



Michaël Sels,
UZA-hoofddiëtist,
kookt voor een
lekker lang leven

Is het ketodieet een goed idee?

Je hoort en leest zo veel over het ketogeen dieet tegenwoordig. Is het een goed idee om dat te proberen?

Wat doet het ketodieet?

Het ketogeen dieet is een heel strenge variant van koolhydraatarmer leven. Er is een belangrijk verschil tussen een ketogeen dieet volgen en proberen om koolhydraten in maaltijden te beperken. Je gaat alle koolhydraten immers extreem schrappen, waardoor je lichaam op een andere manier energie zal verzamelen en gebruiken. Je lichaam gaat van een glucose-metabolisme naar een vetmetabolisme. Het afvalproduct van die energieproductie zijn ketonen.

Wat moet je schrappen?

Het strikt schrappen gaat veel verder dan het mijden van snoepgoed, koekjes, chocolade, aardappelen, pasta en brood. Je zult ook bepaalde groenten, fruit en peulvruchten moeten weglaten en je porties van andere (sterk) beperken om in de zogenaamde keto-setoestand te komen. Daar wringt het schoentje: we weten intussen dat groenten, fruit en peulvruchten enorm belangrijke aanbrengers zijn van heel wat goeie stoffen. En om al die goeie stoffjes binnen te hebben moet je er dagelijks voldoende van eten.

Een voorbeeld van een ketogene maaltijd?

Een steak met groenten, maar zonder frietjes, kroketten of aardappelen. Ook de blokjes kaas tijdens een aperitiefje of spek met eieren als ontbijt vormen geen probleem in de ketofilosofie wegens geen koolhydraten. Je krijgt veel vetten en eiwitten binnen en porties vlees en vis zijn in sommige schema's wel tot 500 g aanwezig. De gemiddelde Belg eet al te vaak en te veel vlees en na het volgen van zo'n kuur zien we de cijfers al helemaal de foute richting uitgaan.

Val je ermee af?

Dat willen keto-aanhangers ons toch doen geloven. Wie groenten met magere stukjes vlees of vis eet of uitsluitend soep drinkt, zal op korte tijd wel degelijk effect zien. Maar dat eventueel bekomen gewichtsverlies is vaak niet duurzaam. Het ketogeen dieet is heel beperkend en een crashdieet. Je houdt het niet lang vol omdat je jezelf te veel ontzegt. Vaak zien we ook dat mensen na een ketokuur bepaalde regeltjes nog wat blijven volgen, zoals het vermijden van aardappelen en brood. Zo eindigen heel wat mensen met een ongezonde cocktail aan dieetadviezen. Veel vlees en geen aardappelen sinds de ketoweekjes, een proteïneshake als ontbijt sinds je fitnessabonnement dat je wel betaalt maar niet meer gebruikt, warm citroensap met kokosvet en chiazaadjes vanop de blog van dat knappe fotomodel, rodebietensap omdat het in de Tour de France tot topprestaties leidde ... Het is een combinatie die geen resultaat geeft op de weegschaal of voor een lekker lang leven. Let wel: het ketodieet is voor sommige mensen wél een goed idee. Zo kan het bijvoorbeeld ingezet worden voor mensen die aan epilepsie lijden. Ketonen kunnen namelijk door de bloed-hersenbarrière komen en kunnen bij sommige patiënten aanvallen onderdrukken.

Op zoek naar een gezond dieet?

Start met de kinderlijk eenvoudige basis. Zoek iets wat haalbaar is op lange termijn – levenslang zelfs – en de rest volgt vanzelf. Denk aan meer groenten, fruit, volle granen, peulvruchten, minder rood en bewerkt vlees en snelle suikers in dranken of snacks. De kruistocht tegen de aardappel is onzin, brood mag gerust en een banaan is een perfect gezond stuk fruit waar je heus geen tien kilogram overgewicht door krijgt. Pin je niet vast op het schrappen, wel op een andere insteek geven aan je maaltijden. Eet je doorgaans zes sneden brood? Ga dan niet zomaar naar vier. Eet liever met smaak een kom soep vol groenten of een knapperige salade, daarbij eet je enkele sneetjes brood tot je honger is gestild. Geloof me: het worden er dan geen zes, maar misschien drie of vier. Je nettowaarde aan calorieën op het einde van de dag zal minder zijn én je krijgt vast een verzadigd gevoel. Ga nooit met honger van tafel, dan bestaat het risico dat je gaat overcompenseren.



Lekker lang leven, Michaël Sels, uitgeverij Van Halewyck, 180 p., 24,50 euro

