

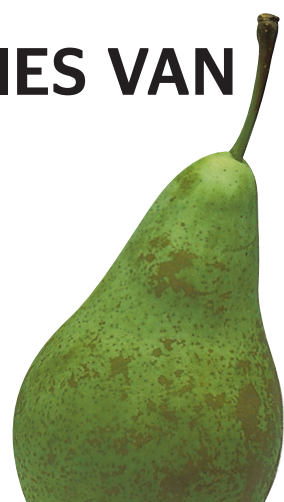
HET VOEDINGSADVIES VAN ZIEKENHUISDIËTIST MICHAËL SELS

«Eet

MEER

in plaats van

MINDER»



Er werd nog nooit zoveel over gezonde voeding geschreven en toch waren er nog nooit zoveel mensen met overgewicht: 45% van de Belgen tussen 3 en 64 jaar. «De meeste publicaties vertrekken vanuit een verbod: schrap alle vet, suiker, vlees en alcohol en je wordt gezond», zegt Michaël Sels, hoofddiëtist in het UZA, die in zijn boek 'Lekker Lang Leven' voor een andere aanpak kiest. «Maar mensen vinden op die manier moeilijk motivatie. Ik probeer hen daarom net méér te laten eten: meer groenten, meer fruit, meer volkorengranen... Als je gezonde keuzes maakt, zal je vanzelf ongezonde producten links laten liggen, want met 500 g groenten en fruit op je bord, ben je óók verzadigd.»

Waarom werken die verbodsregels niet?

Omdat ze op de korte termijn focussen, terwijl we wel ons hele leven lang moeten eten. Neem het ketodieet: je eet twee weken ketogeen en je verliest gewicht. Maar dan heb je wel de jojo gegooit, want er is in voeding niks wat je kortstondig kan doen dat een langdurig effect heeft. Maar het is net dat lan-

«Als je bij je warme maaltijd voor een half bord groenten kiest, is de kans groot dat je vanzelf minder vlees zal eten. En dat is beter dan vlees helemaal te weren en een groenteburger te eten waar amper groenten in zitten»

getermijndenken dat het moeilijk en saai maakt. Daarom moeten we op zoek naar haalbare kortetermijnmotivaties. Iemand die in september deelneemt aan een kwarttriatlon, zal wél gemotiveerd zijn om gezond te eten.»

Betekenen meer groenten en fruit dan ook dat je automatisch minder vet en suiker eet?

«Ja, want als je bij je warme maaltijd voor een half bord groenten kiest, is de kans groot dat je vanzelf minder vlees zal eten. En dat is beter dan vlees helemaal te weren en te eindigen bij een

groenteburger waar amper groenten in zitten. Focus op wat goed voor je is in plaats van dingen te schrappen.»

Hoe beoordeel je als leek wat klopt en niet klopt uit de massa informatie die vandaag over voeding verschijnt?

Wees alert als er grootse dingen worden beloofd. In het Engels bestaat daar een mooie uitdrukking voor: 'If it seems too good to be true, it probably is.' Als iemand belooft dat je met een kleine inspanning heel veel effect gaat bereiken, moet je op je hoede zijn. Hypes zoals het ketodieet vertellen ook niet alles: je eet dan bijvoorbeeld veel koolhydraten en geen granen, terwijl granen net veel vezels bevatten en dus erg gezond zijn.»

We weten allemaal dat fruit en groenten goed zijn en toch eten we er nog altijd te weinig van. Waarom is het zo moeilijk om de juiste keuze te maken?

«Ik denk dat veel mensen te weinig inspiratie hebben om ze op een leuke, lekkere manier te bereiden. Vandaar dat ik in mijn boek ook tips meegeef om groenten in je ontbijt of dessert te krijgen. En daarnaast speelt marketing een zeer grote rol.»

In welke zin?

«We eten steeds meer hoogbewerkte voeding en dat is een industrie waar veel geld mee te verdienen valt. Een soja latte-frappuccino met karamel-saus bijvoorbeeld, is grotendeels gecreeërd door marketeers. Het is jammer om te zien hoe vrolijk mensen worden als Burger King of Dunkin' Donuts aankondigen naar België te komen. Zij hebben gigantische marketingbudgetten die een behoefte creëren die er niet altijd is. 'Twee plus één gratis' is ook zo'n goed voorbeeld. Dat gratis zakje chips heb je niet nodig, maar op het einde van de week heb je het toch opgegeten.»

Moet de overheid de consument dan niet tegen zichzelf beschermen, door — ik zeg maar wat — diepvriespizza's te verbieden?

«De overheid doet al een aantal dingen, zoals tv-reclame van ongezonde voeding voor kinderen verbieden op bepaalde momenten. Maar mensen kunnen hier zelf ook aan werken. Geniet af en toe van iets lekkers: koop één echt paasei bij een goede chocolatier in plaats van een hele mand kleine paas-

eitjes op tafel te zetten, want dan maak je het jezelf moeilijk. Misschien kan je wel acht keer langs die kom lopen, maar de negende keer heb je toch een eitje in je mond.»

Je werkt zelf op de afdeling oncologie. Hoe belangrijk is voeding bij de preventie en genezing van kanker?

«Eén op drie van de meest voorkomende kankers kunnen we vermijden door onze voeding te verbeteren en meer te bewegen. Het leed dat we daarmee kunnen besparen is enorm. Tijdens een behandeling is het anders. Patiënten moeten zo fit mogelijk hun therapie doorkomen. Zij mogen dus niet afvallen, omdat de focus daar heel anders is. Voeding moet ervoor zorgen dat patiënten sterk genoeg zijn om hun volgende chemo aan te kunnen.»

Zijn mensen die gezond leven ook minder vatbaar voor een virus als corona?

«Ja, want de cijfers tonen dat een groot percentage van de patiënten die met corona op intensieve zorg liggen overgewicht hebben. De coronareceptoren, zeg maar de slotjes waar het virus op past, zitten immers niet alleen in longen darmcellen, maar ook in vetcellen. Dat verklaart waarom zwaarlijvigen een hoger risico lopen. Bovendien hebben mensen met obesitas vaak nog andere aandoeningen, zoals diabetes en hoge bloeddruk. Elke extra ziekte maakt corona gevaarlijker.»

Kan je jezelf met de juiste voeding nog beschermen tegen Covid-19?

«Nee, je kan niet binnen drie dagen plots tien kilo afvallen. Maar er komt zeker nog een Covid-20 of 21 aan en daar kun je je nú al met voeding tegen wapenen. Als je tegen de tijd dat die nieuwe virussen er zijn een gezond gewicht en minder vetcellen hebt, is de kans dat je ernstig ziek wordt een stuk kleiner.»



'Lekker Lang Leven'. Michaël Sels. Van Halewyck. €24,50

DE BESTE MANIER OM...

...MINDER ZOUT TE ETEN

Michaël Sels: «Meer verse kruiden. Experimenteer met basilicum, tijm, munt...om smaak te geven aan je gerecht.»

...MINDER KOOLHYDRATEN TE ETEN

«Meer groenten. Ga voor andere vezelrijke producten zodat je je portie aardappelen of pasta kan beperken. Volkorenrijst, bloemkoolrijst, 'courgetti'...zijn goede alternatieven.»

...MINDER VLEES TE ETEN

«Meer groenten. Kies degelijke alternatieven en laat je niet verleiden door hoogbewerkte vervangers zoals groenteburgers. Gebruik peulvruchten bij je maaltijd en

vervang de helft van je gehakt door kikkererwten.»

...MINDER SUIKERE ETEN

«Meer fruit. Kies voor andere zoete smaken, zoals banaan tussen je boterham. Ook zoetstoffen zoals aspartaam of stevia zijn prima.»

...MINDER VETTE ETEN

«Meer magere producten. En gril vis of vlees eens, want de boter of olie om te bakken, zijn verborgen vetten. Schenk aandacht aan je tussendoortjes: in koekjes en chocolade zit veel vet, dus probeer daar andere keuzes te maken, zoals magere melkproducten of soep als vieruurtje.»

VIJF MISVERSTANDEN OVER VOEDING ONTKRACHT:

1. AARDAPPELEN ZIJN SLECHT

Michaël Sels: «Ze zorgen voor verzadiging. Als je ze weglaat, heb je snel weer honger. Daardoor zal je nadien makkelijker slechte keuzes maken. Een kwart van je bord mag dus met aardappelen gevuld zijn.»

2. PALEO IS HET ULTIEME ANTI-KANKERDEET

«Jammer genoeg is dat niet zo. Bij dit dieet eet je veel vlees, maar als je meer dan 500 g rood vlees per week eet, loop je net méér risico op darmkanker.»

3. BROOD IS ONGEZOND

«Zeker niet. Brood is een goede bron van vezels. Kies wel voor brood van volle granen en zonder toevoegingen van suiker of gedroogd fruit. Probeer bij een brood-

maaltijd wel iets van groenten of fruit mee te krijgen, door bijvoorbeeld een groentespread te gebruiken.»

4. SUIKER IS VERGIF

«Suiker heeft geen meerwaarde en we eten het te veel, maar je hoeft er ook niet bang voor te zijn. Het is een makkelijke energiebron voor ons lichaam.»

5. WE MOETEN ALLEMAAL GLUTENVRIJ ETEN

«Nee, want dat kan zelfs gevaarlijk zijn als je geen intolerantie hebt. Heel wat glutenvrije producten bevatten weinig vezels en een glutenvrij koekje is echt niet gezonder dan een gewoon koekje. Het zijn niet de gluten die iets gezond of ongezond maken.»