

het antwoord '3 à 4 keer per week'. Op die manier werkt het niet als je gewicht wil verliezen. Als je volgens mijn methode eet, krijg je weinig snelle koolhydraten binnen, maar wel veel vet. Eet je de andere dagen van de week wel volgens het klassieke Westerse voedingspatroon, krijg je ook nog eens veel koolhydraten binnen. Dan kom je vanzelfsprekend bij.'

'Eén van mijn lezers vatte het ooit heel mooi samen. 'Wil je het eetpatroon van Pascale Naessens nastreven volgens het principe 80% low carb, en 20% vrije keuze? Mik dan voor jezelf op de verhouding 90/10, en weet dat het in de praktijk nog steeds 70/30 zal zijn.' Die verhouding is heel moeilijk meetbaar, en in de praktijk 'cheat' je waarschijnlijk meer dan je zelf denkt. Maar nogmaals: dat geldt alleen als je gewicht wil verliezen. Iedereen kiest zelf een eetpatroon waar hij of zij zich goed bij voelt.'

Is Pronokal, het bekende dieet waarmee Bart De Wever tientallen kilo's verloor, ook een ketogene methode?

'Dat klopt. Je start daar in een eerste fase met shakes om in ketose te geraken. Een tweede stap is een ketogeen dieet, om tot slot over te schakelen op een koolhydraatarm voedingspatroon. Het is een soort versnelde versie van de ketokuur. Ik ben in principe geen voorstander van shakes als voedingsvervanger, maar hier gaat het om een tijdelijke fase. Iemand die tien kilogram wil vermageren, moet volgens mij geen shakes gaan drinken. Maar voor mensen die met veel overgewicht kampen is dit wel heel geschikt. Als je ernstige obesitas hebt, en pakweg 50 kilogram of meer moet afvallen, moet het soms zo snel mogelijk gaan uit gezondheidsoverwegingen. Bovendien werkt een tijd lang niet eten dan als een reset van het lichaam.'

Eet je zelf nog regelmatig keto-geen?

'Niet bewust. Het is zeker geen doel op zich. 's Middags en 's avonds zijn mijn maaltijden vaak automatisch ketogeen, maar ik ontbijt wel altijd met fruit. Doordat ik al zo lang koolhydraatarm eet, zit ik vaak zonder het te weten in milde ketose. Onlangs wilde ik voor de aardigheid nog eens meten of ik in ketose was - dat kan bijvoorbeeld via een ademmeter - en tot mijn verbazing merkte Paul (Jambers, haar echtgenoot, red.) en ik zelf dat we in een milde ketose zaten. Ik merk dat zelfs niet meer aan mijn lichaam. Ik voel mij heel goed bij een koolhydraatarm voedingspatroon, en af en toe kook ik eens ketogeen. Ik geloof er wel sterk in dat cyclen voor heel veel mensen kan werken.'

Je werkte voor het boek opnieuw samen met endocrinoloog en diabetoloog prof. dr. Hanno Pijl en Dr. William Cortvriendt voor de wetenschappelijke onderbouwing. Cortvriendt schrijft dat 'ketose die langer aanhoudt dan pakweg twee tot drie weken alleen mag worden nagestreefd als onderdeel van de behandeling van aandoeningen zoals obesitas, diabetes type 2 en kanker.'

'Ja, dat klopt. Daar zijn we alle drie van overtuigd als auteurs van het boek. Je ziet dat bijvoorbeeld mensen met epilepsie wel op een langdurig ketogeen dieet worden gezet. En dat sommigen zich daar ook heel goed bij voelen en hun symptomen kunnen verminderen. Het ketogene dieet kent trouwens zijn oorsprong in de behandeling tegen epilepsie. Dat is al langere tijd bekend, maar ook vandaag wordt het medicinale aspect van keto nog uitgebreid onderzocht. Wereldwijd lopen er op dit moment meer dan 80 onderzoeken die een verband zoeken tussen het dieet en bepaalde ziektes - ook in ons land trouwens.

Er zijn studies bij Parkinson- en Alzheimerpatiënten, die kijken naar het effect op hersenen die ketonen als energiebron nemen. Er zijn voorzichtige aanwijzingen dat keto de voortgang van de ziektes vertraagt. Maar er zijn ook studies met MS, obesitas, diabetes,... Uit recente studies blijkt dat keto de effecten van diabetes type 2 zou kunnen terugschroeven - wat overigens ook al kan bij een koolhydraatarm dieet. Proeven bij muizen tonen dan weer aan dat periodiek ketogeen diëten muizen beschermt tegen de nega-

Chris Froome
eet geen pasta
met suiker voor
hij gaat fietsen,
maar een omelet
met spek

tieve effecten van chemotherapie. Ook bij mensen zijn al beperkte case studies die erop lijken te wijzen dat ketogeen eten als aanvulling op de klassieke kankerbehandeling de resultaten ten goede komt. Prof. Pijl en Dr. Cortvriendt schrijven daarover in mijn boek. Ik vond het belangrijk om er deskundigen bij te halen als het over ziektebeelden gaat.

Het beperkte onderzoek staat nog in zijn kinderschoenen, maar het lijkt wel de goede richting uit te wijzen. Voeding is natuurlijk niet alles, en medicatie blijft uiteraard heel belangrijk. Maar ik zou het fantastisch vinden als we een eetpatroon ook meer en meer kunnen inzetten om

de algemene gezondheid van mensen te verbeteren. Eerst voeding en dan medicijnen.'

Wat met sporten en het ketogene dieet? Snelle suikers zijn toch de voedingsbron van de duursporter?

'Het is nochtans vooral bij duursporten en het professionele wielrennen dat er met ketogeen eten wordt geëxperimenteerd. Chris Froome staat bijvoorbeeld bekend om zijn koolhydraatarm eetpatroon. Zijn ontbijt voor het fietsen is geen pasta met bruine suiker, maar een omelet met spek. Via de professionele wereld zie je het ook doorstromen naar recreatieve sporters. Er valt dan ook veel bij te winnen als je het lichaam kan trainen om over te schakelen op vetverbranding in plaats van suikerverbranding tijdens duursport. De opslagplaats voor suikers in de spieren en de lever is beperkt. Als je aan duursport doet en veel suikers verbrandt, moet je die voorraad constant aanvullen door gellekes en snelle suikers tussendoor. Wie zijn lichaam traint op vetverbranding, hoeft daar niet meer mee bezig te zijn. De voorraad vet is een lichaam is veel groter.

In de praktijk zullen wielrenners en duursporters die hiermee experimenteren bij wedstrijden de twee bronnen gebruiken: ook suikers aanvullen, maar tegelijkertijd schakelen ze makkelijker op vet over. Voor korte, explosieve sporten zoals sprints of tennis, zijn koolhydraten dan weer geschikter. En dan zijn er ook nog de exogene ketonen die je als supplement kan innemen, maar wel enorm duur zijn. Toch zit de online verkoop daarvan ook bij recreatieve sporters steeds meer in de lift. Mogelijk mede door een studie van de KU Leuven vorig jaar. Die constateerde dat inname van externe ketonen na de inspanning vooral de recuperatie

van het lichaam stimuleerde, waardoor sporters de dag nadien beter presteerden.'

Een andere dame op jouw forum heeft het over haar slechte loopprestaties sinds ze keto eet. 'Ik heb gewoon geen energie', klinkt het.

'Aan het begin van de ketokuur, als je lichaam nog moet leren om op vetten te trainen in plaats van op koolhydraten, gaan je sportprestaties inderdaad vaak naar beneden. Er wordt ook nog volop mee geëxperimenteerd in de sportwereld, meer studies zijn nog nodig. Bovendien zal Chris Froome als hij de ideale

verhouding heeft ontdekt, die niet noodzakelijk delen met de wereld met het oog op concurrentie. Het is een kwestie van aanvoelen wat na een tijd voor jou werkt. Wie veel sport, kan zich best laten informeren bij groepen die zich focussen op keto en sport.'

Tot zover het bescheiden 'zijpaadje' van 'Ketokuur'. Hoe staat het met je boek dat in september verschijnt?

'Dat is zo goed als af nu, ik ben de laatste details aan het afwerken. Het zal héél leuk worden. De omstandigheden waren natuurlijk bijzonder door de coronacrisis. Normaal

