

HET BESTE DIEET TER WERELD KOOKBOEK

CHRISTIAN BITZ & ARNE ASTRUP



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



ARNE ASTRUP

Arne Astrup is arts, doctor en professor. Van 1990-2012 was hij directeur van het Deense Instituut voor Humane Voeding. Sinds 1 augustus 2012 is hij directeur van het nieuwe grootschalige Instituut voor Voeding, Bewegen en Sport aan de universiteit van Kopenhagen. Arne Astrup heeft een van de grootste vooraanstaande studiegroepen naar overgewicht ter wereld opgericht. In de periode 1992-2003 was hij voorzitter van de Deense Gezondheidsraad en tussen 2005 en 2009 voorzitter van de International Association for the Study of Obesity. Van 1999 tot 2010 was hij hoofdredacteur van het vakblad *Obesity Reviews* en sinds 2011 is hij coredacteur van het *American Journal of Clinical Nutrition*. Hij wordt ook wel de ‘overgewichtprofessor’ genoemd en staat bekend als een bevlogen spreker en mediawoordvoerder. Hij heeft diverse boeken over gewichtsverlies, voeding en gezondheid op zijn naam staan.

CHRISTIAN BITZ

Is Master of Science in Humane Voeding. In Denemarken is hij een bekende mediapersoonlijkheid, onder meer als vaste voedingsdeskundige in een populair ontbijtprogramma. Hij is onderzoeksleider in het Deense Herlevziekenhuis en auteur van de bestsellers *‘Bitz’ je gezondheid* en *‘Bitz’ je keuken*. Ook is hij een veelgevraagd spreker en geeft hij in heel Denemarken motiverende lezingen over gezondheid. Christian is in Denemarken diverse malen onderscheiden met prijzen, waaronder die van Innovator van het Jaar 2011.

VOORWOORD DOOR CHRIS MACDONALD	10
Hoofdstuk 1 HET BESTE DIEET TER WERELD	12
Wij willen mensen met overgewicht helpen	13
Adviezen over afvallen en op gewicht blijven	13
Kleine stapjes	13
Calorieën en gewichtsverlies	14
Lichaamsbeweging	14
Mensen met overgewicht hebben reële informatie en advies nodig	15
Snel afvallen is de weg naar succes	15
Valkuil bij het afvallen 1 – een druk leven	20
Hoofdstuk 2 KENNIS EN ERVARING	22
Kan Het beste dieet ter wereld nog beter worden?	23
De drie basisprincipes	23
Ervaringen	25
In je eentje op dieet	26
Valkuil bij het afvallen 2 – minderwaardigheidsgevoelens	30
Hoofdstuk 3 MEER DAN EEN DIEET	32
Het beste eten ter wereld	33
Eet wat je lekker vindt	33
Een gezonder hart	34
Sterkere botten	35
Een plattere buik	35
Hoeveel vet heb jij op je lichaam?	36
Kies voor de hele korrel	40
Is alcohol gezond?	40
Kruiden en specerijen	44
Eiwit maakt je scherper	44
Valkuil bij het afvallen 3 – achteloosheid	46
Hoofdstuk 4 DE KEUKENWIJZER	48
Verbeter je kookkunsten	49
Jouw smaakkompas	49
Doe rustig aan met zout	51
De voorraadkast	54
Maaltijdplanning en bewaartips	55

Hoe koel?	57
Invriezen	58
Valkuil bij het afvallen 4 – luiheid	60
Hoelang is het houdbaar?	62
Minigids voor houdbaarheid	64
Red je restjes	68
Hoe goed ken je je oven?	69
Valkuil bij het afvallen 5 – gebrek aan wilskracht	70
Hoofdstuk 5 FASE 1 VAN HET BESTE DIEET	72
Val in 4 weken tot 8 kilo af	73
Het is normaal om een hongergevoel te hebben	73
Voedingsschema week 1	74
Voedingsschema week 2	76
Voedingsschema week 3	78
Voedingsschema week 4	80
Valkuil bij het afvallen 6 – ongeduld	82
Hoofdstuk 6 FASE 2 VAN HET BESTE DIEET	84
Van dieet naar lifestyle	85
Waarom mislukt een dieet?	85
De 7 valkuilen	86
Valkuil bij het afvallen 7 – gebrek aan motivatie	88
Vet blijft een dikmaker	92
De rest van je leven gezond	92
ONTBIJT	95
TUSSENDOORTJES	117
LUNCH	137
AVONDETEN	159
TOETJES	221
BASISRECEPTEN	233
GLYKEMISCHE INDEX (GI)	262
EIWITGEHALTE	264
REGISTER	266

Voorwoord

door **Chris MacDonald**

Met *Het beste dieet ter wereld kookboek* hebben Christian Bitz en Arne Astrup een huzarenstukje afgeleverd. Dit boek is het vervolg op hun eerste voortreffelijke boek, *Het beste dieet ter wereld*. Het tilt ons naar een hoger niveau en richt zich op de uitdagingen waarvoor veel singles tegenwoordig staan.

Ik ben er stellig van overtuigd dat adviezen op het gebied van voeding en lifestyle goed en uitvoerig wetenschappelijk onderbouwd moeten zijn. En dat is nu precies wat het oorspronkelijke boek en het *Kookboek* doen. Maar wat dit boek nu echt onderscheidt van andere dieetboeken, is de zeer toegankelijke manier waarop alle informatie gepresenteerd wordt en de gebruiksvriendelijkheid. Kennis alleen is weinig of misschien wel niets waard als die niet wordt toegepast. De boeken van tegenwoordig maken ons vaak wel wijzer, maar bieden ons geen handvatten om de zaak in eigen hand te nemen en er iets aan te doen. Zonder concrete adviezen bezorgt al deze informatie ons alleen maar een slecht geweten, omdat we niet doen wat we zouden moeten doen. *Het beste dieet ter wereld kookboek* geeft je de basiskennis die nodig is om aanzienlijk en blijvend gewicht te verliezen, maar wat het boek vooral doet, is je helpen om de daad bij het woord te voegen.

In dit boek gebeurt het! Afvallen is niet eenvoudig. Van alle uitdagingen op het vlak van persoonlijke ontwikkeling waarmee ik als coach gewerkt heb, is keer op keer gebleken dat afvallen een van de moeilijkste is, waar zelfs de meest toegewijde mensen op stuklopen. Daarom hebben we zoveel goede informatie, inspiratie, strategieën, richtlijnen, gewoonten en motivatie nodig om écht wezenlijk gewicht te verliezen. Ik geloof er heilig in dat het *Kookboek* je op al deze niveaus (informatie, inspiratie, strategieën, richtlijnen, gewoonten en motivatie) essentiële input zal geven en dat het je echt kan helpen om af te vallen en op gewicht te blijven.

Ik ga je geen geluk wensen met je persoonlijke streven om af te vallen, omdat geluk er volgens mij niet zoveel mee te maken heeft. Wel wens ik je veel leesplezier, kracht en volharding.

Stay strong,

Chris MacDonald

Hoofdstuk 1

HET BESTE DIEET TER WERELD

Als je graag wilt afvallen, kan het moeilijk zijn om serieuze en betrouwbare hulp te vinden die gebaseerd is op stevig onderbouwd wetenschappelijk onderzoek. En als zelfs de adviezen van het Voedingscentrum aan mensen met overgewicht tekortschieten, wordt het lastig. Daarom dragen wij graag bij aan jouw gezondheid door ons te baseren op de resultaten van het grootste wetenschappelijke onderzoek naar gewichtsverlies ter wereld: DiOGenes.

WIJ WILLEN MENSEN MET OVERGEWICHT HELPEN

In januari 2012 brachten we het boek met de enigszins zelfingenomen titel *Het beste dieet ter wereld* uit. Het was gebaseerd op de grootste wetenschappelijke voedingsstudie ter wereld. Deze studie maakte ons duidelijk hoe je voeding zo kunt samenstellen dat je na afvallen op gewicht blijft. Diezelfde principes kun je ook gebruiken bij het afvallen zelf. Het boek vloog over de toonbank en stond in Denemarken maandenlang boven aan de bestsellerlijsten. Daar waren we natuurlijk heel blij mee, maar we waren ook een beetje verrast. Uiteraard vinden we het geweldig dat deze laatste inzichten in gewichtsverlies in een recordtempo toegepast kunnen worden door al die mensen die zo graag willen afvallen. Misschien heeft dit Deense succes wel te maken met het feit dat de adviezen die door het Deens Voedingscentrum worden gegeven aan mensen die willen afvallen in de praktijk niet goed werken.

ADVIEZEN OVER AFVALLEN EN OP GEWICHT BLIJVEN¹

Het Voedingscentrum in Nederland adviseert mensen die willen afvallen minder, maar gezond te eten. Aanbevolen wordt per week niet meer dan een halve tot een hele kilo kwijt te raken. Een groter wekelijks gewichtsverlies zou samengaan met een groter verlies van spierweefsel, meer vocht- dan vetverlies en grotere problemen om het dieet vol te houden. De samenstelling van de geadviseerde voeding is gebaseerd op de Schijf van Vijf. Er worden voorbeelden van dagmenu's gegeven gebaseerd op een energie-inname van 1500 kcal per dag (voor vrouwen) en 1800 kcal per dag (voor mannen). Voor de periode na het afvallen worden variatielijsten gegeven met opties die minder dan 100 kcal per portie bevatten, waarmee de voeding aangevuld kan worden. Hoeveel je van die extra porties kan nemen wordt bepaald door je gewicht. Als dat begint te stijgen krijg je teveel calorieën binnen en moet je weer minderen.

Hoewel afvallen en op gewicht blijven op deze manier prima kan, denken wij dat het op een aantal punten ook anders kan, zodat het allemaal net iets gemakkelijker wordt. Daar komen we later in deze inleiding in detail op terug. In het kort, we zullen je adviseren om wat sneller af te vallen, wat meer eiwitten en minder koolhydraten te eten en koolhydraten te kiezen met een lage glykemische index.

KLEINE STAPJES

Vaak lees je dat je met heel kleine veranderingen in je eet- en beweegpatroon grote veranderingen in je gewicht kan bereiken. Een voorbeeld: als je dagelijks een broodje kaas vervangt door een appel zou je 7 kilo in een jaar kwijtraken en voeg je daar een dagelijkse stevige wandeling van 20 minuten aan toe, dan zou het zelfs oplopen tot een gewichtsverlies van 12 kilo in een jaar. Als het aantal calorieën berekend dat je op deze manier minder binnen krijgt en verbruikt, dan komt dat inderdaad neer op de hoeveelheid calorieën in 12 kilo vet. Het probleem is echter dat de rekensom niet klopt. Hoe komt dat?

CALORIEËN EN GEWICHTSVERLIES

Al zou je je inderdaad een jaar lang strikt aan die appel in plaats van het broodje kaas houden, dan nog zal je geen 7 kilo afvallen. Dat komt doordat je verbranding daalt wanneer je afvalt. Je raakt namelijk niet alleen vet kwijt, maar ook je spieren en organen nemen in omvang af. En je spieren en organen zorgen voor het grootste deel van de calorieverbranding in je lichaam. Dus wanneer je lichaamsgewicht afneemt, daalt ook de calorieverbranding. Als je een paar kilo's minder weegt, zul je ook bij fysieke inspanning minder calorieën verbruiken, omdat je minder gewicht hoeft mee te dragen. Een slanker lichaam functioneert dus zuiniger. Dit is echter minder goed voor je gewichtsverlies, omdat je nu minder calorieën verbrandt. Op grond van een wetenschappelijk onderbouwd model, waarmee je gewichtsverlies over langere tijd kan voorspellen, zal de appel in plaats van het broodje kaas uit ons voorbeeld slechts tot een gewichtsverlies van nog geen 2 kilo per jaar leiden. Hierbij gaat men uit van de weinig realistische veronderstelling dat het lichaam niet merkt dat je minder eet, en je niet méér andere dingen gaat eten. Dus de kans is groot dat het gewichtsverlies uiteindelijk nog kleiner zal zijn.

LICHAAMSBEWEGING

Ook dat een stevige wandeling van 20 minuten per dag zou leiden tot een gewichtsverlies van 5 kilo per jaar is niet juist. In het gunstigste geval leidt dit tot een gewichtsverlies van circa 1 kilo per jaar, opnieuw vanuit de veronderstelling dat je lichaam het extra calorieengebruik tijdens het wandelen niet merkt en je daardoor niet meer gaat eten (wat zeer onwaarschijnlijk is). Aangezien het hier om puur theoretische berekeningen gaat, is het ook relevant om te bekijken wat er in de praktijk gebeurt als men door middel van een wetenschappelijk experiment onderzoekt hoeveel gewicht een grotere groep deelnemers met overgewicht kwijtraakt, als zij dagelijks een wandeling van 20 minuten zouden gaan maken. Aan de hand van een stappenteller kun je nagaan hoeveel stappen zij zetten en dit kan eenvoudig omgerekend worden naar een afstand in kilometers. De cijfers kunnen vergeleken worden met die van een controlegroep, die zijn gewoonten niet verandert. Denk jij dat

deze 20 minuten per dag leiden tot een gewichtsverlies van 5 kilo per jaar?

In 2008 werd door dr. Richardson² en zijn medewerkers een analyse uitgevoerd van alle studies die gebruikmaakten van stappen-tellers om de lichaamsbeweging te verhogen. Hieruit bleek dat een dagelijkse wandeling van 20 minuten (circa 2500 stappen) een gemiddeld gewichtsverlies van 0,025 kilo per week oplevert (in studies die maximaal 16 weken duurden). Wanneer we dit getal zouden vermenigvuldigen met 52 weken (wat op zich niet is toegestaan, omdat het gewichtsverlies hierdoor te hoog wordt geraamd), komt dit neer op 1,5 tot 2,5 kilo per jaar. Dat neemt niet weg dat extra beweging heel goed is voor je gezondheid! Bovendien kan het helpen je spiermassa op peil te houden tijdens het afvallen, wat ook gunstig is voor het uiteindelijke effect.

MENSEN MET OVERGEWICHT HEBBEN REËLE INFORMATIE EN ADVIES NODIG

Omdat kleine stapjes weinig effectief zijn, zijn andere maatregelen nodig als je de nodige kilo's wilt kwijtraken. Dit kan met het dieet dat in dit boek beschreven wordt en dat is gedocumenteerd in een uitgebreide reeks wetenschappelijke artikelen, onder meer in het *New England Journal of Medicine*, een van de invloedrijkste tijdschriften over geneeskunde ter wereld.

SNEL AFVALLEN IS DE WEG NAAR SUCCES

Er wordt vaak gezegd dat je het best langzaam kunt afvallen. Het zou beter zijn om je gewoonten in kleine stapjes te veranderen omdat je de nieuwe gewoonten zo langer volhoudt. Dit klinkt misschien goed, maar is, zoals we al hebben gezegd, eigenlijk een slecht advies. Je moet dus drastischer te werk gaan. Maar wat zou dan wel het streven moeten zijn? Ons Voedingscentrum adviseert zeker niet meer dan 1 kilo per week af te vallen. Toch blijkt uit de wetenschappelijke literatuur dat sneller afvallen ook prima kan werken: snel resultaat zien kan heel motiverend werken en je een boost geven om vol te houden, ook al is het soms moeilijk. Onze ervaring leert dat het argument van ons Voedingscentrum dat een dergelijk dieet moeilijk is vol te houden voor veel mensen niet opgaat. De andere argumenten, dat je met een streng dieet meer spierweefsel afbreekt en meer vocht verliest dan vet, zijn ten dele waar. Je verliest bij elk dieet altijd meer vet dan spieren of water, maar de verhoudingen zijn bij een heel streng dieet ongunstiger. Een van de dingen die je zult merken als je met afvallen stopt en overschakelt op een voedingspatroon om je gewicht constant te houden, is dat je gewicht desondanks de eerste week iets toeneemt. Dat komt omdat je lichaam weer meer water gaat vasthouden. Hoe strenger je dieet was, hoe groter die toename zal zijn. Maximaal kan het om 1 tot 2 kilo gaan. Dus maak je over die gewichtstoename niet direct zorgen, pas als het meer wordt kan je er vanuit gaan dat je weer te-

HET BESTE DIEET TER WERELD TEGEN PUISTJES

Veel mensen die Het beste dieet ter wereld hebben gevolgd, vertelden ons dat hun jeugdpuistjes verdwenen. Tieners werden dus niet alleen slanker, maar raakten ook hun puistjes kwijt. De vraag is of dit nu komt door het gewichtsverlies, de eiwitten, de koolhydraten met een lage GI of de combinatie ervan. Uit wetenschappelijk onderzoek is gebleken dat snelle koolhydraten de groei van bacteriën stimuleren, wat tot puistjes leidt. Een deel van de behandeling bestaat dus uit minder koolhydraten, en dan die met een lage GI.

OVERGEWICHT HEEFT EEN OORZAAK

De oorzaak van overgewicht is uiteraard dat je te veel eet en te weinig beweegt, maar vaak ligt er een diepere reden aan ten grondslag. Het is dan ook belangrijk dat je erachter komt waarom je te zwaar geworden bent en dat je erover praat en er iets aan doet. Je hoeft niet per se met een psycholoog in gesprek, je kunt het er ook met vrienden of familie over hebben. Het gaat er bij gewichtsverlies vaak om dat je wat dieper kijkt en de oorzaak van je overgewicht aanpakt.

BEN JE ER KLAAR VOOR?

Afvallen vraagt om inzet, het is niet altijd gemakkelijk – het is belangrijk om daarvan doordrongen te zijn.

veel eet en moet je maatregelen nemen. Bij een streng dieet is de verhouding tussen de hoeveelheid vet en de hoeveelheid spiermassa die je verliest ook wat ongunstiger dan bij een minder streng dieet. Daarom is het ook zo belangrijk dat je zorgt voor een flinke portie beweging, ook tijdens het afvallen zelf.

Wij adviseren je dus om serieus en hard aan de slag te gaan. Je zult Het beste dieet ter wereld daarvoor precies moeten volgen, tot je flink gewicht begint te verliezen. Pas daarna kun je een beetje gaan experimenteren met de recepten, het eiwitgehalte en de glykemische index.

We weten niet waarom snel afvallen de weg naar succes is, maar er bestaan drie plausible verklaringen:

1. Val je snel af, dan duidt dit erop dat je de code hebt gekraakt en de principes uit HBDTW 2.0 hebt begrepen, en dan ben je duidelijk op weg naar succes.
2. Door snel af te vallen word je ook snel beloond voor je inspanningen. Het motiveert enorm om door te gaan als je de weegschaal ziet dalen.

3. Ben je 15 kilo afgevallen in 3 maanden tijd, dan is de kans dat je het jaar ervoor ook al meer dan 10 kilo afgevallen bent groter dan wanneer je in 3 maanden tijd slechts 3 kilo bent kwijtgeraakt. Die 3 kilo zitten er sneller weer bij dan die 15 kilo.

In de DiOGenes-studie waarop Het beste dieet ter wereld zich baseert, kunnen we zien dat het kwart van de mensen met overgewicht die tijdens de eerste 8 weken het meest afgevallen waren (gemiddeld 16 kilo), 6 maanden na de afvalperiode nog meer gewicht kwijtgeraakt was, terwijl het kwart dat het minst was afgevallen (gemiddeld slechts 6 kilo) na die 6 maanden weer een beetje aangekomen was.

We zijn het met het Voedingscentrum eens dat het belangrijk is dat je afvalt op basis van gezonde voeding, zodat je zeker weet dat je alle benodigde voedingsstoffen binnenkrijgt, en dan met name eiwitten en calcium. Dat is precies waar we voor hebben gezorgd in de eerste twee fasen van Het beste dieet ter wereld.

18 VERSTOP DE WEEGSCHAAL!

Sta niet vaker dan één keer per week op de weegschaal. Richt je vooral op de andere bijkomende voordelen die het gewichtsverlies je opleveren: dat je beter slaapt, dat het risico op leefstijlgerelateerde aandoeningen afneemt, dat je meer energie hebt, enzovoort.

ZWAARLIJVIGE MENSEN HEBBEN MEER PIJN

Tegenwoordig weten we dat zwaarlijvige mensen vaak meer pijn hebben dan slanke mensen met dezelfde aandoening. Zelfs een veelvoorkomende aandoening als een lichte knieartrose kan voor mensen met overgewicht helse pijn geven. Recent Amerikaans onderzoek onder ruim een miljoen mensen laat zien dat iemand met een licht overgewicht 68%, iemand met ernstig overgewicht 136% en iemand met extreem overgewicht 254% meer pijnklachten heeft dan iemand met een gezond gewicht. En de pijn heeft vooral betrekking op knieën en heupen, en wordt intenser naarmate je ouder wordt. Patiënten met overgewicht zouden dus serieuzer genomen moeten worden door hun arts en hebben meer pijnstillers nodig. Maar gelukkig neemt de pijn af of verdwijnt die zelfs helemaal wanneer je gewicht verliest, en dat lukt je gegarandeerd met Het beste dieet ter wereld kookboek.



CLAUS HOLM

EEN DRUK LEVEN

VALKUIL BIJ HET AFVALLEN 1

Casus: Claus Holm, 42 jaar. Werkt ongeveer 80 uur per week als kok, productontwikkelaar en spreker. Na 10 jaar overgewicht is hij sinds januari 2012 12 kilo afgevallen door zijn leefstijl te veranderen met Het beste dieet ter wereld.

Voordat ik ging afvallen werkte ik 12 tot 15 uur per dag, vaak 6 dagen per week, en op zondag moest ik de keuken weer in om voorbereidingen te treffen voor de week erop. Ontbijt of grote maaltijden at ik zelden. Wel dronk ik dagelijks 12 koppen koffie, 7-8 glazen Red Bull en cola, en at ik een berg bananen, wat winegums en soms wat chocolade. Ik woog zo'n 105 kilo. Ik nam me al 3 jaar voor om gezonder te gaan leven, maar wist niet waar ik de tijd vandaan moest halen.

Een wijze man zei tegen me: 'Claus, je kunt je omstandigheden niet de schuld geven. Alleen jij en niemand anders bepaalt welke keuzes je maakt. Niemand dwingt je ergens toe. Het gaat erom dat je wilt veranderen – op jouw manier.' Door deze raad, gecombineerd met een bezoekje aan de dokter, besloot ik mijn instelling te veranderen. Alle waarden die van belang waren voor mijn gezondheid en die niet te hoog mochten zijn, waren aanzienlijk verhoogd. Er moest NU iets gebeuren.

Ik werd lid van een sportschool en begon aan een trainingsprogramma. Dat was al zwaar, maar de grootste stappen moesten in de keuken worden gezet. Het was een flinke strijd, want regelmatig en gezond eten waren geen onderdeel van mijn dagelijkse routine.

Tegenwoordig zorg ik ervoor dat ik ontbijt, bijvoorbeeld met kwark en muesli, vervolgens neem ik een tussendoortje en als lunch eet ik een salade of roggebrood. Ik drink de hele dag door water en halverwege de middag eet ik wat rauwkost. Als avondeten neem ik een portie groenten met vis of vlees. Niets met lange beschrijvingen op het etiket en geen tijdrovende gerechten. Alles heel simpel. Ik drink geen energiedrankjes meer, neem geen suiker meer in mijn espresso, enzovoort. Het is zwaar, maar ik proef weer meer, heb mijn energie terug, ben goedgehumeurd en ervaar nog veel meer voordelen in mijn dagelijks leven.

Nooit meer wijn en snacks? Heus wel, maar af en toe, niet elke dag. En als ik het doe, doe ik het ook goed. Ik heb een nieuwe modus gevonden, met verstandige voeding, waarin ik lekker leef en graag beweeg. Ik voel me meestal opgewekt en helder. Ik train 3-4 keer per week, maximaal een uur. Dat doe ik in mijn lunchpauze of aan het eind van de middag, dat past mij het best. De energie die ik hiervan krijg, smaakt altijd naar meer en zorgt ervoor dat ik zin heb in gezonder eten. Mijn behoefte aan zoetheid is zo goed als verdwenen. Ik kan met trots zeggen dat ik mijn oude gewoonten heb doorbroken.

Het blijft een strijd. Ik ga regelmatig de mist in, maar klim altijd terug in het zadel en begin opnieuw. Zo kom ik stapje voor stapje vooruit. Ik kijk alleen naar de toekomst, nooit terug, want mislukken levert mij niets op. En de keren dat ik de mist inga, vergeef ik het mezelf.



Hoofdstuk 2

KENNIS EN ERVARING

Op basis van nader onderzoek en de ervaringen met ons eerste boek, zijn we erg trots dat we Het beste dieet ter wereld nog beter hebben kunnen maken! Lees mee over de principes van en de laatste inzichten in de strijd tegen de kilo's.

KAN HET BESTE DIEET TER WERELD NOG BETER WORDEN?

Het beste dieet ter wereld is gebaseerd op het grootste wetenschappelijke onderzoek naar gewichtsverlies ter wereld. Aan de universiteit van Kopenhagen heeft Arne Astrup dit onderzoek geleid met als doel een voedingspatroon te vinden dat overgewicht kan bestrijden. Deze grote studie werd uitgevoerd in acht Europese landen, waaronder Nederland, door de Universiteit van Maastricht, onder leiding van Marleen van Baak. In Maastricht deden ruim honderd gezinnen mee aan het onderzoek. Het totale onderzoeksbudget was meer dan 20 miljoen euro, waaronder een subsidie van de EU. Het doel van DiOGenes was het vergelijken van de officiële voedingsadviezen in verschillende Europese landen met voedingsamengesteld op basis van de nieuwste kennis over de rol van eiwitten en koolhydraten bij de regulering van de eetlust van een groep Europese gezinnen. In totaal deden er 938 volwassenen met obesitas en 827 kinderen met obesitas of overgewicht aan mee.

Uit deze studie hebben we de meest essentiële resultaten gefilterd, die we in ons boek *Het beste dieet ter wereld* 'vertaald' hebben naar concrete adviezen, recepten en voedingschema's. We richten ons hierbij op gezinsmaaltijden. Veel lezers zijn blij met dit boek, en we willen graag iedereen bedanken voor alle e-mails met complimenten, vragen en opbouwende kritiek.

Ook *Het beste dieet ter wereld kookboek* is gebaseerd op de resultaten uit DiOGenes, alleen is dit boek gericht op mensen die alleen wonen of het dieet in hun eentje volgen. En we hebben alle opmerkingen en ervaringen die we kregen van de lezers van het vorige boek ter harte genomen. Wij denken dat Het beste dieet ter wereld nog beter geworden is – dankzij onze lezers. Met dit kookboek is het nog gemakkelijker om lekker en gemotiveerd af te vallen.

DE DRIE BASISPRINCIPES

De principes uit Het beste dieet ter wereld staan nog steeds overeind. Houd ze in gedachten terwijl je boodschappen doet.

Principe 1:

Eet koolhydraten met een lage glykemische index (GI)

Koolhydraten vind je vooral in fruit, bessen, groenten, graanproducten, rijst en aardappelen. Als een voedingsmiddel een lage GI heeft, betekent dit dat de bloedsuikerspiegel langzamer en tot een lager niveau stijgt dan bij koolhydraatrijke voedingsmiddelen met een hoge GI. Achter in dit boek

vind je een lijst met GI-waarden voor de meest gebruikte voedingsmiddelen.

De meeste fruit- en groentesoorten hebben een lage GI, daarvan kun je dus zo veel eten als je wilt. Er zijn echter wel een paar uitzonderingen, waar je niet te veel van moet eten, zoals meloen en kiwi.

Bij graanproducten kies je voor volkorenproducten, waarin de hele korrels zo veel mogelijk intact zijn gelaten. Hele graankorrels hebben een lagere GI dan gebroken en gemalen granen. Volkorenpasta, aardappelen en groenten moet je zo min mogelijk koken; bereid pasta dus 'al dente' en zorg dat aardappelen nog een beet hebben. Groenten kun je het best zachtjes stomen of rauw eten.

Principe 2:

Eet meer eiwitrijke voeding

Van eiwitrijke voeding raak je sneller verzadigd, waardoor je op tijd stopt met eten. Tegenwoordig bestaat slechts 15% van onze calorie-inname uit eiwit. De DiOGenes-studie toont echter aan dat onze voeding het best voor 20-30% uit eiwitrijke ingrediënten kan bestaan, als we snel en blijvend slank willen worden. We moeten dus de verhouding tussen eiwit en koolhydraten in onze voeding aanpassen. Daarvoor moet je meer schaaldieren, vis, gevogelte, mager vlees, eieren en magere zuivelproducten eten. Ook peulvruchten en noten bevatten wat eiwit.

Helemaal achter in het boek vind je een uitgebreide lijst met de meest eiwitrijke voedingsmiddelen, zodat je in de winkel ge-

makkelijk kunt kiezen voor producten die het meest verzadigen en je helpen om af te vallen.

Principe 3:

Eet koolhydraten en eiwit in de juiste verhouding

Pas de balans tussen koolhydraten en eiwit in je voeding op zo'n manier aan dat je minder koolhydraten en meer eiwit gaat eten. We eten tegenwoordig allemaal te weinig eiwit en te veel koolhydraten om op gewicht te blijven. Een gemiddelde vrouw in Nederland eet 75 g eiwit en 217 g koolhydraten per dag – dit komt neer op een verhouding van eiwit-koolhydraten gelijk aan 1:3. In dit boek gaan we dit veranderen naar een verhouding van 1:2. Dus telkens als je 100 g eiwit eet, neem je daarbij slechts 200 g koolhydraten, die dan ook nog eens van het goede, laagglykemische type zijn. Concreet gezegd ga je meer eiwit en minder koolhydraten eten. Bij elk recept in dit boek staat een verhouding aangegeven, die we op de volgende manier berekend hebben:

15 g eiwit en 10 g koolhydraten = 15:10 =
1,5 (supergoed)

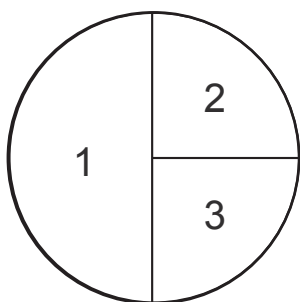
10 g eiwit en 10 g koolhydraten = 10:10 =
1,0 (goed)

5 g eiwit en 10 g koolhydraten = 1:2 =
0,5 (oké)

2 g eiwit en 10 g koolhydraten = 2:10 =
0,2 (te laag – zorg dat de andere maaltijden op die dag een hogere verhouding hebben)

Niet al je maaltijden hoeven per se een hogere verhouding dan 0,5 op te leveren, maar dit zou wel het gemiddelde van al je maaltijden op een dag moeten zijn. Dus heeft een maaltijd een lagere verhouding dan 0,5, zorg dan dat de overige maaltijden die dag een hogere verhouding dan 0,5 hebben.

Misschien is het wat lastig om deze verhoudingen te berekenen en de hele tijd te checken of je goed zit. Daarom hebben we een heel eenvoudig bordmodel ontwikkeld. Hiermee kun je veel sneller je maaltijden samenstellen, om meer richting de verhouding van minimaal 1:2 (0,5) te komen. Je hoeft het bordmodel echt niet slaafs te volgen, maar het is een handige richtlijn, ook als je uit eten gaat.



- 1 Groente en fruit
- 2 Volkorenproducten
- 3 Eiwitrijke producten

ERVARINGEN

Toen *Het beste dieet ter wereld* uitkwam, kregen we honderden opbouwende opmerkingen en vragen. De meeste van die opmerkingen kwamen neer op de volgende dingen:

- eenvoudiger recepten
- meer samenhang in de voedingsschema's
- meer basisrecepten
- uitgebreidere lijsten met GI-waarden
- de focus op lijnen in je eentje

We hebben naar jullie geluisterd en zijn blij dat we aan alle wensen hebben kunnen voldoen. De recepten zijn eenvoudiger gemaakt en je hoeft niet meer op zoek naar zeewier en duindoornbessen. Tot ons grote genoegen hebben we gezien dat er steeds meer supermarkten en groothandels zijn die daslook en zevenblad verkopen (mocht dit niet in je eigen tuin groeien), maar alle recepten kunnen door iedereen gemaakt worden, waar je ook woont. We hebben daarom de iets meer bijzondere groenten en kruiden grotendeels weggelaten. In elk recept kun je een groente altijd vervangen door een andere. De recepten zijn geen handleidingen; ze bieden eerder mogelijkheden en inspiratie. Zolang je je aan de principes houdt, kun je prima je creativiteit botvieren.

Het kan helpen om bewust één keer per week zonder schuldgevoel te 'zondigen', als je daarna maar weer doorgaat met lijnen.