



Voorwoord	4
DEEL 1: ALLES OVER KETO	9
De sleutel tot succesvol gewicht verliezen	10
Wat is KETO?	12
KETO en jij	18
Over insuline	26
Alles over ketose	30
DEEL 2: GEWICHT VERLIEZEN MET KETO	39
KETO in de praktijk	40
KETO-griep	50
Tijdljn voor de eerste 4 weken	54
Na KETO	57
Keep it simple!	64
RECEPTEN	
Ontbijt	67
Lunch	89
Diner	117
Brood en snacks	177
KETO-voedingsschema	195
Koolhydratentabel	198
Register	200
Receptenregister	202
Bronnen	204



EET MINDER KOOLHYDRATEN

EET MAXIMAAL 20-30 GRAM KOOLHYDRATEN PER DAG

DOE DIT MINSTENS VIER WEKEN LANG ELKE DAG

Zo. Dat is kort samengevat de essentie van dit boek en als je er maar één ding uit wilt onthouden, laat het dan zeker dit zijn.

Maar ik hoor je het al vragen: hoe kun je een heel boek vullen met een boodschap die zo eenvoudig is dat je ze in een paar woorden kunt samenvatten?

Hoewel het beperken van koolhydraten in de voeding de laatste jaren zowel in Europa als in andere continenten en in de wetenschappelijke literatuur steeds meer ingang vindt, blijft het idee toch nog steeds voor veel mensen onbekend. Je hoort veel mensen zeggen dat ze ‘alles geprobeerd hebben’ om gewicht te verliezen. Ze hebben geprobeerd minder calorieën of minder vet te eten, misschien hebben ze minder of geen vlees gegeten, maar het enige wat ze nog niet geprobeerd hebben is het verminderen van het aantal koolhydraten. Die vormen zelfs de basis van de voedingspiramide.

En zelfs als je wel nadenkt over het verminderen van de hoeveelheid koolhydraten in je voeding, blijft de vraag: wat kan ik dan in godsnaam nog eten? Moet ik leven van vlees alleen? Mag ik vet eten en zo ja, hoeveel? Zijn groenten plotseling verboden? En wat met fruit? Of noten?

En de meest voorkomende vraag: kan ik echt gewicht verliezen door alles te eten waar ik jarenlang in een grote boog omheen gelopen ben? Vlees, boter, slagroom, vette kaas?

Dit boek geeft een antwoord op al die vragen en nog veel meer.

MIJN WERK MET LCHF EN KETO

Sinds 2011 ben ik bezig met LCHF (Low Carb High Fat). Ik heb erover geblogd, heb er lezingen over gegeven, les in gegeven en boeken over geschreven. Ik heb constant nieuwe kennis verzameld, heb mijn communicatie en mijn richtlijnen voortdurend aan-

gepast, heb nieuwe strategieën geprobeerd en geluisterd naar iedereen die mij wilde vertellen wat wel werkt, waar er twijfel kan zijn en wat er misloopt als het niet lukt. En dat heb ik allemaal verzameld in dit boek.

De afslankmethode die ik in dit boek wil beschrijven, is de methode die ik ondertussen al op meer dan 1800 vrouwen (en een enkele man) heb uitgeprobeerd.

De methode die ik daarbij gebruik, heet KETO en dat is een doorgedreven vorm van LCHF, of wat vroeger 'strikt LCHF' genoemd werd.

Maar waar mensen enerzijds het 'High Fat'-gedeelte van LCHF zo ver doortrokken dat het moeilijk werd om gewicht te verliezen of anderzijds te veel verliefd werden op de zogenoemde LCHF-broden en -koekjes, beginnen we met KETO ergens anders. We houden de inname van koolhydraten heel laag en we eten voldoende proteïnen, zodat we spiermassa behouden tijdens het gewichtsverlies. We hebben vet nodig als instrument om energie te krijgen en ons voldaan te voelen, waardoor we minder calorieën nodig hebben en gewicht verliezen.

Net als LCHF is KETO dus een dieet met veel vet. We zorgen er alleen voor dat een deel van het 'High Fat' uit de vetreserve van je eigen lichaam komt.

SUPEREFFICIËNT OM GEWICHT TE VERLIEZEN

KETO werkt heel goed om gewicht te verliezen en dat blijkt ook meteen uit de statistieken van mijn cursussen. In totaal geeft 91,3% van de mensen in hun evaluatie aan dat hun gewicht is afgenomen. Sommigen zelfs tot 12 kg in 4 weken tijd. Zo'n groot gewichtsverlies ontstaat natuurlijk altijd voor een groot deel uit de afvoer van vocht, maar

als deze mensen deze nieuwe gewoontes volhouden en er een nieuwe levensstijl van maken, kunnen ze 8-12 maanden later 20, 30 tot zelfs 40 kilo kwijt zijn.

In dit boek ga je een aantal mensen ontmoeten die dankzij KETO geslaagd zijn in iets dat ze met het tellen van calorieën nooit gelukt zou zijn: veel gewicht verliezen.

Dat zijn geen mensen met een bovenmenselijke wilskracht en een onbegrensde motivatie. Het zijn heel gewone mensen, die jarenlang geprobeerd hebben sterk genoeg te zijn om 'minder te eten' en zo van hun overgewicht af te komen.

Met KETO is dat anders. Eerst beperken we een aantal weken drastisch de hoeveelheid koolhydraten die we eten. Dat is nodig om ons lichaam zover te krijgen dat het vetten gaat verbranden. Als dat eenmaal vlotjes gaat, zal dat aanvoelen alsof je wilskracht toegevoegd is en je zult merken dat het veel gemakkelijker geworden is om 'nee' te zeggen tegen ongezonde dingen. Het lukt nooit om minder te eten als dat betekent dat je elke dag weer je honger moet trotseren. Het is verkeerd om dat van mensen te verwachten en ze dan te veroordelen als het niet lukt.

KETO biedt je een manier om gewicht te verliezen, waarbij het gemakkelijker is om minder calorieën te verbruiken doordat je geen pieken in je bloedsuiker krijgt en verlost bent van die knagende honger. En dat is in al zijn eenvoud het grote wonder.

Het is dus verschrikkelijk simpel. Eet minder koolhydraten. Maximaal 20-30 g per dag. Al het overige zijn details.

En in dit boek geef ik je al mijn beste tips om je lichaam vet te laten verbranden en de vetreserve van je eigen lichaam te gebruiken voor energie.

EEN PAAR DEFINITIES VOORDAT WE BEGINNEN



Dit boek is geen schoolboek en gaat niet over biochemie. Daarom gebruik ik een aantal eenvoudige termen die helpen om de betekenis uit te leggen.

SUIKERDRANG

De toestand waarin je lichaam suiker (glucose) nodig heeft als primaire brandstof.

VETDRANG

De toestand waarin je lichaam vet (of ketonen) nodig heeft als primaire brandstof.

KOOLHYDRAATAFHANKELIJK

Een lichaam hebben met suikerdrang, dat vaak nieuwe energie (glucose) nodig heeft om optimaal te kunnen functioneren.

BELANGRIJK



KETO is ingrijpend en zal in een paar dagen tijd fundamentele functies in je lichaam veranderen, zoals onder andere je bloedsuiker en je bloeddruk.

Als je bijvoorbeeld insuline of bloeddrukverlagers inneemt, dan is het ook belangrijk dat je dokter je begeleidt bij het verminderen van de dosering.

Praat daarom altijd met je dokter als je medicijnen gebruikt en graag met KETO wilt beginnen.





DEEL 1

ALLES OVER KETO

Hier kun je lezen hoe KETO werkt, voor wie KETO geschikt is en waarom het zo goed werkt als je gewicht wilt verliezen. Je leert hoe je lichaam reageert op een beperking van het aantal koolhydraten en je komt alles te weten over ketose.





HOOFDSTUK 1

DE SLEUTEL TOT SUCCESVOL GEWICHT VERLIEZEN

Gewicht verliezen door minder te eten dan je verbrandt: het klopt in theorie natuurlijk wel, maar is in de praktijk heel moeilijk te realiseren. Want zodra je minder gaat eten, krijg je meer honger. Dat weet iedereen die al eerder een caloriearm dieet gevolgd heeft. En dan wordt het dieet opeens een (heel moeilijke) oefening in zo lang mogelijk honger hebben. Maar het project leer-je-honger-zo-lang-mogelijk-te-verdragen faalt helaas in ongeveer 99% van de gevallen.

Daar sta je dan: weer een mislukking en nog meer schuldgevoel en schaamte omdat je niet genoeg karakter hebt, omdat je er niet eens in slaagt om zoiets eenvoudigs te doen als minder eten.

In mijn ogen heeft dat niets met je karakter te maken. Het betekent gewoon dat je op de verkeerde plaats begonnen bent.

HONGER EN WILSKRACHT

Wilskracht heeft zijn beperkingen, voor iedereen, dus kunnen we daar beter zo weinig mogelijk een beroep op doen. Hoeveel wilskracht heb je bijvoorbeeld nodig om niet stiekem de supermarkt uit te sluipen zonder

te betalen. Vermoedelijk geen. Want het ligt gewoon in je karakter dat je dat soort dingen niet doet.

Hoeveel wilskracht heb je normaal nodig om 'nee' te zeggen tegen dat stukje taart op kantoor op vrijdag? Waarschijnlijk een beetje. De kunst is om zover te komen dat 'nee' zeggen tegen dingen die je niet dichterbij je doel brengen, een tweede natuur wordt. Iets wat je vanzelf doet, zonder dat je daar noemenswaardige mentale inspanningen voor hoeft te doen.

KETO kan je daarbij helpen.

KETO VERMINDERT JE HONGERGEVOEL

KETO zorgt dat je bloedsuiker heel stabiel blijft en dat je hongerregulerende hormonen genormaliseerd worden: dit betekent dat je een evenwicht bereikt dat je waarschijnlijk nog nooit eerder gehad hebt. Het wordt normaal om te eten als je honger hebt en te stoppen met eten als je vol zit.

Dat voelt heel goed en als je dan ook nog ziet hoe het helpt om je gewicht in de hand te houden, wordt het gemakkelijk om 'nee' te zeggen tegen dat stukje taart, want dat ene

stukje zal de vetverbranding waar je zoveel aan hebt, stopzetten, waardoor je weer een stap achteruitgaat. En als je daaraan denkt, is dat stukje taart opeens niet meer zo lekker en gemakkelijk te weerstaan.

ZOET DOET VERLANGEN NAAR MEER ZOET

In de meeste diëten waarbij je calorieën moet tellen, wordt je aangeraden rekening te houden met dat taartje, zodat je *alles met mate* kunt blijven eten en je nooit het gevoel krijgt dat je iets moet missen. Maar het risico daarvan is dat je dan pas het gevoel krijgt dat je iets mist, want dat ene stukje taart geeft je net zin in meer. Meer, waardoor je al je wilskracht nodig hebt om die verleiding te weerstaan en niet boven je dagelijkse aantal calorieën te komen. En dat is een drang waar vaak heel moeilijk tegen te vechten is. Misschien wordt de drang zelfs zo groot dat je meteen na je werk langs een benzinestation rijdt om een chocoladereep te kopen. Thuis pak je snoepjes van de kinderen en je troost je met het idee dat het niet meer dan redelijk is dat jij ook je deel van het snoep krijgt. Het is immers vrijdag en je bent de hele week zo flink geweest en maandag kun je weer netjes opnieuw beginnen, of volgende maand of na oud en nieuw of...

En opeens sta je weer op het punt dat je dagelijks al je wilskracht nodig hebt om je hoeveelheid eten te beperken. Dat lukt misschien wel even, maar op lange termijn is dat echt een slechte strategie. Hoe vroeger je begint, hoe sneller je het gewenste gewicht verliest.

Dus de echte vraag is: *hoe kun je minder eten dan je verbrandt?*

Dat doe je door je honger onder controle te krijgen en door zo weinig mogelijk te vertrouwen op je wilskracht.

TWEE DINGEN ZIJN BELANGRIJK ALS JE ECHT GEWICHT WILT VERLIEZEN

1. Je honger onder controle krijgen. Je kunt niet succesvol slanker worden als je elke dag een strijd moet voeren tegen een biologische drang naar eten.
2. Zo weinig mogelijk vertrouwen op je wilskracht, zodat je je afslankende nieuwe levensstijl automatisch volhoudt, zonder dat je erbij hoeft na te denken.

★ Ik had nooit gedacht dat ik zonder koolhydraten en suiker zou kunnen. Met 20 kg overgewicht moest ik wel iets veranderen. Ik verloor 6,5 kg in de eerste 4 weken - zonder met honger te moeten gaan slapen, geïrriteerd of kortaf te zijn. En hoewel ik te weinig calorieën at, waren mijn hersenen niet voortdurend op eten gericht. Vroeger vond ik mezelf zwak en dacht ik dat ik een soort eetstoornis had, maar eigenlijk had ik gewoon niet de goede strategie om het te volbrengen. Vroeger probeerde ik altijd op mijn wilskracht te steunen. Ik ben zo opgelucht dat ik nu vooruitgang zie.

Sanne, 39 jaar