

ik dat ze eigenlijk gewoon koolhydraatarm eten. Er is zoveel verwarring rond het ketogene dieet, dat het mij nodig leek om duidelijkheid te scheppen via een boek. Maar ik wilde ook de link leggen tussen mijn koolhydraatarm voedingspatroon en een ketokuur. Er zijn wel degelijk overlappenden. Eigenlijk is keto is de meest extreme vorm van een lowcarb voedingspatroon, in die zin dat je quasi alle koolhydraten gaat schrappen. Je beperkt je in het begin tot maximaal 30 gram per dag. Om je een idee

te geven: een appel bevat gemiddeld 19 gram koolhydraten. Het ketogene dieet is extreem laag in koolhydraten, en extreem hoog in vet.'

Wat is het grootste verschil met een gematigd koolhydraatarm eetpatroon?

'Bij een ketogeen dieet krijg je zo weinig koolhydraten binnen, dat je lichaam uit noodzaak overschakelt op vetverbranding in plaats van suiker- verbranding. Daarbij maak het ook ketonen aan, een nieuw soort brandstof waaruit je

energie haalt. Vandaar dat die toestand 'ketose' wordt genoemd. Je eiwitconsumptie blijft ongeveer gelijk, maar je mag wel veel vetten eten. Dat zorgt ervoor dat je verzadigd raakt en geen honger hoeft te lijden. Mensen met overgewicht die geen kilo's kwijt raken door een gewoon lowcarb dieet, kunnen door deze extreme vorm vaak wel de gewenste resultaten behalen.'

Het is verbazingwekkend in hoeveel voedingsmiddelen koolhydraten zitten en die je bij een ketokuur dus moet mijden: pompoen, knolselder, pastinaak, alle soorten fruit met uitzondering van bessen, ... 'Klopt, net zoals uien, rode biet of wortels. Al moet je die niet altijd allemaal volledig schrappen. Een wortel is in principe niet ketogeen-vriendelijk, maar als je verder nog geen koolhydraten hebt gegeten die dag, kan het soms wel. Het is een kwestie van de rekensom maken.

Keto is een heel strikt dieet. Ik noem het dan ook bewust een dieet, terwijl mijn lowcarb methode een eetpatroon is. Maar er zijn wel raakvlakken. Zo zal je zien dat in al mijn kookboeken wel wat ketorecepten staan - al sinds het eerste boek tien jaar geleden. Maar door af en toe een ketogene maaltijd te eten, raak je nog niet in ketose.'

Het woord 'dieet' impliceert ook dat keto een tijdelijk voedingspatroon is.

'Het is inderdaad een kuur die je twee à drie weken volgt. Ik ben er geen voorstander van om een ketogeen dieet op lange termijn te volgen - tenzij je er een medische reden voor hebt. Na die kuur schakel je weer over op een eetpatroon laag in koolhydraten. Je kan het dan om de zoveel tijd nog eens opnieuw doen. Zie het als een reinigingsperiode, een reset van je lichaam waarbij je vanbinnen alles weer 'schoon' maakt. Die afwisseling tussen korte ketokuren en een lowcarb eetpatroon, noemen we cyclen. Het sluit ook aan bij het voedingspatroon van onze voorouders, de jager-verzamelaars. Afhankelijk van het seizoen, het weer en wat ze te pakken konden krijgen tijdens de jacht, kregen ze meer voedingsstoffen binnen uit vetten of uit koolhydraten. Suikers uit bijvoorbeeld bessen en knollen waren niet het hele jaar voorradig, of soms kwamen ze terug van een kale jacht en was er niets te eten. De natuur heeft ons uitgerust om om te gaan met voedingschaarste. Het switchen tussen die twee systemen - suiker- en vetverbranding - is een natuurlijk gegeven.

In jouw koolhydraatarm eetpatroon geldt de 80/20 regel, waarbij je 20% mag 'zondigen'. Hoe zit dat bij keto?

'Dat kan bij een ketokuur niet. Je volgt gedurende die twee of drie weken heel strikt de regels. Eens zondigen met een dessert met suiker of een koolhydraatrijke maaltijd is niet te de bedoeling - want dan raak je uit die ketose. Ik zou ook aanraden om in het begin geen alcohol te drinken zolang je niet op vetverbranding bent overgeschakeld. Niet dat het je uit die ketose brengt, maar het lijkt erop dat je lever te veel overuren moet draaien. Die geeft namelijk prioriteit aan het afbreken van alcohol. Ik ervaarde zelf ook dat één glas wijn mij het gevoel gaf alsof ik drie slechte glazen had gedronken.'

Als het zo extreem is, is het dan wel voor iedereen geschikt?

'Nee, dat denk ik niet. Het is niet zomaar een

Het is bijzonder naïef om te denken dat één dieet voor iedereen werkt

vrijblijvend dieet. Net daarom is het zo belangrijk om de juiste informatie en context mee te geven, zodat mensen zelf kunnen beslissen of het iets voor hen is. Alles hangt natuurlijk af van wat je ermee wil bereiken. De meesten die ervoor kiezen, willen gewicht verliezen omdat het

hen niet lukt met een koolhydraatarm dieet. Keto gaat dan nog een stapje verder. Ik heb het dan echt over mensen met problematisch overgewicht. Met een ketokuur kan je op korte tijd veel gewicht verliezen, om daarna over te schakelen op een gematigd koolhydraatarm eetpatroon.

Maar ik geef toe: keto is niet failliet. Niet iedereen zal ervan afvallen. Elk lichaam is anders, en waar de ene probleemloos stukken taart kan eten zonder bij te komen, zal de ander daar meteen de prijs voor betalen op de weegschaal. Ik merk vooral dat het succesvol is bij die groep mensen waarbij koolhydraten een probleem vormen in hun voedingspatroon. Voor hen kan het echt een openbaring zijn. Ik krijg reacties van mensen die na jaren strijden met honger, suikerverslaving, diëten en extra kilo's plots succesvol gewicht verliezen. En dat terwijl ze geen honger hoeven te lijden, niet meer naar zoet verlangen en lekker kunnen blijven eten.'

Aan wie zou je zo'n streng dieet afraden?

'Als je medicatie neemt, is het noodzakelijk dat je enkel onder begeleiding van een arts het dieet volgt. Dat geldt zeker voor diabetes type 2 patiënten die glucoseverlagende medicijnen nemen. Zij kunnen veel baat hebben bij zo'n ketogeen dieet, maar mogen dat zeker niet op eigen houtje doen. Ook zwangere of borstvoedende vrouwen raad ik af om een ketogeen dieet te volgen. Maar verder is het geschikt voor alle gezonde mensen, zelfs als ze niet noodzakelijk willen afvallen. Zo'n reinigingskuur kan je meer energie geven. Je moet vooral zelf bepalen of het iets voor jou is. Mijn visie is altijd: probeer het uit, en ondervind of het je ding is. Als je merkt dat het niet goed voelt - lichamenlijk of geestelijk - stop er dan mee. Dan geldt voor alles wat je in het leven doet, maar zeker ook voor gezonde

