

De Snelle 800 keto

*Hoe je met een combinatie van
snel afvallen en mediterraan eten
je gezondheid duurzaam verbetert*

dr. Michael Mosley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The Fast 800 Keto. Eat well, burn fat, manage your weight long-term*, Short Books, een imprint van Octopus Publishing Group Ltd, Londen, 2021.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Ingrid Hadders

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Buro Blikgoed, Haarlem

Foto auteur: David Bostock

© Parenting Matters Ltd, 2021, 2022

© Michael Mosley, 2021, 2022

© Nederlandse vertaling, Uitgeverij Nieuwezijds, 2022

ISBN 978 90 5712 574 4

NUR 443

www.nieuwezijds.nl



Bij de productie van dit boek is gebruikgemaakt van papier dat het keurmerk van de Forest Stewardship Council (FSC) mag dragen. Bij dit papier is het zeker dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, geluidsband, elektronisch of op welke andere wijze ook en evenmin in een retrieval system worden opgeslagen zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Hoewel dit boek met veel zorg is samengesteld, aanvaarden schrijver(s) noch uitgever enige aansprakelijkheid voor schade ontstaan door eventuele fouten en/of onvolkomenheden in dit boek.

Inhoud

Inleiding 9

1 Hoe we dik werden 21

2 Waarom we meer eiwitten moeten eten 49

3 De wetenschap van keto 65

4 Het Snelle 800 keto-programma 79

5 Voorbereiding is alles 97

6 Het dieet in de praktijk: zo houd je het vol 109

7 Lichaamsbeweging en keto 143

En tot slot... 155

Recepten 157

Maaltijdplanners 228

Noten 237

Metingen voor en na 242

Index 245

Over de auteurs 255

Inleiding

Toen in 2012 uit bloedonderzoek bleek dat ik diabetes type 2 had, stond mijn wereld op zijn kop. Maar een probleem kan ook een kans betekenen, en dus besloot ik mijn overtuigingen en vooroordelen overboord te zetten en op zoek te gaan naar iets waarmee ik mezelf kon genezen van die ogenschijnlijk akelige en progressieve ziekte.

Ik ben begin jaren tachtig opgeleid tot arts aan het Royal Free Hospital, een ziekenhuis dat onderdeel is van het University College in Londen. Het Royal Free was een fantastisch universitair medisch centrum, maar in de loop van de vijf jaar dat ik daar studeerde, ontwikkelde ik meerdere vrij starre ideeën over diëten. Zo was ik ervan overtuigd dat vetten slecht en koolhydraten goed waren, dat vasten belachelijk was en waarschijnlijk ook gevaarlijk, en dat als er diabetes type 2 bij je werd geconstateerd, je maar beter zo snel mogelijk aan de medicijnen kon gaan omdat dit nu eenmaal een ongeneeslijke ziekte was.

Toch vertelde de decaan van het medisch centrum ons ook, in een toespraak op onze eerste studiedag, dat een groot deel van de kennis die we tijdens onze opleiding zouden opdoen na verloop van tijd verouderd zou blijken en we er dus verstandig aan deden de ontwikkelingen en de onderzoeksliteratuur goed bij te houden. Hij zei nog iets an-

ders, wat ik me levendig herinner, namelijk dat vier van de studenten in de zaal, die elkaar toen nog niet kenden, waarschijnlijk met elkaar zouden trouwen. In mijn geval had hij gelijk. Clare, mijn echtgenote, die alle recepten voor onze boeken schrijft, zat in diezelfde zaal te luisteren naar hetzelfde praatje.

Maar goed, fast forward naar begin 2012 en daar zat ik, gelukkig getrouwd en vader van vier kinderen (maar flink wat kilo's te zwaar) toen mijn huisarts me vertelde dat ik een ongeneeslijke ziekte had waarvan ik wist dat die mijn kans op een hartkwaal en dementie zou verdubbelen, mijn levensverwachting met tien jaar zou verkorten en de kans op een vinger- of teenamputatie zeventien keer groter zou maken. Ik was in shock. Ik had gezien wat de gevolgen van een verhoogde bloedsuikerspiegel kunnen zijn bij mijn vader, bij wie dezelfde ziekte was vastgesteld toen hij midden vijftig was, ongeveer even oud als ik op dat moment. Hoewel hij zich keurig aan alle medische adviezen had gehouden, overleed hij op 74-jarige leeftijd aan complicaties die verband hielden met diabetes.

Daarom sloeg ik het advies van mijn huisarts –met medicatie beginnen – in de wind en ging op zoek naar alternatieven. En toen stuitte ik op iets dat *periodiek vasten* heet.

Lang verhaal kort: ik besloot voor het uitstekende BBC-wetenschapsprogramma *Horizon* een aflevering te maken over periodiek vasten, dat ik 'Eat, Fast, Live Longer' noemde. Ik wilde weten of ik deze methode kon gebruiken om mezelf van diabetes type 2 te genezen, of in elk geval om het ziekteverloop zo veel mogelijk te vertragen – iets wat onmogelijk was, zo was mij verteld.

Ik ging naar de vs en sprak verschillende deskundigen die zich bezighielden met vasten, onder wie professor Valter

Longo, specialist op het gebied van gezond ouder worden aan de University of Southern California, en professor Mark Mattson, een vooraanstaand neurowetenschapper, verbonden aan het National Institute on Aging, en auteur van tientallen studies over periodiek vasten (dat hij om preciezer te zijn 'periodieke energiebeperking' noemt). Aan de hand van zijn adviezen zette ik mezelf op een 5:2-dieet en viel 9 kg af, waarna mijn bloedsuikers weer normale waarden aannamen.

Die documentaire had een enorme impact en leidde wereldwijd tot grote belangstelling voor diverse vormen van periodiek vasten, variërend van het 5:2-dieet tot tijdgebonden eten (TE). En ik besloot een programma te ontwikkelen om snel af te vallen – dat werd de basis voor dit boek.

De decaan van het medisch centrum van het Royal Free had gelijk: net als veel andere aspecten van de geneeskunde is onze kennis over voeding en gewichtsbeheersing voortdurend in ontwikkeling en ontdekken we steeds weer nieuwe feiten over de invloed van bepaalde soorten voedsel op ons lichaam en brein.

Ik vind het heel belangrijk om op de hoogte te blijven van de laatste ontwikkelingen. Ik heb een bovenmatige interesse in het verbeteren van stemming, slaap en een gezonde stofwisseling, en zoek voortdurend naar betere manieren om af te vallen en op gewicht te blijven. Daarom heb ik mijn bijzonder populaire Snelle 800-programma aangepast en verbeterd. Ik heb er nieuwe bevindingen in verwerkt die het belang van eiwitten (proteïnen) in ons dieet benadrukken en aandacht besteden aan de vele gezondheidsvoordelen van het combineren van periodiek vasten en in ketose gaan.

Keto – een oude bekende

In 2012 werd er amper gesproken over periodiek vasten en keto. Bij een standaard ketodiet eet je grote hoeveelheden vetten en heel weinig koolhydraten, normaal gesproken nog geen 50 g per dag – een hoeveelheid die je uit een bagel kunt halen. Het idee is dat je door veel minder koolhydraten te eten je lichaam dwingt de meeste energie uit vetten te halen. Als je geen suiker, brood, pasta en rijst meer eet, haalt je lichaam de energie voornamelijk uit je vetvoorraad, die wordt omgezet in ‘ketolichamen’, waardoor je na verloop van tijd in ketose raakt.

Met een ketogeen dieet zul je snel vet kwijtraken én je hebt geen last van een hongergevoel wanneer je in ketose raakt. Het is dan ook nauwelijks verrassend dat keto zo snel zo populair is geworden. In 2020 was keto het meest gegoogelde dieet.

Wanneer een nieuw dieet of gezondheidsregime plotseling razend populair wordt, ontstaan er al snel allerlei misvattingen en onduidelijkheden rond die nieuwe rage. En ik zal eerlijk zijn: toen ik voor het eerst van het ketodiet hoorde, leek het mij de ultieme nachtmerrie voor voedingsdeskundigen. Heel veel vetten eten en heel weinig koolhydraten is zo ongeveer het tegenovergestelde van wat de meeste mensen als een gezond en verstandig dieet beschouwen.

Ik kwam er echter achter dat een ketodiet, in elk geval op de korte termijn, ontzettend goed kan helpen als je wilt afvallen en dat het het hongergevoel onderdrukt. Het wordt al meer dan honderd jaar gebruikt om epilepsie te behandelen (omdat het brein steeds meer gebruikmaakt van ketonen als belangrijkste energiebron, neemt de epileptische activiteit in de hersenen af, en daarmee de kans op epilep-

sieaanvallen). En er is steeds meer bewijs dat het mensen met diabetes type 2 kan helpen hun bloedsuikerspiegel weer normaal te krijgen – zonder medicatie.

Ik ontdekte ook dat het wel degelijk mogelijk is om met een ketodiet te kiezen voor gezonde bronnen van vetten, koolhydraten en eiwitten (wat ik een mediterraan ketodiet noem), waardoor je voldoende goede voedingsstoffen binnenkrijgt.

Om deze en andere redenen heb ik me nu bekeerd tot de ketoaanpak, in elk geval voor de korte termijn, en daarom vormt dit het uitgangspunt voor dit nieuwe programma.

Een gecombineerd programma om snel af te vallen

De Snelle 800 keto is een zorgvuldig onderzocht, flexibel programma met drie fasen, dat begint met een laagcalorisch ketogeen dieet. De meeste standaard ketodiëten beperken de hoeveelheid calorieën niet, maar ik zal je laten zien dat een ketodiet met weinig calorieën, met name in combinatie met periodiek vasten, op de korte termijn erg effectief kan zijn als je snel wilt afvallen en je gezondheid wilt verbeteren.

Toen we deze aanpak gebruikten in mijn tv-programma ‘Lose a Stone in 21 Days’ voor Channel 4 waren de deelnemers verbaasd hoe gemakkelijk het was. Eenmaal in ketose hadden ze geen last van een hongergevoel en verloren ze niet alleen snel een aanzienlijk aantal kilo’s, maar merkten ze ook grote verbeteringen in hun bloedsuikerspiegel, bloeddruk en stemming en voelden ze zich energiever.

In fase 1 van het programma is het zaak om 800 tot 900

De wetenschap van keto

De Snelle 800 keto is een ketogeen dieet (de naam zegt het al), maar wat houdt dat precies in? Laten we om te beginnen kijken waar je je dagelijkse energie vandaan haalt. Je lichaam functioneert als een hybride auto die op twee verschillende soorten brandstof kan rijden: suiker (glucose) en vet. Hoewel eiwitten in suikers omgezet kunnen worden en dan als brandstof kunnen dienen, heeft dat voor je lichaam geen prioriteit. Je lichaam gebruikt de eiwitten uit je voeding liever voor de aanmaak van hormonen, spieren en andere essentiële onderdelen.

De belangrijkste brandstof voor je lichaam is glucose. Glucose is direct te gebruiken door je lichaam en levert bijna onmiddellijk energie. Als je aan een of ander gevaar moet ontsnappen, zoals een aanval door een leeuw (tegenwoordig niet erg waarschijnlijk, maar voor onze verre voorouders op de vlakten in Afrika een reële mogelijkheid), brengt je lichaam glucose in je bloed zodat je zo snel en zo lang kunt lopen als nodig is om aan de leeuw te ontkomen.

Je suikervoorraad is echter relatief beperkt. Op ieder gegeven moment circuleert er slechts 4 g (een theelepeltje) glucose in je bloed²⁹ – dat komt neer op ongeveer 16 calorieën. En omdat de meesten van ons ongeveer 2000 calorieën per dag nodig hebben om goed te functioneren, houd je het daarmee niet heel lang vol.

Gelukkig heb je ook nog 500 g suikers, opgeslagen als glycogeen, in je lever en spieren. Dat komt overeen met ongeveer 2000 calorieën. Deze glycogeenvoorraden kunnen je een tijdje op de been houden, tenzij je erg fanatiek sport. In de praktijk is het echter onwaarschijnlijk dat je je glycogeenvoorraden volledig zult uitputten, omdat je om de paar uur wel iets met suiker of koolhydraten eet, waardoor de voorraden worden aangevuld.

Veel mensen denken dat als ze niet om de zoveel uur iets eten, ze kunnen flauwvallen door een energietekort. De evolutie heeft ons echter een enorme energieopslag opgeleverd in de vorm van lichaamsvet. Voor je lichaam zijn de vetlagen rond je darmen een prachtig spaarpotje: opgeslagen energie die je kunt gebruiken in magere tijden wanneer je niet genoeg te eten kunt vinden (voor de meesten van ons onwaarschijnlijk scenario). Er zitten 9 calorieën in een enkele gram vet, en aangezien de meeste mensen minstens 25 kg vet hebben, levert die vetvoorraad genoeg energie om ons een hele tijd gaande te houden ook al eten we helemaal niets.

Meestal haalt je lichaam energie uit een mix van vetten en suikers, maar pas als je glucosevoorraad begint op te raken (omdat je aan het vasten bent, veel sport of een tijdje geen koolhydraten hebt gegeten) schakelt het over op het serieus verbranden van vet.

Je lichaam doet dit door vetzuren uit je vetreserves vrij te maken en deze om te zetten in chemische stoffen die we ketolichamen noemen. Deze kunnen door de meeste cellen in je lichaam (inclusief je hersenen) als brandstof worden gebruikt.

Dit proces moet je zien als het omzetten van de ‘metabole schakelaar’. Je lichaam is in de loop der eeuwen zo geëvo-

lueerd dat dit proces relatief probleemloos zou moeten verlopen – net zo soepel als een hybride auto van elektriciteit op benzine overschakelt. Maar omdat veel mensen van 's morgens vroeg tot 's avonds laat bezig zijn met het aanvullen van hun suikervoorraden, krijgen zij zelden de gelegenheid om de schakelaar om te zetten en wordt er dus amper gebruikgemaakt van die vetreserves.

Het idee achter het ketodieet is dat je je koolhydraatinnname zo verlaagt dat je je glycogeenreserves uitput en je lichaam dwingt om in de ketonen producerende, vet verbrandende modus te gaan. Wees gewaarschuwd: als je voor het eerst een ketodieet volgt, kan het proces een beetje onplezierig zijn. Je kunt je moe voelen en last hebben van 'hersennist'. Sommige mensen voelen zich zo beroerd dat ze het vergelijken met een lichte griep (daarom wordt dit ook wel 'ketogriep' genoemd). Misschien heb je, net als ik, geen energie om te sporten. Een paar dagen lang kost eigenlijk alles je te veel moeite. Als je in ketose raakt, kun je opmerkingen over een niet-frisse adem krijgen. Clare weet altijd wanneer ik in ketose raak; volgens haar ruikt mijn adem dan naar nagellakremover.

En dan opeens voel je je heel anders. Wanneer je overschakelt naar de vetverbrandingsmodus, krijg je meer energie en verbetert je humeur. Het voelt echt alsof je plotseling de juiste versnelling hebt gevonden. Dit kan een paar dagen duren, en bij sommige mensen zelfs wat langer. Maar hoe vaker je het doet, hoe makkelijker het wordt.