



Voeding is geen  
zwart/witverhaal.  
Eens je dat beseft,  
valt de hele  
discussie weg.



voeding.

Die eerste ketosefase kan voor sommigen zwaar zijn. Je kan wat hoofdpijn, maag- en darmklachten of spierkrampen krijgen, al helemaal als je voorheen niet koolhydraatarm at. Wie van veel snelle suikers uit pasta, aardappelen en brood meteen op ketogeen overschakelt, haalt zijn lichaam compleet ondersteboven. Ik zou eerder aanraden om eerst een tijdje lowcarb te eten voor je keto probeert, dan is de overgang kleiner. Merk je tijdens de ketokuur dat het je toch te zwaar valt? Wees dan mild voor jezelf en neem een stapje terug. Eet bijvoorbeeld 's ochtends nog beperkt koolhydraten door wat fruit bij het ontbijt te eten, of neem wel wortels of ui bij het avondeten. Bouw daarna stapsgewijs af.'

**Hoe merk je het verschil tussen 'dit is even doorbijten' of 'dit is echt niks voor mij'?**

'Dat kan je perfect aanvoelen. Er is een duidelijk onderscheid tussen 'ik heb het even lastig omdat ik hunker naar suiker' of 'dit voelt echt niet goed voor mijn lijf'. We kunnen dat verschil allemaal voelen, als we luisteren naar ons lichaam. Gezonder eten moet altijd leuk blijven en je een goed gevoel bezorgen. In het begin is het soms even doorbijten, maar het is niet de bedoeling dat je twee weken gaat afzien. Het is belangrijk dat je je lichaam leert kennen. Voor mij werkt koolhydraatarm eten bijvoorbeeld heel goed.

Maar van intermitterend fasting blijf ik weg, want ik kan heel moeilijk omgaan met honger. Als ik een tijdje niet mag eten, is de klap daarna zo groot dat ik alles in mijn mond wil stoppen dat op mijn pad komt. Dat weet ik van vroeger. Voor anderen is dat net wel de ideale methode, een derde zweert dan weer bij de voedingsdriehoek. Ze kunnen allemaal perfect naast elkaar bestaan. Wie ben ik om te zeggen hoe jij moet eten? We moeten af van het patroon om elkaar uniforme regels te willen opleggen. Het zou bijzonder

naief zijn om te denken dat er maar één dieet is voor iedereen.'

**'Ik zou mijn sneetje brood of bord pasta niet kunnen missen', hoor je vaak bij tegenstanders van het koolhydraatarm dieet.**

'Dat komt doordat je verlangt naar datgene dat je gewoon bent om te eten. Eigenlijk zegt alleen een verslaafde geest dat hij iets niet kan missen. Als je lichaam het gewend is om snelle koolhydraten te krijgen en daarna een instant beloningsrespons in de hersenen te ervaren, dan zal je daar blijven naar hunkeren. Het is niet naar het brood zelf dat je verlangt, maar naar de reactie in je hersenen. En die is verslavend.

Bij mij was die respons er vroeger ook heel sterk. Hoe meer snelle koolhydraten ik at, hoe meer ik er naar ging verlangen. Door dat patroon te doorbreken, is er voor mij een hele wereld opengegaan. Als ik nu een snee brood eet, smaakt dat mierzoet. Ik heb er ook oprecht geen zin meer in. Voor alle duidelijkheid: ik doel op de geraffineerde, snelle koolhydraten. Dat zijn de koolhydraten die een suikervloedgolf teweeg brengen in je bloed. Je hebt ook gezonde, ongeraffineerde koolhydraten met veel vezels, die traag hun suikers afgeven. Denk aan fruit, groenten, linzen, haver, quinoa, kikkererwten...

Wil dat zeggen dat iedereen snelle koolhydraten moet schrappen? Natuurlijk niet. Ik zei het tien jaar geleden al toen ik net begon: van mij mag iedereen pasta, frieten en brood eten. Maar verplicht mij alsjeblieft niet om hetzelfde te doen. Voeding is geen zwart/witverhaal. Eens je dat beseft, valt de hele discussie weg.'

**De aardappel op het bord van de Vlaming demoniseren, dat lokte vanzelfsprekend wel discussie uit de voorbij jaren.**

'Ik stel vast dat de weerstand met de jaren minder fel is geworden.

Vermoedelijk omdat steeds meer mensen merken dat minderen met snelle koolhydraten voor hen ook werkt. Of het werkt niet, maar ze hebben het dan toch geprobeerd, en dan is de feedback die ik krijg eerder opbouwend.

De meeste kritiek komt van mensen die niet precies weten waarover het gaat. Ze reageren uit een soort van angst voor wat ze niet kennen, of een vooringenomenheid. Dat begrijp ik trouwens best. Maar net daarom schrijf ik mijn boeken. Lees die eerst eens, lees andere artikels en boeken over de nieuwe visie op voeding, en dan kan je er onderbouwd over meespreken.'

**'Keto' lijkt plots overal, met bekende aanhangers als Gwyneth Paltrow en Sergio Herman. Waar komt de voedingshype vandaan?**

'Ik zou het zelf geen hype noemen. Ik wil het ook absoluut niet voorstellen als 'hét nieuwe dieet'. Ketogeen eten bestaat al jarenlang, oorspronkelijk als een methode om symptomen van epilepsie terug te dringen. De heropleving nu maakt deel uit van bepaalde golfbewegingen die we zien in voedingspatronen. Klassieke adviezen vertrekken vanuit de gedachte dat we mensen moeten 'voeden' - letterlijk - door hen van bouwstoffen zoals proteïnen en koolhydraten te voorzien. Maar vandaag zijn we over-voed. Meer dan de helft van de Belgen en Nederlanders kampt met overgewicht en we worden de hele dag door verleid om te snoepen en snacken. In plaats van ons nog meer te voeden, kunnen we onze consumptie beter wat terugschroeven. Als reactie daarop komen nu een aantal eetpatronen bovendien die vertrekken vanuit 'minder voeden'. Denk maar aan intermitterend fasting, koolhydraatarm eten en nu ook het ketogene dieet.

Er is een groot verschil met de klassieke diëten. Als je daarmee wil afvallen, luidt het dat je meer moet

bewegen en minder eten door het aantal calorieën te verminderen. Het gevolg was dat diëters heel erg hun best moesten doen, veel honger leden en er chagrijnig door werden. Ik herinner het me helaas uit mijn eigen ervaringen tijdens mijn modellenperiode. Je verloor wel kilo's, maar zodra je weer stopte met zo'n dieet, kwamen die er even snel weer bij. Dat gekende jojo-effect ontstaat doordat je lichaam op dieet in een soort spaarstand komt, en zodra er weer meer calorieën bijkomen, gaat je lichaam alles extra hard gaan opslaan. De spaarstand houdt aan. Uit studies blijkt dat dit effect ook jaren na zo'n dieet nog kan doorweken.

Die nieuwe vormen van diëten zijn anders. Door low carb te eten of een ketokuur te volgen, komt je lichaam niet in een spaarstand. Je hebt geen honger, want je mag volgens bepaalde regels wel voldoende eten. Je leert het lichaam om energie uit andere bronnen te halen. Ook bij een vastendieet komt je lichaam niet in een spaarstand terecht, omdat je periodes van vasten afwisselt met voedzame maaltijden. Het zijn duurzame methodes om op gewicht te blijven, die intussen wel de overdaad aan bepaalde voedingsmiddelen terugdringen.'

**Ik las op de officiële Facebook-groep van 'Ketokuur' reacties van dames die na de kuur voorzichtig weer wat koolhydraten aten, en de kilo's er weer bij zagen komen.**

'Dat kan in principe niet. Als je na de ketokuur overschakelt op een koolhydraatarm voedingspatroon, blijf je normaal gezien op gewicht. Je moet je natuurlijk wél aan de spelregels houden, als gewichtsverlies het einddoel is. Ik krijg vaak reacties van lezers die heel enthousiast zijn over mijn voedingspatroon. 'Heel lekker, Pascale, fijne recepten, maar ik val er niet van af.' Als ik dan vraag hoe vaak ze volgens mijn lowcarb-principe koken, dan is