de perfecte plek om bedreigingen snel aan te pakken.

Onder de dingen die aangevallen zullen worden in de darmen zijn niet alleen





virussen en bacteriën, maar ook verdachte eiwitten zoals Lectines (virussen bestaan in essentie ook uit eiwitten dus we kunnen ons immuunsysteem moeilijk de schuld geven van een dergelijk vergissing). Eiwitten uit granen hangen dus in hun originele vorm rond in onze darmen, wat ten eerste ons maag-darm stelsel beschadigd en ten tweede de poort open zet voor andere lichaamsonbekende eiwitten.

Dit klinkt op zichzelf allemaal al erg vervelend, maar de problemen beginnen hier pas. Als reactie op de onbekende eiwitten die ons systeem binnen sluipen, gaat ons immuunsysteem in alarm modus om het gevaar weg te werken. Dit doet het door antistoffen aan te maken die specifiek gericht zijn op het type eiwit dat ons lastig valt. Het probleem is dat de eiwitten uit granen die ons lastig vallen, verdacht veel overeenkomsten hebben met de natuurlijke eiwitten die zich overal in ons lichaam bevinden. Omdat de moleculaire biologie hierachter complex is, zullen we hier iets dieper op in gaan door middel van een simpele analogie.

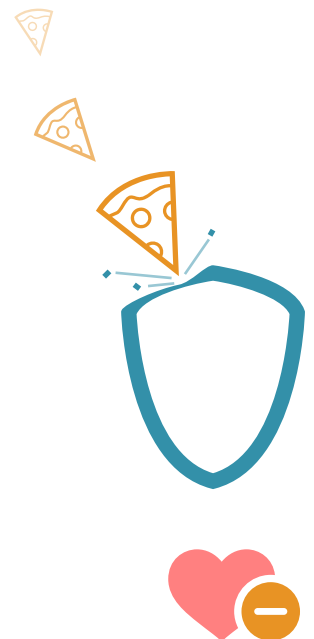
Eiwitten bestaan uit een natuurlijke code (gemaakt van aminozuren, de bouwblokken voor eiwitten) die helpen bij het identificeren. Dit is een ingenieus systeem dat simpel gezegd net zo werkt als de nummerborden op onze auto's. Eiwitten zijn een soort van nummerborden in de natuur. Het grote verschil is dat in de natuur maar een beperkt aantal nummerborden voorkomt omdat de combinaties van nummers en letters (aminozuren) veel kleiner is.

Stel nu dat er een auto is die te hard rijdt en geflitst wordt. De politie zal dankzij het nummerbord kunnen traceren van wie de auto is en weet waar de boete heen moet. Als we in Nederland maar 1000 verschillende nummerborden zouden hebben voor alle inwoners, betekent dit dat er heel wat mensen rond rijden met hetzelfde nummerbord. Uw buurman rijdt te hard en wordt geflitst, waardoor ook u een boete krijgt omdat u toevallig hetzelfde nummerbord heeft.

Laat het nu net zo zijn dat dit exact het geval is in de natuur en in ons lichaam. Sommige eiwitten uit granen lijken precies op de eiwitten in ons lichaam. Een Lectine kan dus worden herkend door ons immuunsysteem (de politie) en de antistoffen (de boete) gaan zowel naar de Lectine, als naar het identieke eiwit dat ergens in ons lichaam voorkomt. Stel dit identieke eiwit bevindt zich toevallig op onze alvleesklier? Ons immuunsysteem vuurt er op los en kannibaliseert zonder pardon de alvleesklier uit ons eigen lichaam. Onze alvleesklier produceert de insuline die we nodig hebben om de suikers in ons lichaam te reguleren. Helaas zal de alvleesklier na de massavernietiging van het immuunsysteem totaal verwoest achter blijven. We kunnen dus geen insuline meer maken en behoren nu tot de groep Type 1 diabetici.

Dit proces is een soort Russisch roulette en afhankelijk van het type graan dat we eten kan het zijn dat ons lichaam 'per ongeluk' één van haar eigen gezonde organen aanvalt. Wie had gedacht dat er zo'n gok schuil ging achter een lekkere tosti of kom muesli.

Wanneer we na een aantal rondjes Russisch roulette aan het kortste eind hebben getrokken, komt er nog een andere nasleep aan gevolgen voor onze gezondheid. Een aangetast darmstelsel is een uitnodiging voor een veelvoud aan aandoeningen en





ziekten. Er komen verstoringen in de signalering tussen onze hersenen en maag, dus we weten eigenlijk nooit wanneer we vol zitten. Onze darmen verteren het eten niet naar behoren. Auto-immuun ziekte steekt de kop op. Allergieën komen 'plotseling' aanwaaien. We verhogen ons risico op verschillende kankers.

Verder gaat de opname van eiwitten, mineralen en vetten (met daarin vitamines) gebukt onder de heerschappij van de granen en de afwezigheid van een goed werkend darmstelsel. Cortisol komt hier ook nog om de hoek kijken: zoals we eerder al zagen verhoogd ongezond voedsel onze cortisolwaarden en zorgen hoge cortisolwaarden voor een verminderde weerstand tegen dit ongezonde voedsel. Een allergie ontwikkelen voor granen lijkt dus een kwestie van tijd en stress.

Met een aangetast darmstelsel kunnen we een fatsoenlijke opname van voedingstoffen wel vergeten, met de nodige gevolgen voor onze gezondheid. Ook al zien we het niet altijd aan de buitenkant, van binnen zouden we zomaar ernstig ondervoed kunnen zijn. En wat wil ons lichaam als het denkt dat het ondervoed is? Eten. Meer eten. Maar niet zomaar eten natuurlijk: vooral nog meer koolhydraten.





# Afvalen het laatste dieet

*“Alles zou zo simpel mogelijk moeten worden gemaakt,  
maar niet simpeler.”*

*-Albert Einstein*



**W**e weten nu waarom we dik en ziek worden van bepaalde soorten voedsel. De vraag is: wat nu?

Er zijn gelukkig grote groepen mensen die preventief actie hebben ondernomen en in plaats van wachten op een beter advies van de overheid zelf hun dieet bepalen. Deze groep mensen begon redelijk ondergronds, maar is aan het doorbreken in veel landen en tegenwoordig zijn boeken over onder andere Het Paleo dieet zelfs in de New York Times bestseller lijst te vinden.

Dit is een goede ontwikkeling, maar hij gaat niet over rozen. Paleo heeft een soort PR probleem ontwikkeld en er hangen heel wat vooroordelen rond deze manier van eten. Bovendien lijkt het erop dat mensen vaak gewoon zomaar een afval dieet volgen wanneer ze Paleo eten (wat in het begin ook vaak zo is), maar het is voor velen meer dan dat. Voor veel mensen is er na een verandering van leefstijl die hun gezondheid zo doet opbloeien geen andere manier meer van eten en leven. Niet vreemd uiteraard, wanneer een nieuw dieet ziekte en overgewicht als sneeuw voor de zon kan doen verdwijnen.

Het Laatste Dieet is meer dan ‘het volgende jager-verzamelaar dieet’. Het neemt al het goede van de verschillende kijken op onze jager-verzamelaar voorouders en samen met een holistische kijk op gezondheid biedt het een deur naar een nieuwe



leefstijl waarin 'diëten' overbodig wordt. Het enige dieet dat u nog volgt is uw dieet: het dieet wat diep in uw genen geworteld zit en wat u gezond en sterk gaat maken. De andere aspecten van een snel en gezond afvalproces komen later in dit hoofdstuk aan bod. Hier richten we ons eerst op de voeding.

### ***Voordelen van Het Laatste Dieet***

De naam 'Het Laatste Dieet' is gekozen om aan te geven dat de zoektocht naar snelle oplossingen en diëten om af te vallen afgelopen is. Het Laatste Dieet helpt een leefstijl te creëren waarbij er moeiteloos op gezond gewicht gebleven kan worden. De principes achter Het Laatste Dieet zijn afkomstig uit de meest recente wetenschappelijke bevindingen. De hieronder genoemde voordelen zijn met grote zekerheid te verwachten, al zal de exacte uitwerking per persoon verschillen. Wanneer u merkt dat hardnekkige klachten blijven, zult u uw dieet (en leefstijl) moeten analyseren om te kijken of er echt geen potentiële ziekmakers meer inzitten (in de volgende paragraaf meer daarover). Nu eerst de voordelen op een rij:

- Geen overgewicht.
- Geen honger.
- Geen dure coaches.
- Geen shakes of gecompliceerde dieetpakketten.
- Geen after dinner dips meer.
- Meer energie gedurende de hele dag.
- Betere nachtrust.
- Geen prikkelbaarheid meer door verkeerde voeding.
- Verminderde last tot genezing van allergieën.
- Verminderde vatbaarheid tot zelfs genezing van ziekte.
- Gezonde huid, mooier haar en wittere tanden.
- Gezonde darmflora.
- Betere prestaties op het gebied van fysieke en mentale activiteit.
- Minder kans op hart- en vaatziekten.
- Minder kans op Alzheimer en andere ouderdomsziekten.
- Minder kans op auto-immuunziekte (en verbeterd herstel).
- Minder kans op diabetes type 2.
- Minder kans op vele vormen van kanker.
- Minder kans op psychische aandoeningen.
- Geen Jojo effect.
- Geen dure sportschool of apparatuur verplicht.

### ***Het principe achter Het Laatste Dieet***

Het principe achter de leefstijl die Het Laatste Dieet adviseert is simpel, maar extreem efficiënt. Om het overzichtelijk te houden kan Het Laatste Dieet samengevat worden in de volgende punten:





1. *Verwijder de meest koolhydraatrijke voeding uit uw dieet*
2. *Eet gezonde vetten en veel (verschillende) groenten*
3. *Eet wanneer u honger hebt, stop wanneer u vol zit*
4. *Eet altijd producten van de hoogst mogelijke kwaliteit (vers, biologisch, ongeraffineerd en onbewerkt)*
5. *Geniet van uw eten!*

Als u deze vijf punten tot basisprincipes van uw dieet maakt zult u merken dat u op een natuurlijke manier afvalt, zonder problemen. Bovendien zult u op vele andere gebieden uw gezondheid zien verbeteren.

### ***Welk eten maakt me dik en ziek?***

We weten nu dat bepaalde voedingstoffen ons dik maken. De boosdoeners bevinden zich binnen de groep koolhydraten en daarom zullen we ons op dit gebied moeten richten om verdere vetopslag te voorkomen. Onder koolhydraten vallen simpele suikers (monosachariden) en complexe suikers (disachariden, polysachariden), maar ook vezels (deze vormen geen risico en zijn ruimschoots aanwezig in groenten). Het is vanzelfsprekend dat om succesvol af te vallen, de koolhydraatname streng beperkt moet worden. Hierdoor blijft de insuline afgifte laag en kan er vrijelijk vet verbrand worden uit onze vetcellen.

De volgende lijst met koolhydraatrijk en ander ongezond eten moet buiten ons dieet gelaten worden om af te vallen en gezond te blijven:

- ***Geraffineerde suikers (kristalsuiker, bastardsuiker, alle snoep etc.).***
- ***\*Ongeraffineerde suikers (honing, ahorn siroop, maple syrup, etc.).***
- ***Granen (brood, pasta, rijst, cornflakes, muesli, crackers, bloem, etc.).***
- ***Vloeibare koolhydraten (frisdrank, bier, vruchtensap, etc.).***
- ***Zetmeel (aardappel, chips, patat, peulvruchten, bonen, maïs, etc.).***
- ***Magere zuivelproducten (magere melk, magere yoghurt, etc.).***
- ***Alle producten met stoffen waarvan u de naam niet fatsoenlijk kunt uitspreken.***
- ***Alle light producten.***
- ***Ongezond vet (in de vorm van industriële olie zoals soja olie, zonnebloemolie, pinda olie, transvetten, alle vetten die geraffineerd zijn).***
- ***Gefrituurd eten (bevat meestal koolhydraatrijk paneermiddel en wordt gefrituurd in slechte vetten) met als uitzondering gefrituurd in kokosvet of palmolie.***
- ***Kunstmatige zoetstoffen (o.a. aspartaam, sucralose, werken sugar cravings in de hand en behalve stevia staan de meesten nog steeds onder discussie).***
- ***Alles met gluten of andere eiwitten uit granen.***

\*Ongeraffineerde suikers kunnen, wanneer u zeker bent dat u op een gezond gewicht bent, met mate worden gebruikt in bijvoorbeeld feestelijke bereidingen.

Bovenstaande lijst vormt de sleutel tot succes. Zolang u uw koolhydraatname beperkt en flink onder de 100 gram houdt, zult u in korte tijd veel afvallen. Voor diabetici en obesitas patiënten is het aan te raden te beginnen met een koolhydraatname onder de 50 gram, om het afvalproces te versnellen en insuline resistentie op te heffen.





## ***Welk eten houdt me slank en gezond?***

Veel mensen reageren verbaasd op de beperkingen genoemd in Het Laatste Dieet en vragen zich af of er wel iets over blijft om nog te eten. Dit is echter een misvatting gebaseerd op gewenning, want bij nadere inspectie biedt uw nieuwe dieet een schat aan heerlijke maaltijden.

Mensen die nu al angstzweet voelen opkomen bij het wegwuiven van hun boterham of bord spaghetti, niet gevreesd. Hoe lekker is een kale boterham of een kaal bord spaghetti echt? Uiteindelijk is het de saus en het beleg wat ons eten de moeite waard maakt. Het bacon en ei op onze toast en het gehakt en de tomatensaus op onze pasta. Het Laatste Dieet vereist slechts een relatief kleine omschakeling als we ons bedenken dat het lekkerste overblijft.

De koolhydraatrijke onderdelen van een maaltijd worden vervangen door extra groenten, waarmee het probleem direct is opgelost. Dit is ook dé manier om klassieke recepten te converteren naar uw nieuwe dieet. Voor elk ingrediënt uit 'ongezonde' recepten valt een gezonde vervanger te bedenken, veelal in de vorm van groenten. Tips en trucs hiervoor worden later in het boek gegeven.

Nu eerst volgt er een lijst met eten dat u gezond houdt en tot een goed dieet behoort:

- *Vlees (Kip, koe, varken, kalf, schaap, orgaanvlees, enz.).*
- *Vis (Vette vis zoals zalm, haring, makreel, forel, tonijn, maar ook witte vis, garnalen, enz.).*
- *Alle bladgroenten.*
- *Alle andere groenten behalve peulvruchten en andere zetmeelrijke groenten.*
- *Goede vetten (bak en frituur uw eten in kokosolie of roomboter, gebruik olijfolie voor koude bereidingen. Gebruik olijfolie niet voor hete bereidingen i.v.m. kankerverwekkende eigenschappen bij hoge temperatuur!). Vet is zeer essentieel voor uw gezondheid dus gebruik het vrijelijk!*
- *Water! Drink veel water gedurende dag, maar geen extreme hoeveelheden (1,5 – 2 liter is een veilige richtlijn, drink meer op dagen van fysieke inspanning).*



Zorg dat u per dag op tenminste 200 tot 400 gram bladgroenten eet en 100 tot 200 gram andere groenten, en afhankelijk van uw behoefte liever meer dan minder. Hierdoor krijgt u voldoende vitamines en mineralen binnen. In de eerste weken van uw nieuwe leefstijl zult u flink in uw koolhydraatname moeten snijden en dus ook geen fruit eten. In tegenstelling tot de adviezen van o.a. het Voedingscentrum is fruit geen vereiste om voldoende vitamines binnen te krijgen. Elke mogelijke nutriënt in fruit komt ook in groenten voor. Een goede vuistregel om dagelijks aan genoeg groenten te komen is een stuk vlees ter grootte van minimaal één tot maximaal twee handpalmen te nemen op uw bord en de rest van het bord op te vullen met groenten. U komt er vanzelf achter of uw porties groter of kleiner moeten: als u al snel na uw maaltijd honger krijgt, heeft u meer proteïnen, vetten en groenten nodig, in die volgorde. Dit is namelijk ook de volgorde waarin deze voedingsstoffen verzadigend werken en vooral proteïnen en vetten worden in het begin te weinig gegeten.



Mensen die al van zichzelf weten dat ze een auto-immuunziekte hebben, last van hardnekkige ontstekingen of andere intoleranties: let vooral op het weglaten van de volgende voedingsmiddelen:

- Zuivel
- Eieren
- Tomaten, pepers, paprika's, aubergine en aardappelen (nachtschade familie)
- Noten en zaden (veel omega-6, wat ontstekingsbevorderend werkt)
- Alcohol

Voor mensen met auto-immuunziekte werkt gefermenteerde groente zeer goed om de darmflora te verbeteren (een zogenaamd pro-biotisch effect). Ook soepbouillon getrokken uit bot (vooral het beenmerg is belangrijk) werkt bevorderend voor een gezonde darmflora. Dit geldt overigens evengoed voor mensen zonder auto-immuunziekte, dus varieer en experimenteer regelmatig met gefermenteerde groenten en soepen uit bot (hiervoor staan honderden recepten op internet).

Om uw balans van omega-3 en omega-6 vetzuren optimaal te houden zorgt u dat u voldoende hoge kwaliteit (gras gevoed) vlees eet en veel (wild gevangen) vette vis. Qua kosten zal uw boodschappenlijst wat duurder uitvallen, maar de kwaliteit van deze soorten vlees en vis is superieur en betaalt zich in uw lichaam zeker uit!

### ***Welk eten kan met mate?***

Behalve het 'verplichte' eten om gezond te blijven, is er ook voeding die veilig met mate gegeten kan worden. Het is ten alle tijde belangrijk dat u de hoeveelheid koolhydraten per portie in de gaten houdt. Gedurende de eerste 4 weken is het lichaam bezig met aanpassen naar een primaire vetverbranding in plaats van koolhydraat verbranding. In deze periode profiteert u optimaal van de vetverbranding als u zo min mogelijk koolhydraten eet. Daarom is het advies om de onderstaande lijst voorzichtig uit te proberen na de eerste weken.

De volgende producten kunt u kiezen in beperkte hoeveelheid (*na* de eerste vier weken) wanneer u geen intoleranties heeft:

- *Zuivel, alleen wanneer getolereerd (volle room, volle melk, kaas < 1 gram suiker).*
- *Sauzen zoals mayonaisse (lieftst biologisch met gezonde vetten en zonder suikers).*
- *Extra pure chocola (minstens 70% cacao)*
- *Fruit (vers of gedroogd, het liefst bessen, frambozen, aardbeien, enz). Bewaar fruit het liefst voor dagen waarop u fysiek intensief actief bent of als traktatie.*
- *Bovenstaande geldt ook voor honing. Voor speciale gelegenheden kunt u in feestelijke recepten suiker vervangen door pure honing. Op internet zult u dit in bijvoorbeeld Paleo recepten voor lekkernijen regelmatig tegenkomen.*
- *Eten met een lage glycemische index (wortel, zoete aardappel, yam,).*
- *Rode wijn (als u andere alcohol drinkt: zorg dat het heldere, gedistilleerde alcohol is).*



# KOOLHYDRATEN

in gram per dag



# RESULTAAT

in ons lichaam

150+

## Vetophoping

150+ gram/dag  
Vanaf 150 gram koolhydraten per dag neemt de vetophoping in ons lichaam toe. Mensen die hier voor lange periode boven zitten naderen obesitas.

100

## Stabiel

100-150 gram/dag  
Deze zone is veilig om op gewicht te blijven. Zodra u op uw ideale gewicht bent kunt u weer koolhydraten uit de categorie 'mate' toevoegen wanneer gewenst.

50

## Afvalzone

50-100 gram/dag  
Deze zone is perfect om snel en veilig af te vallen. Tijdens de eerste weken is het beter om aan de lage kant van dit gebied te zitten. En zodra u tevreden bent kunt u steeds verder omhoog.

0

## Ketose

0-50 gram/dag  
Ketose is een staat van constante vetverbranding en voornamelijk voor als u koolhydraten slecht tolereert. Probeer ketose niet te forceren voor lange perioden.



# Het Laatste Dieet: Alles in één.

## RICHTLIJN

50% **Vlees & Vis**

50% **Groente & Overig**

Koken of saladedressing met **Vet**

**Snack** met mate

## VLEES & VIS

Rund

Kalf

Varken

Schaap

Geit

Lam

Wild

Kip

Kalkoen

Eend

Ander gevogelte

Alle orgaanvlees

Zalm

Haring

Tonijn

Forel

Makreel

Alle andere wild gevangen vis (en

kaviaar)

Garnalen

Mosselen

Slakken

Krab

Kreeft

Eieren

## GROENTEN

Kool (alle varianten)

Spinazie

Sla (alle varianten)

Andijvie

Bieten

Radijs

Zeewier

Alle andere bladgroenten

Bloemkool

Broccoli

Taro

Uien

Selderij

Komkommer

Avocado

Courgette

Wortelen

Pompoen

Artisjok

Asperge

Spruiten

Champignons (alle varianten)

Sjalotjes

Rabarber

Alle andere niet-peulvruchten

(Verse) kruiden zoals Dille, Tijm,

enzovoorts.

Tomaten

Paprika/Peper

Aardappelen

Aubergine

## VET

Grasboter (Roomboter)

Kokosolie

Amandelolie

Olijfolie

Avocado

## SNACKS

Fruit

Alle fruit, maar het beste

zijn: bessen, grapefruit,

appels of aardbeien

Zuivel (vol en gefermenteerd)

Camembert

Brie

Mozarella

Geitenkaas

Roomkaas

Harde kazen (Zwitsers)

Rauwe volle melk

(Griekse) volle yoghurt

Noten (en zaden), bijvoorbeeld:

Macademia

Cashew

Walnoot

Pecan

Hazelnoot

## OVERIG

Soep en gefermenteerde  
groenten (goed voor darmflora)

Bouillon uit beenmerg

Kruiden (alle) en zuren voor  
smaak en sauzen

Citroensap

Azijn

Veilig zetmeel (op dagen van  
fysieke inspanning)

(Bak)banaan

(Zoete) aardappelen

'Rauwe' honing (voor  
feestrecepten en traktaties)

## FYSIEK

Dagelijks lage intensiteit beweging  
(wandelen, fietsen)

1x per 7 tot 14 dagen hoge  
intensiteit krachtinspanning

Minimaliseer stress. Slaap zo'n 6  
tot 9 uur per nacht

10-15 minuten zon per dag met  
onbedekte ledematen

Voor de categorie snacks geldt dat deze in de eerste 4 weken weggelaten moeten worden vanwege mogelijke allergieën voor zuivel en overgevoeligheid voor suikers uit het fruit. Noten bevatten veel vet maar relatief ook veel koolhydraten en kunnen daardoor een 'trigger food' zijn, wat inhoudt dat er al snel te veel van gegeten wordt. Bovendien kan een te grote hoeveelheid noten de balans tussen omega-3 en omega-6 vetzuren verstoren (noten bevatten over het algemeen veel omega-6).

De oranje blokken onder **Vlees & Vis** en **Groenten** bevatten voeding die voor mensen met auto-immuun ziekte of hevige ontstekingen beter weggelaten kan worden.

Eet dagelijks vrijelijk vlees en zorg dat u een mix van bladgroenten en gewone groenten eet om een zo breed mogelijk profiel aan voedingsstoffen binnen te krijgen.



## Wat zijn goede eetgewoonten?

Om uw dieet succesvol aan te passen volgens de genoemde adviezen is het belangrijk dat u met mate leert eten. Dit houdt in dat u stopt wanneer u vol zit. Voor mensen met ernstig overgewicht is dit extra lastig, aangezien de hormonen die hier normaal gesproken verantwoordelijk voor zijn buitenspel worden gezet. Zolang u zich beperkt tot de aanbevolen voeding uit dit boek, dan is in ieder geval het gevaar van te veel suikers geweken. Veel vlees, groente en vet eten voorkomt verdere vetophoping en verlaagt de insuline sensitiviteit in het lichaam. Hierdoor wordt er een intern milieu gecreëerd waarin het lichaam weer eigen brandstof (de vetvoorraad) op kan gaan maken.

Leer luisteren naar uw lichaam en beheers uw verlangens om suiker te eten. Dit kan op verschillende manieren en elke maatregel die helpt is welkom. Om u op weg te helpen geeft Het Laatste Dieet u een aantal gouden regels om met aandacht te eten, zodat u met gemak en plezier uw nieuwe dieet volhoudt.

### *Eet aan een tafel en focus op uw eten*

Het lijkt alsof we tegenwoordig nauwelijks tijd hebben om te eten. Dit is echter een illusie en het is onze taak tijd te nemen voor eten. We zijn allemaal druk, maar dit mag geen excuus zijn om onszelf niet fatsoenlijk te voeden. Een doodzonde is om uw eten voor de televisie, computer of op elke andere plek anders dan een eettafel op te eten. Onze hersenen registreren niet goed wat er ons lichaam ingaat als we zonder aandacht eten door de afleidingen om ons heen. Wanneer u met aandacht eet zult u merken dat u eerder vol zit en meer van het eten geniet. Stelt u zichzelf als doel om de ingrediënten uit uw maaltijd te herkennen. Zo geniet u niet alleen meer van het eten maar traint u ook uw zintuigen. Ruik uw eten eerst en observeer de kleuren en textuur. Proef het eten volledig in uw mond door goed en veelvuldig te kauwen. Om smaken beter tot hun recht te laten komen kunt u proberen lucht bij het eten in uw mond te laten komen.



### *Eet op vaste tijden*

Dit helpt niet alleen bij het constant houden van de bloedsuikerspiegel, maar helpt u ook aan een stabielere circadiaan ritme. Het circadiaan ritme helpt verschillende lichaamsfuncties te reguleren zoals hormonale huishouding (de cortisolniveaus gedurende de dag houden hier sterk verband mee), slaap-cycli, lichaamstemperatuur en vele anderen belangrijke processen.

Wanneer u een vast eetpatroon combineert met een goede routine in eten en rusten, zal uw complete gezondheid hiervan profiteren. Onderzoek heeft aangetoond dat een verstoord circadiaan ritme meespeelt in metabolische ziekten en bovendien wordt een verstoord ritme gelinkt aan depressies, slaapstoornissen en psychologische stoornissen. En laten we onszelf ook vooral herinneren aan de vicieuze cycli die bij dit soort stoornissen optreden, vanwege de verhoogde cortisolwaarden die hieruit voort kunnen komen.





### *Stop wanneer u vol zit*



Het lijkt een ontzettend triviaal advies, maar wordt dagelijks door het overgrote deel van de Nederlandse bevolking genegeerd: stop met eten wanneer u vol zit. Het probleem in stoppen wanneer we vol zitten is meervoudig. Een deel werd eerder al genoemd, namelijk het feit dat we zonder aandacht onze voeding eten en dus een slecht overzicht hebben van wat er ons lichaam in gaat. Hier hoort echter nog een ander, puur fysiologisch probleem bij: onze hersenen krijgen met een vertraging van ongeveer 10 minuten pas door dat we vol zitten. Dit is een probleem, want in 10 minuten kan een mens veel eten naar binnen werken. Wanneer we aandacht geven aan ons eten zal dit probleem zichzelf oplossen, omdat we dan al snel langzamer eten en ons lichaam de tijd geven te reageren op de aankomst van een hoeveelheid aan voedingsstoffen.

Het Laatste Dieet heeft nog een impliciet voordeel tegen overeten, wat in veel diëten niet voorkomt vanwege de beperking van vet. Omdat Het Laatste Dieet vet erkent als een essentiële voedingsstof, zal stoppen als u vol zit makkelijker worden. Vet is namelijk een sterk verzadigend macronutriënt. Koolhydraten zijn zogenaamde lege nutriënten die slechts kort energie leveren en overeten in de hand werken, maar vetten doen het tegenovergestelde. Een té grote hoeveelheid vet eten resulteert in een extreem vol gevoel, wat een onprettige ervaring kan zijn. Dit dwingt af om in het vervolg meer aandachtig het vet te doseren. Dit boek adviseert voldoende vet bij elke maaltijd te nemen in de vorm van de vetten in vlees en vis. Bij een overwegend groene maaltijd wordt geadviseerd vet toe te voegen in de vorm van een olie, bijvoorbeeld olijfolie of roomboter.

### ***Hoe stel ik mijn maaltijden samen?***

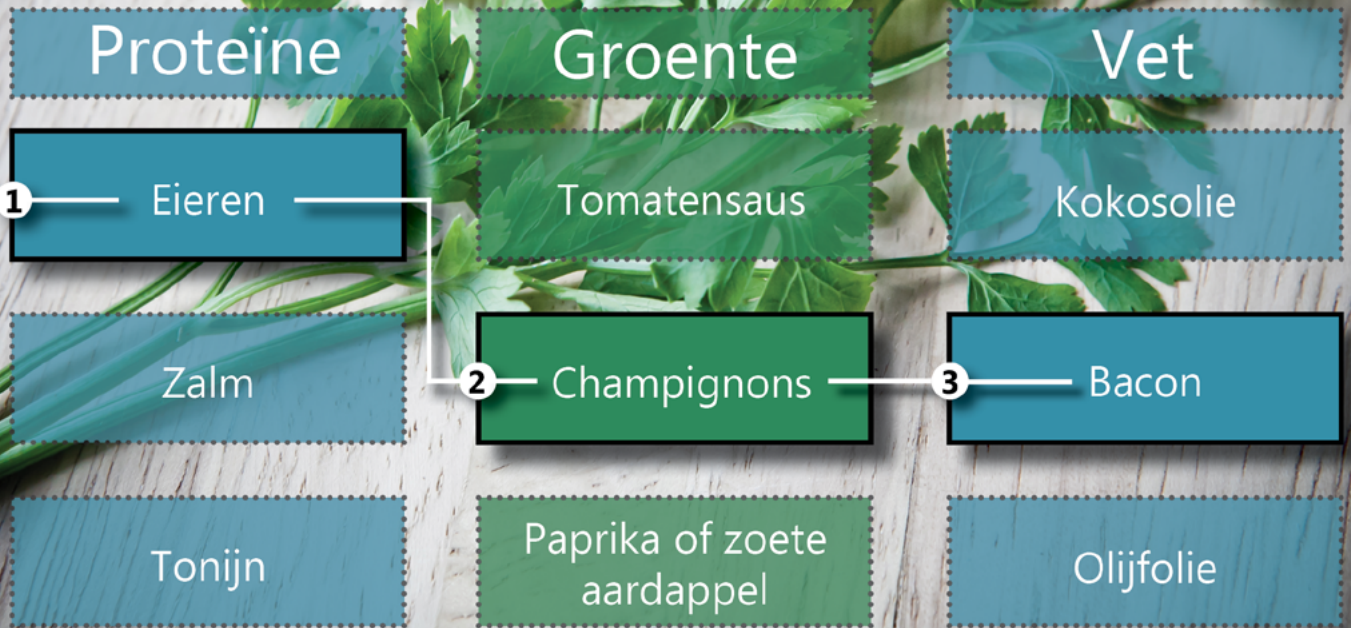
In het begin kan alle nieuwe informatie uit dit boek redelijk overweldigend zijn. Uiteindelijk willen we de adviezen van Het Laatste Dieet vertalen naar concrete maaltijden om resultaten te boeken. Maaltijden samen stellen is niet moeilijk en zal na de eerste paar weken moeiteloos gaan. Om het samenstellen van maaltijden eenvoudig te maken is speciaal voor Het Laatste Dieet een simpel systeem ontwikkeld om dagelijks de juiste maaltijden te creëren. Door middel van dit systeem leert u op een manier denken, die u de rest van uw leven kan blijven toepassen. Het belangrijkste is dat u hiermee oefent en niet te streng bent voor uzelf als blijkt dat u een fout heeft gemaakt.

Experimenteer en ontdek de duizenden heerlijke combinaties die u kunt maken met alle verschillende soorten vlees, vis, groenten, kruiden, enzovoorts. Uiteindelijk is koken niet meer dan een ingrediënt kiezen uit elke categorie en die samen in een pan te bakken tot het er goed uitziet. Vooral in het begin moeten er fouten worden gemaakt: dit versnelt het leerproces en u ontwikkelt de nodige kennis om zelfstandig af te vallen en gezond te blijven. In dit opzicht is het koken thuis net als een groot buffet in een Chinees restaurant: schep van alle ingrediënten wat op uw bord, geeft het aan de kok, kies wat kruiden uit die lekker klinken en gooi het in een pan. Simpel. Kook veel, varieer veel en wees niet bang om fouten te maken. Zo leert u in een

# Het 1,2,3 Maaltijd Systeem

Gebruik onderstaand systeem als voorbeeld om maaltijden samen te stellen. Zorg dat elke maaltijd voldoende vet en eiwitten bevat uit goede kwaliteit dierlijke of plantaardige bronnen.

Ontbijt



Tussendoor

Koffie of Thee

Lunch



Diner







mum van tijd alles wat er te leren valt over koken en lekkere ingrediënten.

Wanneer u voorverpakte producten koopt in een supermarkt, is het van belang dat u aandacht heeft voor de etiketten. Het zal u verbazen hoeveel producten die u voorheen als gezond beschouwde, dikmakende en ongezonde ingrediënten bevatten. In de eerste weken zal boodschappen kopen meer tijd kosten dan normaal, maar op een bepaald moment zult u merken dat u een enorme kennis over de producten in de schappen heeft ontwikkeld. Dit is kennis die u de rest van uw leven als bruikbaar zult ervaren en die bovendien helpt bij het doorgeven van gezonde eetgewoonten aan uw kinderen.

### *Gebruik bestaande recepten*










Een krachtig middel om snel recepten om te zetten naar uw nieuwe leefstijl is een aantal vervangers gebruiken voor basisvoedsel uit uw oude dieet. Hiermee bedoelen we het vervangen van o.a. rijst, pasta, aardappelen en broodproducten. Wanneer dit deel van 'normale' gerechten wordt vervangen, houden we vaak een gezonde maaltijd over die binnen Het Laatste Dieet Systeem past. In het onderstaande overzicht ziet u hoe u simpel de koolhydraatrijke voeding vervangt.

Rijst, couscous, enz. = Bloemkoolrijst (bloemkool gemalen in een keukenmachine).

Pasta = Courgettereepjes (met een julienne snijder) of broccoli roosjes.

Brood = Grote bladgroenten zoals sla of paksoi.

Neem bijvoorbeeld een redelijk standaard recept voor een Indiase curry:

-  — 300g witte rijst
-  — 2 el olie (kokosolie is zeer geschikt voor wokken)
-  — 1 ui
-  — 300g kipfilet in blokjes
-  — 2 eetlepels curry kruidenpasta (of gebruik een recept voor zelfgemaakte currypasta )
-  — 3 tomaten in parten
-  — 1 blik kokosmelk
-  — 75 gram (pistache)noten
-  — Snufje peper

Het enige wat u uit bovenstaande gerecht hoeft te vervangen is de 300gr witte rijst, voor 300gr bloemkoolrijst. Dat is alles. De rest van het gerecht kunt u prima volgen.

Een bijkomend voordeel van deze methode is dat u zo snel aan uw dagelijkse behoefte aan groenten (en dus vitaminen en mineralen) komt, doordat u de rijst, pasta, enz. daarmee vervangt. Deze methode werkt voor een groot deel van de recepten die u in kookboeken en op internet zult vinden. Zolang de recepten over het algemeen geen gebruik maken van kant-en-klare sauzen of pakketten die veel suikers bevatten zit u goed.



## ***Hoe versnel ik het proces van afvallen en gezond worden?***

Dit boek geeft u een zeer groot voordeel ten opzichte van andere methodes om af te vallen: alles wat u nodig heeft om uw ideale gewicht te bereiken staat in dit boek. Dat betekent dus geen uren cardio of tel-sell producten om 'de laatste kilo's weg te branden'. Dit is voor sommige mensen moeilijk te geloven en dat is niet vreemd. Het klassieke advies bij overgewicht is al tientallen jaren ongewijzigd: minder eten, meer bewegen. Dit advies is niet effectief, wat onder andere blijkt uit het feit dat we nog steeds in een groeiende obesitas epidemie zitten.

Als we een procentuele verdeling zouden maken van invloedfactoren op het verliezen van vet, dan is het minimaal 80% voeding en 20% sport. Hoewel de bijdrage van sport weinig lijkt, moet deze niet onderschat worden. Met het juiste type training kunt u het proces sterk versnellen. Bovendien gaat dit alleen op wanneer we kijken naar vetverlies. Om onze algemene gezondheid te verbeteren en op een hoog niveau te houden, is lichaamsbeweging onmisbaar.

De gedachte achter het advies voor een optimale training is hetzelfde als achter de voedingsadviezen: wanneer we fysiek actief zijn in overeenstemming met onze genetische blauwdruk, brengen we ons lichaam in topconditie.

De training die Het Laatste Dieet perfect complementeert heet Hoge Intensiteit (Interval) Training, oftewel HIT. Dit is een bijzonder efficiënte manier van lichaamsbeweging, waarbij in korte tijd veel kracht wordt geleverd door het lichaam. Dit is exact waar het menselijk lichaam zich miljoenen jaren aan heeft aangepast: korte perioden van explosieve activiteit afgewisseld met lange perioden van lage intensiteit (wandelen, of zoals de moderne Nederlandse mens: vooral fietsen).

HIT wint tegenwoordig aan terrein, al geloven nog veel mensen dat het effectiever is om uren in de sportschool door te brengen of marathons te rennen. Hoewel op deze manier ook doelen bereikt kunnen worden, is het simpelweg een tijdrovende en in veel gevallen ongezonde manier om dit te doen. Het wetenschappelijke model voor HIT, dat voorgesteld wordt na jaren van onderzoek door Dr. Doug McGuff en John Little, is elegant en extreem effectief. Deze methode vereist dat u maar liefst twaalf minuten per week (u leest het goed) doorbrengt in een sportschool of soortgelijke locatie, om het lichaam in een optimale conditie te brengen. Dit wordt doorgaans bereikt met vijf oefeningen die uit worden gevoerd in directe opeenvolging op vijf verschillende apparaten. Het doel is zogenaamd 'positief spierfalen', waarbij de spieren niet meer voldoende kracht kunnen leveren om de gewichten in beweging te brengen. Op deze manier traint men het volledige krachtgebied in de spieren, wat met andere trainingsmethoden vaak maar deels gebeurt. De zogenaamde 'Grote 5' methode minimaliseert bovendien de slijtage in het lichaam tijdens de training, iets waarin elke andere methode flink achterloopt (vooral de 'Boot Camp' en 'Insanity' workouts zorgen voor flink wat slijtage elke training).

Het eerdergenoemde sneeuwbaaleffect heeft nog een andere component die het zo effectief maakt. Doordat u begint uw spieren te trainen, zal na verloop van tijd



uw spiermassa toenemen. Dit gaat met HIT sneller dan met andere methoden, waardoor u al snel een toename van kracht zult merken. Het resultaat hiervan is dat uw spieren meer en meer in staat zijn grote hoeveelheden vet te verbranden om de nodige kracht voor elke training te leveren. Het sneeuwbaaleffect versterkt zichzelf, dus eens eindelijk een positieve vicieuze cirkel. Het uitvoeren van de Grote 5 HIT levert in zijn totaliteit een fantastische lijst met voordelen voor uw gezondheid op:

- U wordt sterker.
- De verteringstijd van het maag-darm stelsel wordt versneld met meer dan 50%(!) na slechts 3 maanden krachttraining.
- Uw stofwisseling in rust gaat omhoog met gemiddeld 7% na 3 maanden krachttraining (u verbrandt per dag 108 calorieën extra, mocht u daar toch waarde aan hechten).
- De glucose opname gaat met 23% omhoog na slechts 4 maanden.
- U verhoogt uw insuline gevoeligheid en draait insuline resistentie om. Bij HIT komt een explosieve hoeveelheid adrenaline vrij, meer dan bij welke andere vorm van activiteit dan ook. Deze adrenaline helpt om tienduizenden moleculen glycogeen direct te verbranden, waardoor er ruimte vrij komt voor nieuwe glycogeen opname in de spieren (en lever).
- De HSL in uw vetcellen wordt gestimuleerd om meer vet af te breken (lipolyse).
- Uw cholesterolprofiel verbetert enorm, al na enkele weken (minder LDL meer HDL).
- Uw bloeddruk in rust wordt lager door krachttraining.
- Uw botdichtheid neemt significant toe door kracht training.
- Symptomen van artritis verbeteren significant na krachttraining (meer kracht, minder pijn en vermoeidheid in gewrichten).
- Onderrugpijn kan sterk worden verminderd door krachttraining.
- Verbeterde flexibiliteit bij krachttraining.
- Een enorm verbeterd cardiovasculair systeem door krachttraining.

Een populaire training die overeenkomsten vertoont met HIT is Cross-fit. Hoewel ook Cross-fit uw kracht en gezondheid kan verbeteren is er bij deze sport een grotere kans op blessures en treedt er meer slijtage op. Verder zult u met Cross-fit veel meer tijd kwijt zijn dan de twaalf minuten met de Grote 5.

Hoewel HIT qua efficiëntie en veiligheid superieur is tegenover andere trainingmethoden, is elke vorm van intensieve lichaamsbeweging altijd welkom. Het Laatste Dieet vereist geen sport om resultaten te behalen, maar sport is wel een zeer krachtige katalysator om snel af te vallen en gezond te blijven. Zie het als volgt: door middel van het stimuleren van uw spieren geeft u uw lichaam een sein om te groeien. Zolang uw lichaam dit signaal niet krijgt, zal het in een energiebesparingsmodus blijven waarin geen positieve groei gestimuleerd wordt. In de natuur zijn er maar twee opties: groeien of achteruitgang. En stilstand is ook achteruitgang.



### *Cortisol*

Zoals eerder in dit boek werd vermeld is insuline niet het enige hormoon waarover we controle moeten houden. Cortisol is zeker voor de moderne mens net zo relevant, aangezien de absurde hoeveelheid stress die op ons afkomt net zo desastreus kan zijn als de absurde hoeveelheid koolhydraten die we eten.

Als moderne mensen onderschatten we de waarde van een leven met aanzienlijk minder stress dan velen van ons nu ervaren. Onze prioriteiten zijn verschoven, samen met de dingen die we waarderen. Vanuit zowel een fysiologisch als filosofisch standpunt is de focus in het leven van de huidige mens lachwekkend te noemen. Het lijkt een grote stap vanuit een dieetboek om dit te noemen, maar vanwege de enorme waarheid die erin schuil gaat wil ik graag de volgende quote met u delen:

“De mens verbaast mij het meest aan de mensheid. Omdat hij zijn gezondheid opoffert om geld te verdienen. Vervolgens offert hij geld op om zijn gezondheid te herstellen. En daarna is hij zo bang voor de toekomst, dat hij niet geniet van het heden; het resultaat zijnde dat hij niet in het heden of in de toekomst leeft. Hij leeft alsof hij nooit zal sterven, en wanneer hij sterft heeft hij nooit echt geleefd.”

Dit is een quote van de Dalai Lama, wanneer hij werd gevraagd naar wat hem het meest verbaast aan de mensheid. De essentie van wat hier gezegd wordt ligt ten grondslag aan veel gezondheidsproblemen die in dit boek voorbij kwamen. Het is verstandig deze quote nog eens te lezen en u af te vragen in hoeverre u zich hierin herkent.

Onze maatschappij heeft zich gevormd naar een systeem dat onontkoombaar lijkt. Geld is een op zichzelf staand doel geworden, wat de nodige gevolgen heeft gehad. We kopen ons huis, onze auto en de nieuwste gadgets met geld dat we niet hebben. Los van elkaar lijkt dit geen probleem maar uiteindelijk ontdekken we dat we hiermee een enorme schuld hebben opgebouwd. Voor dit brute materialisme betalen we met onze tijd en gezondheid, omdat we vanaf nu werken voor onze bezittingen die eigenlijk niet van ons zijn. Beheersen we onze verlangens of beheersen onze verlangens ons?

Zonder hier al te lang over door te zeuren is het belangrijk dat we het belang hiervan inzien. Hoe meer we ons laten verleiden hoe harder we moeten werken om dit te blijven financieren. Dit levert een aanzienlijke hoeveelheid stress op, met een resultaat waar we onderhand bekend mee zijn. Prent de zin ‘veel stress = te veel cortisol = weinig gezondheid’ in uw hoofd en bedenk als u vannacht toch wakker ligt wat u kunt doen om de stress in uw dagelijks leven te verlichten.

Om u op weg te helpen hier een overzicht van veelvoorkomende stressoren (bronnen van stress):

- Werkdruk (meer uren, problemen met de baas, enz.)
- Problemen op de werkvloer
- Geldzorgen (leningen, oplopende kosten, verandering van baan, enz.)



- Relatieproblemen (ruzies, echtscheidingen, eenzaamheid, enz.)
- Familieproblemen
- Zwangerschap en kinderen
- Sociale druk
- Verhuizen
- Lange vakanties

Veel mensen zullen herkennen dat één of meer van deze bronnen van stress aanwezig is in hun dagelijkse leven. Bovendien zijn er nog allerlei andere stressoren die per persoon verschillen als het gaat om impact op het cortisolniveau.

De overeenkomst tussen alle stressoren is dat we er nauwelijks controle over hebben. “We moeten hard werken anders kunnen we onze kosten niet betalen, we willen de nieuwste technologie in huis anders ‘horen we er niet bij’, onze kinderen verdienen het beste van het beste, onze partner snapt niet hoe druk we het overdag hebben en vraagt ook nog eens dat ene klusje te doen”, en ga zo maar door.

Aan de andere kant is een deel van deze stressoren enkel opgelegd door onszelf. Hoewel er een tijdgeest bestaat waarin het wel zo voelt, is er niemand die letterlijk vertelt dat we echt het grootste, nieuwste, duurste van het duurste moeten hebben om gelukkig te zijn. Het probleem is dat we dit beeld zelf samenstellen uit alle advertenties, media en trends om ons heen. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat de marketingmachines van grote bedrijven geheel onschuldig zijn, want dit wordt natuurlijk wel degelijk doelbewust geprobeerd. Maar uiteindelijk moeten wijzelf onze verantwoordelijkheid nemen en niet zoals altijd met de vinger naar een ander wijzen.

Het is dus maar tot een bepaalde hoogte waar dat we externe stressoren niet kunnen controleren. En los van deze stressoren is onze reactie hierop nog belangrijker; deze is namelijk wel afhankelijk van onszelf.

De manier waarop wij onze wereld waarnemen kan ook veel verschil maken in de ‘perceptie’ van stress. Dat is de reden is dat een alleenstaande moeder van drie kleine kinderen met een fulltime baan en vier hobby’s zonder al te veel stress haar gewenste leven kan leiden (ze ervaart het niet als stressvol), terwijl een pas getrouwd stel zonder kinderen en allebei een rustige parttime baan zelfs het minste of geringste als stressvol ervaart. Het moment dat iets ‘de druppel’ is verschilt bij iedereen en is sterk afhankelijk van de filter waardoor iemand zijn of haar wereld bekijkt.

Er is dus een uitweg uit deze stressvolle omgeving. En dan bedoel ik niet roken, drinken of pillen slikken om zo snel mogelijk in slaap te vallen. De uitweg heeft te maken met die filter. In eerste instantie is het logisch om de externe stressoren aan te pakken. Wanneer we hiermee een hoop stress geëlimineerd hebben pakken we de filter aan waarmee we de wereld bekijken. Hoe pakken we die filter aan? Afhankelijk van wie we dat vragen krijgen we verschillende antwoorden.

Het Laatste Dieet biedt als antwoord de oosterse weg naar een vredige geest, in het westen vooral bekend als ‘mindfulness’. Mindfulness is prima te plaatsen binnen de



wetenschappelijke context waar dit boek een voorstander van is. Bovendien is het toegankelijk en vereist het geen onnodige poeha die u niet nodig heeft. In het boek 'Het Laatste Dieet: Mindfulness' zult u kort worden geïntroduceerd tot de essentiële onderdelen van mindfulness en hoe u dit kunt toepassen binnen uw nieuwe leefstijl.



# Slank blijven een leven lang gezond gewicht

*“Eén van de allerfijnste dingen van het leven, is de manier waarop we regelmatig moeten stoppen met alles wat we aan het doen zijn en onze aandacht wijden aan eten.”*

*-Luciano Pavarotti*



Verreweg het grootste probleem met de diëten van tegenwoordig is de moeite die mensen hebben om ze permanent vol te houden. Er is een cultuur ontstaan waarin men dik wordt, een populair dieet zoekt, een lager gewicht bereikt, tevreden is met het in realiteit teleurstellende resultaat en vervolgens dezelfde cyclus doorloopt. Met elke herhaling van deze cyclus brengt men meer en meer schade toe aan het lichaam, wat de gezondheid op de lange termijn in gevaar brengt. Bovendien is de trend dat diëten vooral ook steeds duurder worden, wat op den duur zakken met geld kost als we de balans zouden opmaken. Dit is vooral waar voor diëten gebaseerd op het gebruik van zogenaamde ‘shakes’ als maaltijdvervangers. U betaalt zich elke maand helemaal suf aan het volgende pakket met zakjes poeder en u wordt er op de lange termijn niet bepaald slanker of gezonder op. We zouden bijna gaan denken dat het voor de miljoenenbedrijven achter deze diëten ongewenst is als mensen daadwerkelijk van hun overgewicht af komen. Maar zo erg kan het niet gesteld zijn met de goedheid van de mens. Toch?

Het Laatste Dieet heeft haar naam gekregen omdat het garandeert het laatste dieet te zijn wat u ooit zult volgen. Vanaf hier brengt u een permanente verandering aan in uw leefstijl die diëten overbodig maakt. Om dit succes te garanderen is Het Laatste Dieet eenvoudig opgezet en heeft het duidelijke regels. Wanneer uw brein na de eerste vier weken afgekickt is van suiker, wordt deze leefstijl alleen nog maar eenvoudiger. Het enige gevaar schuilt dan nog in de aanwezigheid van suikerrijk



eten in onze dagelijkse omgeving: de taart op het werk, de muffins in de kantine, de Mars bij het benzinestation, kortom genoeg uitnodiging om een stap terug te doen naar uw oude voedingspatroon.

### ***Hoe maak ik de resultaten permanent en zorg ik dat ik niet terugval?***

Omdat niet iedereen een even sterke wilskracht heeft, zijn er verschillende oplossingen die verschillende mensen hebben bedacht voor deze problematiek. Voor sommige mensen helpt een suiker 'detox', om voorgoed van de verlangens naar suiker af te komen. Mensen bij wie een detox goed aanslaat rapporteren dat ze totaal geen zin meer hebben in zoetigheid en geen enkele moeite hebben taarten en toetjes te laten staan. Het Laatste Dieet raadt een suiker detox niet per definitie aan, maar als u constant moeite houdt met suiker in uw omgeving kan het een krachtig middel zijn om u over de drempel te krijgen.

Voor sommige mensen is een beetje koolhydraatrijk eten geen ramp, omdat de verslavingsgevoeligheid bij hen laag ligt. In combinatie met voldoende discipline is het dan geen probleem af en toe een genot toe te staan in de vorm van hun (ex-) favoriete koolhydraathap (uiteraard bereidt met goedgekeurde ingrediënten). Hoewel dit boek het u niet adviseert, is het uiteindelijk aan u om te bepalen hoe u hier optimaal mee om kunt gaan. De 80/20 aanpak gaat over het algemeen hiervoor op, wat inhoudt dat als u lange periodes gezond eet, een korte periode (zoals een kerstdiner of verjaardag) geen gevaar vormt voor uw gezondheid en gewicht. In hoeverre u dit toelaat is afhankelijk van uw discipline en de reactie van uw lichaam op een dergelijke leefwijze.

Mensen die het advies van Het Laatste Dieet succesvol in de praktijk hebben gebracht gaan merken dat ze zich daadwerkelijk minder goed voelen bij ongezond eten. Pas wanneer iets weg is weet u wat u mist en dat geldt ook voor vervelende dingen, zoals schommelingen in uw bloedsuiker. Na het omschakelen van dieet kan een confrontatie met een koolhydraatrijk diner inclusief een suikerrijk dessert een zeer onprettige ervaringen worden: mensen ervaren een soort van kater en hebben de behoefte nooit meer koolhydraatrijk te eten. Dit is doorgaans positief en geeft aan hoever het algemene westerse dieet van een optimaal dieet af staat.

Als bovenstaande oplossingen voor moeilijkheden met het weerstaan van verleidingen niet helpen, bestaan er nog tal van andere oplossingen. Verreweg de meest krachtige komt uit de psychologische hoek der wetenschappen en helpt niet alleen mensen met hun eetproblemen, maar helpt ook in hun complete dagelijks leven.

De laatste jaren zijn er spannende ontwikkelingen op het gebied van psychologie geweest, met het voortbrengen van de zogenaamde 'positieve psychologie' als hoogtepunt. Hiertoe behoren onder andere acceptatie-therapieën en het eerder genoemde mindfulness, onderwerpen die de laatste jaren continu aan populariteit winnen. Het Laatste Dieet zet deze technieken dan ook graag in als garantie voor





een succesvol afvalproces en een leven vol gezondheid en vitaliteit.

Over de inhoud van mindfulness bestaat geen duidelijke consensus en een uitbundige marketing door bedrijven die het concept willen commercialiseren maakt het vaak ingewikkelder en minder toegankelijk voor de 'gewone mens' die nog onbekend is met het principe. Aan de andere kant is de kans groot dat u via een van de vele mogelijke kanalen al eens in contact bent gekomen met mindfulness. Hoe dan ook, mindfulness is een zeer krachtig gereedschap om tot uw beschikking te hebben; zei het voor het op orde houden van uw dieet of voor andere plekken in uw leven.

Mindfulness is extreem simpel aan te leren, maar extreem lastig te overmeesteren. Monniken in het verre oosten besteden levenslang aan het perfectioneren van mindfulness en meditatie, maar zullen altijd bescheiden vertellen over hun nooit eindigende reis naar volledige beheersing van al deze praktijken.

Hierdoor moet u zich echter niet laten afschrikken: mindfulness en meditatie zijn toegankelijk en simpel in te passen in uw dagelijkse routine. Hierover leest u meer in 'Het Laatste Dieet: Mindfulness'.

### ***Hoe combineer ik mijn nieuwe dieet met mijn drukke leven?***

Een veelgehoord excuus om niet direct te starten met Het Laatste Dieet is: mijn dagelijkse leven is zo druk, hoe vind ik ooit de tijd deze maaltijden te bereiden? En het is waar, eten bereiden volgens Het Laatste Dieet verlangt meer tijd dan u kwijt zal zijn aan het smeren van een boterham. Er is hier echter wel een misconceptie in het spel: mensen gaan ervan uit dat de tijd die in het voorbereiden en eten van echte maaltijden (tegenover het voorbereiden en eten van een bak muesli of een boterham) verloren is. Dit is niet waar. De tijd die u in uw eten stopt is een investering, met een zeer positief rendement. Doordat u met Het Laatste Dieet overgaat op een systeem van vetverbranding zult onder andere de volgende voordelen ondervinden: stabielere bloedsuiker- en energieniveau, langer een verzadigd gevoel en een betere functionering van lichaam en brein (er zijn onderzoeken die aantonen dat het brein beter presteert op 'ketolichamen', de moleculen die in de lever vrijkomen bij de afbraak van vetzuren).

Dat gezegd hebbende blijft het een feit dat het maken van een gezonde maaltijd enige voorbereiding vereist. Hiervoor biedt Het Laatste Dieet een aantal oplossingen.

- Een veel toegepaste oplossing is het bereiden van maaltijden in batches. Dit betekent dat u bijvoorbeeld zondagavond of maandagochtend alvast maaltijden bereidt voor de rest van de week. Zorg dat u bakjes of zakjes in overvloed hebt en verdeel de porties van één kooksessie over verschillende dagen. Hierdoor kunt u ook grotere hoeveelheden ingrediënten per keer aanschaffen, wat scheelt in de kosten ten opzichte van kleinere porties vlees of groenten.



- Zorg dat u 's avonds iets teveel eten kookt. Omdat u dankzij Het Laatste Dieet niet méér eet dan nodig, zult u vaker eten over houden. Dit kunt u bewaren en gebruiken als ontbijt of lunch voor de volgende dag. Bijkomend voordeel hiervan is dat u minder eten zult weggooien en dus geld bespaard en milieubewuster leeft.
- Omdat u met Het Laatste Dieet meer zelf in de keuken komt te staan, wordt u een betere kok. Na enkele keren dezelfde maaltijd voorbereiden wordt u hierin sneller en efficiënter. Kost het u in het begin misschien een half uur een volledige lunch voor te bereiden, enkele weken later zult u het in minder dan een kwartier klaren.
- Zorg dat u zichzelf uitdaagt in de keuken en u zult zich blijven ontwikkelen als thuishok. Ontwikkel uw zintuigen en ontdek het genot dat er schuilt in het bereiden van heerlijke gerechten. Het proces van eten voorbereiden en koken kan u intens plezier opleveren en bovendien voor nodige ontspanning zorgen tussen of na het werk op een dag.
- Eén van de meest krachtige gereedschappen om sneller en efficiënter uw maaltijd voor te bereiden is het ontwikkelen en onder de knie krijgen van één-pan-gerechten. Koks geïnspireerd door Het Laatste Dieet weten deze manier van koken tot een ware kunst te verheffen. Veel gerechten hoeven niet over meerdere pannen verdeel te worden. Bijvoorbeeld een simpel Italiaans gerecht bestaande uit ui, knoflook, gehakt, tomatensaus, broccoli en kruiden. U bereidt eerst de ui en knoflook in een grote pan. Vervolgens voegt u het vlees toe wat u op hoog vuur binnen enkele minuten kunt dichtschroeien. Terwijl het vlees in de pan dichtschroeit snijdt u de broccoli in roosjes. Vervolgens gooit u de broccoli erbij, voegt u een kwart glas water toe en doet u het deksel op de pan. De broccoli wordt nu in enkele minuten gaar gestoomd; gebruik als richtlijn de visuele kenmerken van de broccoli. Het sein om verder te gaan is wanneer de broccoli transformeert van dof groen naar prachtig fel groen gekleurd. Neem het deksel van de pan, zet het vuur lager en voeg de tomatensaus toe. Vervolgens roert u alles goed en voegt u de kruiden naar keuze toe (voor een Italiaans gerecht bijvoorbeeld oregano, rozemarijn, peper en een beetje zeezout). Zet het vuur lager, anders verbranden de kruiden.

Op deze manier bent u, wanneer u dit oefent, maximaal 15 minuten kwijt met het bereiden van een heerlijk één-pans-gerecht. Dit is wellicht 10 minuten meer dan het smeren van een aantal boterhammen. Maar het plezier dat het koken u bezorgt en de gezondheidsvoordelen van Het Laatste Dieet, vegen de vloer aan met dat beetje extra tijd dat u kwijt bent.

Het is geen goed teken als een 'drukke leefstijl' inhoudt dat u geen tijd heeft om goed voor uzelf te zorgen. Daarom is het belangrijk serieus te kijken naar plekken van stress en deze aan te pakken. Behalve de eerder genoemde maatregelen zijn er nog andere dingen die u kunt opnemen in uw leefstijl om stress te verminderen:

- Op piekmomenten van stress doet u ademhalingsoefeningen, gebruik meditatie



techniek uit 'Het Laatste Dieet: Mindfulness' als u hier niet bekend mee bent.

- Ontwikkel een assertieve houding en voorkom latere problemen als u nu al een oorzaak ziet. Zie knelpunten als uitdagingen in plaats van bedreigingen.
- Leer nee te zeggen. Dit is misschien eng en ik weet dat u vrienden wil zijn met iedereen, maar vergeet niet dat uw welzijn op de eerste plaats komt. Als u uw zaken op orde heeft kunt u verder gaan andere mensen te helpen met hun zaken. Zeg nee en zeg het vaak.
- Prioriteer uw dagelijkse taken in een lijstje van drie punten (bijv. A,B,C, waarbij A onmisbaar is om uw doelen te bereiken, B belangrijk is maar niet dringend en C iets is wat uitgesteld kan worden). Delegeer bezigheden die iemand anders beter, sneller en/of efficiënter kan doen en houdt u bezig met hoofdzaken. Tijd is uw meest kostbare bezit.
- Slaap beter! Ga eerder naar bed en zet een uur voordat u in bed kruipt elke felle lichtbron uit (TV, smartphone, tablet, computer, allemaal, geen smoesjes) en dim de lichten als dat mogelijk is. Herontdek de kunst van het lezen bij kaarslicht, liefst fictie (dit is geen grap, fictie is letterlijk slaapverwekkender dan non-fictie). Slaap in een goed verduisterde kamer. Overigens tellen slaappillen of slaapmutsjes allemaal niet mee om beter te slapen: dit heeft allemaal een negatief effect op de kwaliteit van slaap. Simpelweg het beste is uw cortisolniveaus weer te normaliseren en te doen zoals uw voorouders deden: ga slapen kort na zonsondergang en wordt zonder wekker wakker na zonsopkomst.
- Breng de hoeveelheid koffie per dag zoveel mogelijk terug. Koffie heeft een ongunstig effect op uw slaapgedrag en het feit dat veel mensen afhankelijk van koffie worden om te presteren zegt genoeg.

### ***Acht veel gestelde vragen***

*Krijg ik van (verzadigd) vet eten geen hart- en vaatziekten?*

Nee. Dit is één van de grote misvattingen rondom vet (verzadigd vet in het bijzonder). Veelal blijkt dat in studies waar de resultaten naar een verband wijzen tussen vet eten en hart- en vaatziekten, methodologische fouten zijn gemaakt. Zo zijn de deelnemers bijvoorbeeld op een standaard Amerikaans dieet waar veel koolhydraten in voorkomen. Dit verstoort een zuiver verband tussen de hart- en vaatziekte risicofactoren en bovendien blijkt uit de resultaten een even sterk, of sterker, verband tussen koolhydraatrijk eten en hart- en vaatziekten. Hier komt bij dat er nog nooit een goed gecontroleerd experiment naar verzadigd vet en ziekten is gedaan en het zal waarschijnlijk nog een hele tijd duren voordat dit gaat gebeuren (zie eerdere hoofdstuk over het probleem van onze overheid).

Het is een feit dat het eten van veel vet en weinig koolhydraten de risicofactoren op



hart- en vaatziekten juist sterk vermindert. Gezonde vetten die in Het Laatste Dieet zijn opgenomen zijn essentieel voor een gezond lichaam. Deze vetten werken onder andere ontstekingsremmend en zijn essentieel voor een gezonde celfunctie.

Zoals eerder in dit boek al werd uitgelegd, zijn er een aantal zeer vervelende fouten gemaakt door zowel overheid als wetenschappelijke gemeenschap. Uiteindelijk is het geloof (want dat is het) in de negatieve eigenschappen van verzadigd vet veroorzaakt door een handjevol onderzoeken, met zowel onjuiste methoden als onjuiste resultaten. Dit gebeurde halverwege de vorige eeuw in Amerika en is sindsdien zonder enige kritische kanttekeningen overgenomen door Europese overheden, waaronder de Nederlandse overheid.

Natuurlijk hoeft u dit niet zomaar te geloven. Bij twijfel raad ik u van harte aan dat u zelf een kijkje neemt in de wetenschappelijke artikelen, zodat u enkel door eigen verificatie weet wat de waarheid is. Hiervoor kunt u terecht bij de verdiepende boekenlijst achterin dit boek of op [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl) voor wetenschappelijke literatuur.

*Als ik elke dag een paar eieren en ander vet eten neem, schiet mijn cholesterol dan niet omhoog?*

Nee. Cholesterol uit voeding wordt nauwelijks opgenomen in de cholesterol stofwisseling in ons lichaam. Dit komt door een uitgebreide route die de cholesterol uit voeding moet doorlopen om daadwerkelijk in onze eigen circulatie terecht te komen. Slechts een klein percentage cholesterol uit de voeding komt er uiteindelijk terecht. En daar houdt het niet mee op, want cholesterol uit onze voeding is niet eens ongezond per definitie.

Het is een groot probleem dat cholesterol een slechte naam heeft gekregen. Het toppunt hiervan is bereikt door nieuwe producten, zoals margarines, die door middel van bepaalde toevoegingen cholesterol zouden verlagen. Cholesterol moet niet verlaagd worden, aangezien het van levensbelang is om gezond te blijven.

Wanneer we over cholesterol praten, moeten we eerst onderscheid maken tussen HDL (High Density Lipoprotein) en LDL (Low Density Lipoprotein). Er komt ook VLDL en IDL voor (Very Low Density en Intermediate Density) maar dat is minder relevant voor onze vraag.

HDL en LDL verzorgen het transport van vetten door ons lichaam en zijn daarom van essentieel belang voor onze gezondheid. LDL wordt voor een groot deel in de cellen van ons lichaam opgenomen, maar er blijft ook een deel achter in de bloedbaan. Wanneer dit teveel is en niet opgeruimd wordt, kunnen onze aderen verstoppen ontwikkelen we hart- en vaatziekten. Dit is de reden dat LDL 'slecht' cholesterol heet en dit is dan ook een zogenaamde 'marker' voor het risico op hart- en vaatziekten.

HDL ruimt LDL op uit de cellen en bloedbaan, om het vervolgens terug te transporteren naar de lever. Bovendien speelt HDL een belangrijke rol bij vele andere processen, zoals het tegen gaan van ontstekingen. HDL wordt om deze reden



‘goed’ cholesterol genoemd en is een ‘marker’ die een verlaagd risico op hart- en vaatziekten aangeeft.

Een andere belangrijke functie van cholesterol is het vormen van vitamine D in de huid onder invloed van zonlicht (ongefilterd, achter een raam in de zon zitten telt niet). We zijn in staat zelf vitamine D in ons lichaam te maken, zolang er genoeg cholesterol en zonlicht beschikbaar is. Cholesterol is over het algemeen geen probleem, maar zonlicht is in Nederland lastiger, zeker in de donkere winter maanden. Het is een feit dat we in Nederland te weinig vitamine D aanmaken door middel van zonlicht, dus het is belangrijk om dit op een andere manier binnen te krijgen. Een van die manieren is veel vette vis eten (wat onze voorouders waarschijnlijk ook deden), liefst 2 tot 3 keer per week. Supplementen nemen is een andere optie, maar is niet aan te raden. Hoewel supplementen als veilig worden bevonden, is het altijd de vraag of kunstmatige vervanging kwalitatief gelijk staat aan natuurlijke voeding. Geef daarom altijd de voorkeur aan hoge kwaliteit natuurlijke voeding en gebruik enkel bij uitzondering of op advies van medische specialisten supplementen.

Wanneer we het dus over cholesterol hebben is het vooral belangrijk dat we veel HDL in ons lichaam hebben en minder LDL. In de wetenschappelijke literatuur is deze informatie al decennia bekend, maar pas de laatste jaren vindt het zijn weg naar het grote publiek en de overheidsinstanties. Desondanks is er nog steeds veel onwetendheid rondom cholesterol en het belang ervan voor ons lichaam.

Het ironische is dat koolhydraatrijk eten, en specifiek geraffineerde suikers, het slechte cholesterol LDL verhoogt en goede cholesterol HDL verlaagt. Dit is een reden dat veel onderzoeken over vet en hart- en vaatziekten een verkeerd beeld geven. Zolang de proefpersonen koolhydraten blijven eten tijdens het onderzoek (en vaak ook nog eens minimaal 40% van de caloriebehoefte) zal dat de cholesterolwaarden negatief beïnvloeden. Gezien de dogma's rondom verzadigd vet is de conclusie snel getrokken dat de oorzaak hiervoor bij het verzadigd vet ligt. De koolhydraten kunnen zich hier gemakkelijk achter verschuilen en op deze manier hebben we tientallen jaren van slechte voedingswetenschap achter ons liggen.

*Krijg ik wel genoeg vezels binnen met Het Laatste Dieet?*

Ja. Ten eerste is het nooit onafhankelijk en significant aangetoond dat een grote hoeveelheid vezels nodig is voor onze gezondheid, zoals veel advertenties voor bijvoorbeeld cornflakes of muesli willen doen geloven. Ten tweede heeft de wereld van diëtisten ons wijs gemaakt dat we toch echt onze bruine boterham of bak muesli nodig hebben om aan vezels te komen. Dit is regelrechte onzin: groente en fruit bevat meer dan genoeg vezels om onze darmen tot een geoliede machine om te toveren. Daar komt bij dat de vezels uit groenten en fruit niet met de vervelende bijwerkingen komen die granen met zich meebrengen.

*Krijg ik wel genoeg calcium binnen als ik geen melk drink?*

Deze vraag is gebaseerd op zowel ons geloof dat melk ‘de witte motor’ onze botten



sterk maakt, als simpelweg onze voorliefde voor een groot koud glas wit goud in de ochtend en middag. Vooral het eerste is hier het probleem, aangezien er nooit significant is aangetoond (door onafhankelijke wetenschappers, niet aan melkindustrie verbonden wetenschappers) dat melk bijdraagt aan sterke botten. En de reden dat dit niet lukt geeft ook gelijk een antwoord op bovenstaande vraag.

Er zijn twee kanten aan de kwestie calcium: calcium inname en calcium uitscheiding. Calcium inname krijgt verreweg de meeste aandacht van de twee; misschien omdat er meer geld te verdienen is, misschien omdat het eenvoudiger is. Hoe dan ook, beide kanten zijn even belangrijk, dus laten we nu vooral ook eens naar de calcium uitscheiding (excretie) kijken.

Wat we nodig hebben om sterke botten te houden is een goede zuurbalans in ons lichaam en dus in onze maaltijden. In onze botten ligt een grote hoeveelheid calcium (eigenlijk calcium zouten) opgeslagen. Ons lichaam houdt bij het binnenkomen van voedsel in de gaten wat hiervan de impact op onze zuurtebalans is. Bepaalde typen voedsel produceren meer zuur en andere produceren juist meer base. Door dit constant te monitoren (vanuit onze nieren) wordt de balans in ons lichaam bewaakt en bewaard.

Komt er een lading voedsel binnen dat relatief zuur producerend is? Onze botten geven calcium af om de balans te bewaren. Het calcium wordt via de nieren in onze urine uitgescheiden. Is de lading voedsel relatief base (niet-zuur)? Dan hoeft er geen calcium de botten uit om de balans te bewaren en de botreserves calcium kunnen onaangeraakt blijven of eventueel hersteld worden.

De echte vraag is nu: met welk voedsel blijft deze balans zuur/base goed, zodat onze botten geen calcium hoeven af te geven? Het antwoord luidt: met een maaltijd die uit overwegend basisch voeding bestaat. En de enige basische voeding die we in de natuur vinden zijn groenten (uitzondering: peulvruchten) en fruit. Alle andere voedsel, met de nadruk op kaas, granen, suikers, zout eten, maar ook vlees, heeft een zuur producerende waarde.

Het antwoord op de bovenstaande vraag is dus 'ja, u krijgt genoeg calcium binnen zonder melk, mits u voldoende groenten eet'. Door elke dag genoeg groenten te eten is deze balans prima te bewaren. En hoewel het eten van fruit hierbij kan helpen: de voorkeur gaat uit naar groenten. U hoeft zich zolang u deze en andere principes uit dit boek blijft volgen dan ook geen zorgen te maken over botontkalking.

Een opmerking voor mensen die alsnog bezorgd zijn over hun botdichtheid: krachttraining heeft als één van de voordelen dat de botdichtheid bevorderd kan worden. Samen met Het Laatste Dieet verzorgt dit dus een goede manier om de botdichtheid te verbeteren en gezond te houden.

*Ik eet volgens de adviezen maar heb nog steeds honger, wat te doen?*

Dit komt bij veel mensen voor die beginnen met hun nieuwe dieet. Het Laatste



Dieet vertegenwoordigd voor sommige mensen een radicale verandering in de manier waarop er naar eten wordt gekeken. Vooral angst voor vet en te veel eten is aanwezig in het begin. Dit is echter nergens voor nodig. Zolang u de lijst volgt met eten wat u gezond houdt, is er geen enkele reden om bang te zijn voor negatieve effecten op de gezondheid. Zorg dat u genoeg vet per maaltijd binnenkrijgt en eet veel groente. Samen zorgen het vet en de vezels uit plantaardig eten ervoor dat u een verzadigd gevoel heeft. Wanneer u te snel honger krijgt, weet u dat u uw maaltijden nog beter kunt afstellen op uw behoefte. Dit verschilt per persoon en vereist in het begin wat gesleutel. Na enkele weken zult u merken dat u een beter begrip heeft van uw behoeften en kunt u moeiteloos maaltijden creëren die hier bij aansluiten.

*Krijg ik wel genoeg vitaminen binnen als ik geen fruit eet?*

Ja. Op de een of andere manier heeft de voedingswereld ons ervan overtuigd dat we zullen omvallen van een vitamine tekort als we niet elke dag 2 ons fruit eten. Onzin. Er is geen enkele vitamine of andere nutriënt die wel in fruit voorkomt maar niet in groente. Als u zorgt dat uw dagelijkse porties prachtig gekleurd zijn met een selectie uit de enorme hoeveelheid groente die er zijn, is er geen vitamine die aan u ontkomt.

Een speciaal geval is vitamine D. Zoals bij vraag twee al werd uitgelegd is het in Nederland lastig om vitamine D het hele jaar uit zonlicht te halen. Gelukkig wordt zonlicht ook door andere organismen omgezet in vitamine D, onder andere in gras, algen en groene bladgroenten. Om een vitamine D tekort in de winter op te lossen kunt u zorgen dat u veel groene bladgroenten eet, vette vis zoals zalm (zalm eet algen) en dieren die gras gegraasd hebben. Let wel op dat u specifiek gras gevoed vlees koopt. Gras gevoed vlees is wel biologisch, maar biologisch vlees is niet per definitie gras gevoed (en vaker niet dan wel).

Het Laatste Dieet raadt af om vitamine D supplementen te slikken, aangezien er nog een aantal vragen onbeantwoord zijn rondom supplementen. Neem het volgende voorbeeld: onze huid is in staat zichzelf vochtig te houden, denk bijvoorbeeld aan onze lippen. In tijden van droge lippen zijn we geneigd ze een handje te helpen door lipbalsem op te smeren. Wanneer we dit gedurende een periode doen, leren we ons lichaam aan dat lippen van buiten af bevochtigd worden. Ons lichaam zal daarom stoppen zelf de lippen vochtig te houden, dit kost immers alleen maar energie en van nature streven we immers altijd naar een staat van energiebesparing.

Dit voorbeeld gaat hoogstwaarschijnlijk ook op voor andere processen, zoals het aanmaken van vitamine D door ons lichaam. Hoewel er nog geen specifieke onderzoeken naar zijn gedaan, valt het te verwachten dat wanneer we vitaminen aanvoeren van buitenaf, ons lichaam hierop reageert door te stoppen met zelf de betreffende vitaminen aan te maken. Nu ligt dit bij vitamine D waarschijnlijk nog weer iets complexer, aangezien vitamine D onterecht een vitamine wordt genoemd: het is eigenlijk een zogenaamd prohormoon. De discussie over het wel of niet afhankelijk worden van supplementen in geval van vitaminen en hormonen zal hier niet worden voortgezet, aangezien het voor u van miniem belang zal zijn zolang uw dieet goed in balans is. Zoals eerder al werd gemeld, kan dit door voldoende vette vis te eten. Vooral in de winter is het belangrijk genoeg vette vis te eten en eventueel



aan te vullen met supplementen, aangezien de vitamine D opslag in het lichaam onvoldoende is om een hele winter zonder zon door te komen. Uit metingen onder Nederlands blijkt de hoeveelheid vitamine D aan het eind van de winter op zijn laagste punt te zijn, vergeleken met het hoogste punt dat aan het eind van de zomer ligt.

*Ik eet nu een week of twee volgens Het Laatste Dieet en voel me energieloos en ben erg prikkelbaar. Hoe komt dit?*

Een gebrek aan energie en andere gerelateerde gevoelens kennen veel oorzaken. Het Laatste Dieet kan hier een zijn, maar heeft daarvoor een goede reden. Ons leven lang hebben we onszelf aangeleerd om als primaire brandstof koolhydraten te gebruiken. Na zoveel jaar kunnen we verwachten dat we erg goed zijn in het verkrijgen van koolhydraten, het liefst ook in grote hoeveelheden. Wat er gebeurt bij een nieuw dieet met weinig suiker en veel vet is dat uw lichaam zich moet aanpassen aan deze omschakeling. Niet langer kan er gebruik worden gemaakt van de meest luie methode om aan energie te komen.

Dit manifesteert zich tijdens de eerste weken in een gevoel van weinig energie en kan een reden zijn voor mensen om te twifelen aan de principes uit Het Laatste Dieet. Dit is echter geheel natuurlijk en de manier van ons lichaam om duidelijk te maken dat er iets veranderd (in dit geval, verbeterd).

Andere verschijnselen die genoemd worden door mensen zijn prikkelbaarheid en andere depressieve gevoelens. De reden dat we dit soort gevoelens gaan ervaren zit letterlijk tussen onze oren: we zijn aan het afkicken. Afkicken van suiker wel te verstaan en niet zo'n beetje ook.

Een levenslange kettingroker zal u als een boer met kiespijn kunnen uitleggen hoe het is om 'even' af te kicken van zo'n ongezonde gewoonte. Het is toch duidelijk dat roken ongezond is? Waarom stop je niet gewoon?

Zo makkelijk werkt het niet. Wanneer ons brein ergens aan verslaafd is, zal het er alles aan doen deze verslaving in stand te houden. Dit gaat op voor roken, drank, harddrugs, maar ook suiker. Eerder in dit boek werd al uitgelegd dat onderzoekers hebben ontdekt dat suikers in hetzelfde hersengebied als andere verslavende middelen werken. Dit gebied werkt als een beloningsmechanisme en geeft ons een goed gevoel na bepaalde acties. Door elke dag een flinke hoeveelheid koolhydraten te eten, creëren we een zeer sterke band tussen ons eten en het krijgen van een 'beloning' in ons brein. Doe dit gedurende tientallen levensjaren en een 'ketting eter' is geboren.

Net als met kettingroken is het niet gemakkelijk om van ketting eten af te komen. De enige manier om te stoppen is het verslavende goed opzij te zetten en gedisciplineerd verder te leven zonder om te kijken.

Maar niet iedereen is even gevoelig voor een verslaving, wat ook de reden is dat de ene persoon na één sigaret op een neerwaartse spiraal terecht komt en de ander zelfs na een heel pakje geen moeite heeft direct te stoppen. Dit geldt ook voor onze





gevoeligheid voor suiker en daarom is het aan onszelf te bepalen wat een goede balans is voor de hoeveelheid koolhydraten die we in ons dieet opnemen.

Om terug te komen op de vraag waarom we prikkelbaar kunnen zijn tijdens de eerste weken met Het Laatste Dieet: we moeten afkicken van onze suikerverslaving en dit kost ons moeite. Ons lichaam verzet zich in het begin en zal in sommige gevallen negatieve gevoelens gebruiken om ons te verleiden de verslaving weer op te pakken. Gelukkig is er licht aan de horizon. Wanneer we doorzetten, vooral in de eerste weken, worden we beloond met een lichaam dat als nieuw voelt. Overgewicht, ziekte en een chagrijnig brein verdwijnen snel genoeg en wat rest is een leven vol gezondheid en vitaliteit. Het Laatste Dieet belooft dat als we maar dapper genoeg zijn om door onze oude gewoontes heen te breken, we extreem tevreden en gelukkig met de resultaten zullen zijn.

*Kan ik coaching/consulten krijgen via de website van Het Laatste Dieet?*

Consulten zijn beschikbaar op aanvraag, maar zijn niet vereist om Het Laatste Dieet tot een succes te maken. Het doel van dit boek is om u de kennis te geven om vanaf nu gezonde keuzes in uw dieet te maken. Hoewel dit voor veel mensen genoeg zal zijn is het altijd mogelijk dat er zeer specifieke vragen overblijven waar u mee zit. Mocht u na dit boek nog steeds vragen hebben die écht niet onbeantwoord kunnen blijven, dan kunt u op [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl) contact opnemen om een virtueel consult af te spreken.

*Hoe veel kan ik in een bepaalde tijd afvallen met Het Laatste Dieet?*

Dit is niet belangrijk. Zodra u zich focust op het bereiken van een gezonde BMI door de adviezen uit Het Laatste Dieet te volgen zult u net zolang gewicht verliezen tot uw lichaam de perfecte samenstelling heeft bereikt. Dit is voor iedereen anders: de een is genetisch voorbestemd om een vetpercentage van 5% te halen, bij de ander kan dat 10% zijn. Zoals we eerder gezien hebben zit er in onze genen een blauwdruk voor een optimaal gewicht en vetpercentage dat bij ons hoort. Dit geldt eveneens voor de hoeveelheid spiermassa die we kunnen kweken met optimale training, maar dat vereist een eigen boek om in de diepte uitgelegd te worden.

Het advies is dan ook: gooi uw weegschaal uit huis. Niet langer is het nodig elke ochtend op de weegschaal te staan omdat u geen dieet meer volgt. Met Het Laatste Dieet valt u gegarandeerd af tot u een gezond en natuurlijk gewicht heeft bereikt. Zolang u zich aan de adviezen uit het boek houdt is er geen reden tot zorgen. Rome werd ook niet in één dag gebouwd en het is verstandig te vertrouwen op de principes uit Het Laatste Dieet en uw lichaam zijn werk te laten doen.

*Ik val sneller af dan ik had durven dromen, maar is het wel gezond dat ik zo snel afval?*

Het voordeel van Het Laatste Dieet is dat het berust op puur natuurlijke principes van het menselijk lichaam. Het is daarom niet nodig u zorgen te maken over de snelheid waarmee u afvalt met deze manier van eten. Uw lichaam leert zichzelf om vet als primaire brandstof te verbruiken en al het overtollige gewicht raakt u kwijt



op een natuurlijke manier. De snelheid waarmee u afvalt, is gelimiteerd door de capaciteit van uw lichaam om vet te verbranden.

Dat wil niet zeggen dat u dit proces niet kan optimaliseren. Als u het maximale uit de principes van Het Laatste Dieet wilt halen is het sterk aan te raden om het hoofdstuk 'Hoe versnel ik het afvalproces' nog eens te lezen. Als u de adviezen uit dit hoofdstuk volgt verandert u uw lichaam in een hoogoven voor vet. Door één keer per zeven tot veertien dagen de energiereservoirs in uw spieren te legen met Hoge Intensiteit Training, zet u een sneeuwbaaleffect in werking dat verbluffende resultaten oplevert voor de snelheid waarmee u afvalt.





# Verdieping

Mocht u na Het Laatste Dieet interesse hebben gekregen in de achtergronden achter de principes, dan kunt u de volgende lijst gebruiken om u hierin te verdiepen:

***Robb Wolf - The Paleo Solution (& Podcasts)***

Een fantastisch boek dat zich vooral richt op het aspect van allergie en ziekte door het Westerse dieet. Grote kans dat dit boek u van uw broodverslaving afhelpt. U bent gewaarschuwd.

***Gary Taubes - Good Calories, Bad Calories***

Een zeer uitgebreide analyse van de wetenschappelijke achtergrond waardoor we ons huidige dieet eten en wat de zin en onzin is van dat dieet. Hoewel er critici zijn met betrekking tot Gary Taubes' conclusie, is het onmiskenbaar dat hij een enorm diepgaande analyse meebrengt van de goede en slechte wetenschap m.b.t. voeding.

***Gary Taubes - Why we get fat and what to do about it***

'Good Calories, Bad Calories' kan nogal een obstakel vormen voor mensen die niet zo diep willen gaan in de achtergronden. Dit boek van Taubes is recenter en geeft vooral de belangrijkste punten uit 'Good Calories, Bad Calories' weer.

***Loren Cordain Ph.D. - The Paleo Diet***

De grondlegger van het paleo dieet. Cordain kwam met het idee om voor antwoorden op vragen over voeding evolutionair te gaan denken en te kijken naar onze voorouders. Dit boek geeft de basis weer achter het paleo dieet, maar is op sommige plekken nog wat ruw in haar adviezen.

***Doug McGuff M.D. & John Little - Body By Science***

'Body By Science' is een geweldig boek dat mythen omtrent sport doorbreekt en een ultieme krachttraining voorstelt. Volledig gegrond in wetenschap en duizenden keren getest in de praktijk, waardoor het de perfecte combinatie van theorie en praktijk aanbiedt. Bovendien is in andere secties van dit boek een schat aan informatie te vinden over o.a. voeding en optimale levensstijl voor de beste resultaten. Als u maar tijd heeft voor 1 boek uit deze lijst: kies deze.

***Abel James - The Fat-burning Man Show (Podcasts)***

Abel James was mijn beginpunt voor het ontdekken van de paleo wereld en heeft goede informatie voor de beginners in zijn boeken en zeer interessante interviews met prominente mensen uit de paleo/low-carb wereld.

***Dallas & Melissa Hartwig - It Starts With Food***

Dit boek staat ook bekend onder de naam Whole30, wat staat voor 30 dagen puur eten. It Starts With Food geeft alle informatie die nodig is voor een gezonde leefstijl en met zowel achtergronden als handige richtlijnen voor dagelijks gebruik. Een enorme aanrader!



# Wetenschappelijke literatuur

Na een lange tijd beginnen steeds meer onafhankelijke wetenschappelijke instanties en wetenschappers het idee van een evolutionair dieet te onderzoeken. Bovendien bestaan er al honderden onderzoeken die in het voordeel van ons genetisch geprogrammeerde dieet spreken. De hypothesen over jager-verzamelaar diëten en low-carb diëten worden keer op keer bevestigd.

Omdat de lijst met wetenschappelijke literatuur op dit gebied constant groeiende is, kunt u de website [www.hetlaatstedieet.nl](http://www.hetlaatstedieet.nl) raadplegen voor een overzicht van artikelen.

