

Het 8-weekse bloedsuikerdieet

Val snel af en herprogrammeer je lichaam

dr. Michael Mosley



UITGEVERIJ NIEUWEZIJD'S

Oorspronkelijke titel: *The 8-Week Blood Sugar Diet – Lose weight fast and reprogramme your body*, Short Books, Londen, 2015.

Uitgegeven door: Uitgeverij Nieuwezijds, Amsterdam

Vertaling: Textcase, Deventer

Zetwerk: CeevanWee, Amsterdam

Omslag: Studio Jan de Boer, Amsterdam

Recepten: dr. Sarah Schenker

Foto's: Romas Foord

© Parenting Matters Ltd 2015

© Michael Mosley, 2015

© Nederlandse vertaling: Uitgeverij Nieuwezijds, 2017

ISBN 978 90 5712 496 9

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

Voorwoord 11

Inleiding 15

De bloedsuikercrisis 19

DEEL I: *De wetenschappelijke onderbouwing*

HOOFDSTUK 1: De obesitasepidemie: hoe zijn we
in deze situatie beland? 33

HOOFDSTUK 2: Hoe los je een probleem als
diabetes op? 49

HOOFDSTUK 3: Loop jij risico op diabetes type 2? 71

HOOFDSTUK 4: Op de koolhydraatarme toer 81

HOOFDSTUK 5: De terugkeer van het ZCAD
(zeer caloriearm dieet) 94

DEEL II: *Het bloedsuikerdieet (BSD)*

HOOFDSTUK 6: De drie belangrijkste uitgangspunten van
het BSD & wat je moet doen voor je begint 105

HOOFDSTUK 7: Het dieet in de praktijk 129

HOOFDSTUK 8: Meer lichaamsbeweging 155

HOOFDSTUK 9: Je hoofd opruimen 168

En nu verder 175

Recepten en menu's

50 recepten voor ontbijt, brunch, lunch en avondeten 179

Menuplan voor vier weken 238

Bijlage 243

Noten 246

Index 253

Over de auteur 271

De bloedsuikercrisis

Miljoenen mensen hebben een te hoge bloedsuikerspiegel, maar velen van hen weten dat niet. Misschien heb je vaak dorst of moet je regelmatig plassen, of je hebt wondjes die traag genezen en je bent erg vaak moe. Maar misschien heb je wel helemaal geen symptomen, wat overigens veel waarschijnlijker is.

Toch is een verhoogde bloedsuikerspiegel erg slecht voor je. Het versnelt het verouderingsproces, het leidt tot diabetes type 2 en het verhoogt het risico op hart- en vaatziekten en beroertes.

Dit boek gaat over bloedsuiker. Het gaat over de diabetes type 2-epidemie die de wereld de afgelopen jaren in haar greep heeft gekregen. Het gaat ook over de verraderlijke stijging van de bloedsuikerspiegel die aan diabetes voorafgaat, een aandoening die prediabetes wordt genoemd. Dit boek is een waarschuwing: ik wil je wakker schudden.

Een probleem signaleren heeft echter alleen zin als je er ook iets aan kunt doen. Als jij diabetes type 2 hebt, laat ik je daarom kennismaken met een dieet waarmee je in slechts 8 weken het tij kunt keren. En als je prediabetes hebt, laat ik je zien hoe je kunt voorkomen dat deze aandoening zich ontwikkelt tot een ernstige ziekte.

Ik vind dit belangrijk omdat een paar jaar geleden ook bij

mij diabetes type 2 is vastgesteld. Mijn bloedsuikerspiegel was uit de hand gelopen.

Maar om te beginnen eerst wat over mijn achtergrond. Ik ben opgeleid tot arts aan het Royal Free Hospital in Londen. Na het behalen van mijn diploma ben ik de journalistiek in gegaan. De afgelopen 30 jaar heb ik voor de BBC documentaires gemaakt over wetenschap en gezondheid, eerst achter de camera en de laatste tijd als presentator. Ik heb verslag gedaan van de belangrijkste medische kwesties van de afgelopen 30 jaar en heb tal van deskundigen geïnterviewd over zeer uiteenlopende onderwerpen. Door deze ervaringen heb ik een uniek kijkje in de keuken gekregen. Als ik zeg dat de recente toename van het aantal gevallen diabetes (de combinatie van diabetes en obesitas) echt schrikbarend is, overdrijf ik dus niet.

Ik moet eerlijk bekennen dat ik gedurende het grootste deel van mijn carrière niet erg geïnteresseerd was in voeding. Afgezien van het voor de hand liggende 'eet minder en beweeg meer' (wat wel waar kan zijn, maar waar je niets aan hebt) werd op de artsenopleiding nauwelijks aandacht besteed aan de effecten van voeding op het lichaam. Als je me een jaar of 10 geleden had gevraagd hoeveel ik van diëten wist, zou ik je vol overtuiging hebben verteld dat de beste manier om af te vallen een geleidelijke manier is, met een vetarm dieet. Een pond of twee per week was het best. Als je sneller afviel, raakte je stofwisseling van slag, met als gevolg dat je aan het jojoën sloeg. Soms volgde ik mijn eigen advies op. Dan raakte ik een paar kilo's kwijt, maar die zaten er al snel weer aan. Ik realiseerde me destijds nog niet hoe slecht het advies was dat ik gaf.

Drie jaar geleden was ik bij de huisarts voor een routinematig bloedonderzoek. Ze belde me een paar dagen later op

en vertelde me dat niet alleen mijn cholesterolgehalte te hoog was, maar dat ook mijn bloedsuikerspiegel diabetische waarden vertoonde. Wel op het randje, maar toch, diabetisch. Tijd om pillen te gaan slikken. Ik was ontzettend geschrokken en vroeg me af wat ik eraan kon doen; ik wist toen immers al dat dit geen onschuldige ziekte was.

Het had geen verrassing hoeven zijn. Problemen met de bloedsuikerspiegel zijn vaak erfelijk. Voordat mijn vader relatief jong overleed, op zijn 74ste, had hij last van allerlei aandoeningen, waaronder diabetes type 2, hartproblemen, prostaatkanker en, zo vermoed ik nu, beginnende dementie. In plaats van te beginnen met levenslange medicatie besloot ik voor de BBC een documentaire te maken waarin ik op zoek ging naar andere manieren om mijn gezondheid te verbeteren.

Terwijl ik de documentaire *Eat, Fast, Live Longer* aan het maken was, stuitte ik op het werk van wetenschappers als prof. Mark Mattson van het National Institute on Aging en van dr. Krista Varady van de universiteit van Illinois in Chicago, die onderzoek deden naar 'periodiek vasten'. Jarenlang proefdieronderzoek en talrijke proeven met mensen hebben aangetoond dat het periodiek verlagen van je calorie-inname meerdere voordelen heeft. Niet alleen val je daarvoor af, ook je humeur en geheugen gaan erop vooruit.

Dus begon ik met wat ik het '5:2-dieet' noemde: vijf dagen per week gewoon eten en op de twee overige dagen de calorie-inname terugbrengen tot 600. Tot mijn verrassing was dat heel goed te doen. In 12 weken raakte ik 9 kilo kwijt, en mijn bloedsuikerspiegel en cholesterolgehalte waren weer normaal. Nadat ik de documentaire had afgerond, heb ik samen met Mimi Spencer het boek *Het vastendieet* geschreven, dat niet alleen wetenschappelijke kennis over pe-

riodiek vasten bevat, maar ook een praktische gids over hoe je dat doet (ga voor meer informatie naar www.vastendieet.nl).

Ons boek was echter niet specifiek gericht op diabetici, en ik vroeg me destijds wel af of wat mij was overkomen met mijn dieet ongebruikelijk was. Ik besloot dus om meer kennis te gaan verzamelen over het verband tussen calorieën, koolhydraten, obesitas, insuline en diabetes. Dit boek is het resultaat van die zoektocht.

Waarom nu?

Tegenwoordig liggen standaard voedingsadviezen meer dan ooit onder vuur. Het eeuwenoude advies om 'vetarm' te eten wordt behoorlijk ondergraven door talrijk onderzoek dat aantoont dat deze methode zelden effectief is. Mensen die dit advies opvolgen, kunnen het dieet bijna nooit volhouden.

Het probleem is dat mensen die geen vet eten honger krijgen. Daarom stappen ze over op goedkope, geraffineerde koolhydraten, en zo ontstaan de rampzalige eetgewoonten waarmee we tegenwoordig te kampen hebben.

En toch is dit standaardadvies in de loop der tijd nauwelijks veranderd. Decennialang heeft de overheid gewaarschuwd tegen de gevaren van vet, maar ze heeft de gevaren van geraffineerde koolhydraten genegeerd. Veel mensen weten wat hun cholesterolgehalte is, maar hebben geen idee hoe hoog hun bloedsuikerspiegel is, laat staan hun insulineniveau. We moeten ons echter wel degelijk zorgen maken, want de gemiddelde bloedsuikerspiegel neemt in een ongehoord tempo toe.

Bijna vier miljoen mensen in het Verenigd Koninkrijk hebben nu diabetes. Uit een alarmerend recent onderzoeksresultaat¹ bleek dat het percentage mensen met prediabetes (een ongewoon hoge bloedsuikerspiegel, maar nog niet binnen diabetische waarden) de afgelopen 10 jaar meer dan verdrievoudigd is, van 11% tot meer dan 35%.

Volgens de Amerikaanse Centers for Disease Control (CDC) staan de zaken er in de vs nog veel slechter voor. Minstens 29 miljoen Amerikanen hebben diabetes, van wie velen dat niet eens weten. Zangeres Patti LaBelle ontdekte pas dat ze diabetes type 2 had toen ze flauwviel op het podium. Haar moeder had ook diabetes en onderging een beenamputatie, en haar oom is door deze ziekte blind geworden.

Het aantal inwoners met prediabetes in de vs ligt nog veel hoger. Naar schatting van de CDC hebben 86 miljoen Amerikanen hier last van. Minder dan één op de tien van hen realiseert zich dat ze in een risicogroep zitten.

Voorals Aziaten zijn een kwetsbare groep. Recente schattingen gaan ervan uit dat 100 miljoen Chinezen diabetes en 500 miljoen Chinezen prediabetes hebben. Ook in dit geval verkeren de meesten in zalige onwetendheid.²

Prediabetes moet niet worden onderschat. Niet alleen omdat deze aandoening meestal tot diabetes leidt, maar ook omdat ze in nauw verband staat met het metabool syndroom, ook wel het insulineresistentiesyndroom genoemd.

Misschien heb je wel eens van het metabool syndroom gehoord. Tien jaar geleden kende ik het nog niet, maar tegenwoordig lijkt het de normaalste zaak van de wereld, en het komt steeds vaker voor. Dit syndroom, ook wel bekend als het 'dodelijke kwartet', omvat een verhoogde bloedsuikerspiegel en/of vetgehalte in het bloed, abdominale obesitas, een hoge bloeddruk en een abnormaal hoog choleste-

rolgehalte. De verbindende schakel is het hormoon insuline, waarover je nog heel veel zult lezen in dit boek. Als je prediabetes hebt (en als dit nog niet is onderzocht, kun je dat niet weten), loop je een kans van ongeveer 30% dat je binnen 5 jaar diabetes krijgt.

Lang voordat acteur Tom Hanks diabetes kreeg, waarschuwde zijn huisarts hem al dat hij deze ziekte waarschijnlijk zou krijgen, vanwege zijn aanhoudend hoge bloedsuikerspiegel. Hanks was niet erg dik, maar waarschijnlijk wel te zwaar op grond van zijn specifieke genetische aanleg. Later vertel ik je meer over deze 'persoonlijke vetdrempel'.

Zodra je de stap van prediabetes naar diabetes hebt gezet, word je al overladen met medicijnen voordat je überhaupt 'Coca-Cola' hebt kunnen zeggen.

Toen ik onderzoek deed voor dit boek, kreeg ik een mailtje van de dochter van een diabetespatiënt. 'Mijn moeder voelt zich schuldig', schreef ze. 'Ze denkt dat het haar eigen schuld is dat ze nu diabetes type 2 heeft. Ze heeft zich er altijd voor geschaamd dat ze te dik is. Ondanks alle moeite die ze heeft gedaan, is het haar nooit gelukt om af te vallen. Ze heeft mijn vader (met wie ze nota bene samenwoont!) niet eens verteld dat ze diabetes heeft. Ik weet het alleen maar omdat ik toevallig zag dat ze pillen slikte en vroeg waar die voor waren.'

Pillen zijn het voor de hand liggende antwoord, maar deze medicijnen behandelen de oorzaken van de ziekte niet, en er zijn vraagtekens over de doeltreffendheid van pillen op de lange termijn. Ik ben ervan overtuigd dat er veel mensen zijn die, als ze de kans zouden krijgen, liever gezond worden door een verandering in levensstijl dan dat ze de rest van hun leven op medicijnen moeten vertrouwen. Jammer genoeg krijgen ze die kans maar zelden. In dit boek

pleit ik daarom voor een verrassend andere manier om diabetes en een stijgende bloedsuikerspiegel aan te pakken: door een dieet te volgen waarmee je snel afvalt.

Ja maar, hoor ik je al zeggen, dat is een crashdieet, en dat mislukt toch altijd? Uiteindelijk kom je al die kilo's weer aan, en vaak zelfs meer dan je was afgevallen. Nee dus: zoals voor veel zaken geldt, hangt het ervan af hoe je het aanpakt. Als je het slecht uitvoert, is een streng caloriearm dieet pure ellende. Maar als je het goed doet, is snel afvallen een uiterst effectieve manier om vet kwijt te raken, problemen met je bloedsuikerspiegel te bestrijden, diabetes type 2 terug te draaien en misschien zelfs te genezen.

Ik geef je uitleg over de wetenschappelijke kennis rond diëten en help een paar veelvoorkomende fabeltjes daarover de wereld uit. Gaandeweg zul je ook een aantal radicale ideeën moeten omarmen. Ik stel je voor aan professor Roy Taylor, de inspirator van dit boek. Professor Taylor is een van de meest gerespecteerde Europese diabetesonderzoekers. In verschillende onderzoeken heeft hij aangetoond dat je met een streng caloriearm dieet binnen een paar weken iets bereikt wat vroeger voor onmogelijk werd gehouden: diabetes type 2 terugdraaien. Je zult ook kennismaken met mensen die zijn methode hebben gebruikt om weer gezond te worden:

- Carlos, een man die op het randje van de dood balanceerde en zich nu 20 jaar jonger voelt (en er ook zo uitziet).
- Lorna, die geen flauw vermoeden had dat haar bloedsuikerspiegel veel te hoog was, omdat ze zich – afgezien van vermoeidheid – gezond voelde en vegetariër was.

- Geoff, bij wie bijna een voet werd geamputeerd en die anderen daarvoor wil behoeden.
- Cassie, een verpleegster die al op haar 24e diabetes type 2 kreeg. Ze kreeg insuline voorgeschreven, waardoor ze, net als veel andere mensen die met medicatie beginnen, veel aankwam. Zoveel zelfs dat haar onlangs is aangeraden een zwaarlijvigheidsoperatie te ondergaan. Door het dieet uit dit boek te volgen, raakte ze in 2 maanden 20 kilo kwijt. Ze slikt geen medicijnen meer en heeft zich nog nooit zo goed gevoeld.
- En ten slotte mijn vriend Dick, die in 8 weken eveneens 20 kilo afviel en geen problemen meer had met zijn bloedsuikerspiegel, maar nog steeds van een hapje en een drankje geniet. Nu, een jaar later, ziet hij er beter uit dan in tijden.

Deze mensen zijn geen uitzondering. Honderden anderen hebben het ook voor elkaar gekregen, ondanks waarschuwingen van hun huisarts dat het geen zin zou hebben en ze het dieet niet zouden kunnen volhouden.

Nadat je bent afgevallen, komt het er natuurlijk wel op aan dat die kilo's er niet weer aankomen. Ik zal je duidelijke aanwijzingen geven over de veranderingen die je moet doorvoeren om je gewicht stabiel te houden. Dus ... wil je afvallen, je gezondheid verbeteren en je bloedsuikerspiegel onder controle krijgen? En wil je ondertussen lekker en gezond blijven eten? Dan ben je hier aan het juiste adres.

Het bloedsuikerdieet

- Een korte, krachtige en effectieve oplossing voor problemen met de bloedsuikerspiegel.
- Wetenschappelijk onderbouwd.
- Een duidelijk en precies 8-wekenplan.
- Inspirerende succesverhalen van andere mensen.
- Advies over wat je moet doen nadat je bent afgevallen.

In de volgende hoofdstukken zal ik je uitleggen waarom je bloedsuikerspiegel van belang is en wat de gevolgen zijn als je er niets aan doet. Maar eerst wil ik je vertellen over Jon.

*‘Ik heb een manier gevonden om te leven
en te eten.’*

Jon herinnert zich nog goed dat hij te horen kreeg dat hij diabetes type 2 had. Het was op 17 maart 2012. Jon, grafisch ontwerper met twee tienerzonen, was toen 48 en was druk aan het werk. De telefoon ging, het was de huisartsassistente, die zei dat hij meteen moest langskomen. ‘Hoe voel je je?’ vroeg ze bezorgd. ‘Ben je alleen thuis?’

‘Ik denk dat ze zich zorgen maakten dat ik in coma zou raken’, vertelt Jon. Zoals zoveel mensen met deze aandoening had hij geen idee dat er iets niet in orde was, maar uit recent bloedonderzoek was gebleken dat zijn bloedsuikerspiegel meer dan drie keer te hoog was.

Mensen in Jons leeftijdsgroep krijgen tegenwoordig veel sneller diabetes type 2 dan vroeger. Ook krijgen in deze jongere groep meer mensen diabetes type 2 dan in de groep bo-

ven de 65 jaar, die van oudsher in verband wordt gebracht met problemen met de bloedsuikerspiegel.

Jon kreeg medicijnen, en hij moest zich laten adviseren door voedingsdeskundigen en diëtisten. Vervolgens kreeg hij maandenlang allerlei tegenstrijdige adviezen. Een 'deskundige' zei tegen hem dat hij elke dag een ananas moest eten, en iemand anders raadde hem aan om elke ochtend ontbijtgranen te eten. Maar hoewel hij ruim 133 kilo woog, adviseerde niemand hem om minder calorieën te gaan eten.

Toen hij van het bloedsuikerdieet hoorde, was hij meteen enthousiast. Het leek hem zinvol, en het snelle resultaat en de eenvoud van het dieet spraken hem aan. Hij wachtte er mee tot de dag na het feestje voor zijn 49e verjaardag. Hij had een kater, maar desondanks was hij er klaar voor om met een nieuwe manier van eten te beginnen. Daarvan zegt hij nu dat het zijn 'leven heeft veranderd'.

In de eerste week viel hij 8,5 kg af. Ik herhaal: 8,5 kg, evenveel als een autoband. Veel daarvan zal water zijn geweest, maar toch, het was een indrukwekkende prestatie. Jon stond perplex en was meteen gemotiveerd om door te gaan. Hij herinnert zich dat hij voor het eerst weer sokken kon dragen zonder dat het elastiek in zijn opgezwollen enkels sneed. Binnen een week kon hij een spijkerbroek aan die een maat kleiner was. 'Dat stimuleerde mij enorm', vertelt hij. 'Ik wist meteen dat dit ging werken.'

Maar Jon is een hartelijke en joviale kerel die wel van een feestje houdt. Hij maakte dus af en toe wel eens een slippertje – meer dan af en toe zelfs. 'Dan schold ik mezelf niet verrot', vertelt hij. 'Ik begon de dag erna vol goede moed opnieuw.' (Inderdaad zag ik zeer regelmatig een glaasje prosecco voorbijkomen in de wekelijkse voedseldagboeken die hij mij stuurde.)

‘Op een gegeven moment beschouwde ik het niet meer als een dieet. Ik nam simpelweg het besluit dat dit mijn nieuwe eetgewoonten waren.’ Jon ging vaker wandelen en pakte de fiets om nog meer vetreserves te verbranden. In 3 maanden raakte hij 22,5 kg kwijt. Vrienden en familie zeggen dat hij er 20 jaar jonger uitziet.

Jon slikt geen diabetesmedicijnen meer, en zijn bloedsuikerwaarden zijn normaal. Hij drukt zich uit in woorden als ‘controle’, ‘gewoonte’ en ‘automatisch’. ‘Dit is prima vol te houden’, vertelt hij. ‘Ik heb een manier gevonden om te leven en te eten.’

Eten en leven. Dat is precies waar dit boek over gaat.