

INTERVIEW

Hoofddiëtist UZA
Michaël Sels
schrijft nu
ook boek met
gezonde recepten

Diëtist Michaël Sels: "Ik
vraag me altijd af wat eten
met ons kan doen. Daarom
wilde ik dit boek schrijven"

FOTO: JEROEN HANSELAER

"Door juist te eten win je 15 gezonde levensjaren"

Geen onliner van een dieetgoeroe met een hocusopus-diet, maar de woorden van Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZA: door juist te eten, win je vijftien gezonde levensjaren. Hij vraagt om meer groenten en fruit te eten en voldoende water te drinken. Zo kun je kanker vermijden, schrijft hij in zijn boek *Lekker Lang Leven*.

Vanuit zijn job als hoofddiëtist van het UZA ziet Michaël Sels (30) elke dag dat we geen te beste relatie met voeding hebben. "Vanaf 35 jaar is meer dan een derde van de Belgen te zwaar." Sels legt helder en bevattelijk wetenschappelijke bevindingen over voeding uit, waarna hij ook vijftig recepten voorschotelt. Sels wil niet met het vingertje zwaaien en veel lekkers verbieden. "Daarom ga ik voor méér: meer groenten en meer fruit."

Je bent diëtist, maar ook kok. Wilde je die twee verzoenen met dit boek?

Michaël Sels: Ik heb nog altijd zin om met eten bezig te zijn. Ik kook graag, nodig graag mensen uit en probeer nieuwe dingen. Maar de interesse is ruimer dan eten. Ik vraag me altijd af wat eten met ons kan doen. Daarom wilde ik dit boek schrijven. Neem nu het sirtfood-diet dat Adele en Pippa Middleton volgden. Je zou erdoor vermageren en sirtfood zou werken als antioxidant, maar dat is niet bewezen. De grootste zwakte van al die diëten is dat het onderzoek naar de werking ervan gebeurt zoals bij medicatie. Met name: wat doet dat stofje met ons lichaam? Neem omega 3. Men test een groep die omega 3 neemt en een die het niet neemt. Maar we eten geen omega 3, wel olijfolie met daarin omega 3. Doe dezelfde test met olijfolie, dan zijn de positieve effecten veel minder groot. En de ene olijfolie is de andere niet.

Zoals de fabel dat een glas rode wijn goed voor je is?
Rode wijn bevat gezonde bestanddelen, maar alcohol is slecht. Je moet rode wijn niet

drinken om gezonder te worden, want alcohol heeft meer nadelen. Maar mensen geloven graag wat in hun kraam past en pikken dat eruit: de rode wijn van Montignac (dieetgoeroe die rode wijn toeliet, red.), de chocolade en ja, de rode wijn van Adele. ... Zo krijg je een samenaanspel van diëten en mensen begripen niet waarom ze niet afvallen of een hoge cholesterol behouden. Dat wil ik proberen uit te leggen. Eten is chronisch, we doen dat heel ons leven. Je kunt jezelf niet levenslang beschermen met een dieet van twee weken.

Michaël Sels
Hoofddiëtist UZA
"Eten is chronisch, we doen dat heel ons leven. Je kunt jezelf niet levenslang beschermen met een dieet van twee weken."

Nu we toch over diëten bezig zijn. Wat is een crashdiët?
Het woord zegt het zelf. Je breekt met alles. Maar het is extreem en extremen zijn nooit goed. Want je gooit die jojo naar beneden. Dat is oké. Maar: hij komt onherroepelijk terug.

Ken je de vetverslindende soep?
Dat is een voorbeeld van zo'n crash- of spoeddiët, net zoals het gindiet, het paleodiet, het keto-gediet. Ze hebben gemeen dat ze veel schrappen. Maar geen enkel diët bracht een ommekeer te weeg. Dus zeg ik: doe dat niet. Ik ga voor het omgekeerde, voor méér groenten en méér fruit, zo'n 500 gram per dag. Daardoor eet je indirect een snoepje minder en minder vlees, want je focust er niet op. Je focust op meer en varieert.

En als je dat volhoudt, vermindert het risico op kanker?
We kunnen een derde van de kankers vermijden door beweging, goede voeding en niet te roken. Dat is het belangrijkste advies, maar je ziet er geen direct resultaat van. Het is moeilijk om je elke dag te motiveren om iets te doen waardoor je pas op je 60ste of 70ste geen kanker krijgt. Toch is overgewicht ook nadelig voor mensen met een hartkwaal, diabetes of kanker.

Geldt dat ook voor coronapatiënten?
We weten nog weinig over corona en dus zeker niet of je een deel zou kunnen vermijden door gezonde voeding. Je ziet wel dat bijna 90% van de mensen die bedademd moeten worden overgewicht heeft. Dat komt omdat het

virus zich makkelijk hecht aan vetcellen. Fittere mensen zouden minder risico hebben om aan de beademingsmachine te belanden. Pas op, ze raken wel besmet, maar belanden bijkbaar niet zo snel aan de beademing.

In elk geval zie je nu toch dat mensen naar hoeveelheden gaan. Ze willen weer gezonder eten. Een gunstig effect?

Spijgt dat juist deze week de hamburgertenten weer open mochten. Zaten we daar écht op te wachten? Maar je hebt gelijk, het is goed om lokaler te shoppen en er meer tijd voor te nemen. Zie die trip naar de boerderij als een activiteit. Zo beweeg je nog, in plaats van de wekelijkse rush naar de supermarkt.

En mensen willen gezonder eten bijkbaar, want daar is de bloem uit te rekken.

Ja, men bakt meer. Het is goed dat mensen dat doen, al is het deels om-eeten. Maar je kunt deze periode wel gebruiken om nieuwe gewoonten aan te leren: een stuk fruit tussendoor, meer groenten. Of probeer eens een rodebietenbrownie. Dan zie je dat groenten en dessert wel degelijk kunnen samengaan.

Zijn diëten goede koks?

Veel diëten zijn in deze job begonnen vanuit een passie voor voeding. De kracht van een goede diëtist is om iets lekker klaar te maken. Als je gepassioneerd bent, kan je de mensen ook beter begeleiden. Stel dat je zoutloos moet gaan eten door een hartkwaal. Dan kunnen wij een kruidvulling in plaats van peper, zout of nootmuskaat. Zo hou je diëten automatisch langer vol dan wanneer je smaakloos moet eten. Een voorbeeld? Een zalmfilet met een korst van mosterd en pistache. Zo'n mosterdkorst zie je vaker bij vlees en pistachenootjes zijn niet echt gebruikelijk bij vis. Maar het kan wel.

Is er een groot verschil tussen ziekenhuiseten en de recepten in jouw boek?

Zeker, het is niet geschreven voor mensen die kanker hebben, wel om te proberen kanker te vermijden. Als je kanker hebt, is het niet opportuun om heel gezond te eten. De chemo verandert de smaak, slikken wordt moeilijker, mensen worden heel zwak. Omdat ze hun eetlust verliezen, mogen deze patiënten juist wel extra klontjes nemen, of cola tussendoor. Als ze geen moeite hebben met eten, blijven ze wel op een gezond dieet.

En dat gezond dieet verzekert ons van vijftien extra gezonde jaren?

Het is niet te ontkennen: we worden allemaal ouder en dan zijn we lieft gezond. Daarbij is voeding belangrijk. Ik hoop mensen te kunnen motiveren om zich aan te passen en zo een langer leven tegemoet te zien. Als ik zeg dat je 30% van de kankers kunt vermijden met gezonde voeding, dan geldt dat vooral voor de meest voorkomende: borst-, prostaat- en darmkanker.

De raad van Michaël Sels is simpel: je mag gewoon alles eten.

Het is niet sexy om mensen voeding te ontzeggen. Die boodschap wil ik niet brengen. Minder vet,

minder vlees, minder ... Dat werkt niet, want we zijn met zijn allen zwaarder geworden. Ik sta wel voor *mindful eating*. Eet wat de moeite is, omdat jij het lekker vindt. Ben je liefhebber van cappuccino, drink die dan in de beste koffiezaak van 't stad. Maar niet elke dag. En zeker geen Amerikaanse met karamelsiroop. Geet van de zondagse taart als je die graag hebt. Maar eet op het werk niet dagelijks de traktaties van de jarige op. Eén glas wijn is goed, maar niet na elke werkdag. Dan wordt het routine.

Dat is een beetje tegen de consumptiemaatschappij?

We worden gepusht om meer te eten: dat kan tegenwoordig op elk moment van de dag én de nacht. App dat thuis niet na en zet er juist iets dat aanzet om meer water te drinken. Ik zet elke dag een fles naast mijn computerscherm. Dan vergeet ik niet te drinken.

Die anderhalve liter water blijft een goede maatstaf? En mag ik daar mijn thee of koffie bij tellen?

Je mag alles optellen. Zet bijvoorbeeld bij elke maaltijd een groot glas en neem er een bij het opstaan en het slapengaan. Dan heb je het grootste deel al binnen. Dat zijn goede routines en het is mindful: je gaat er bij nadenken.

Michaël Sels
Hoofddiëtist UZA
"Als een dieet te mooi lijkt om waar te zijn, dan is het dat ook meestal. Maar toch trapt men er graag in."

Nu we toch afpunten. Wat denk je van eten voor tv?

Niet goed, want dan eet je meer. Als je niet bewust bent van wat je eet, neem je meer. Dat doe je ook als er meer variatie of meer kleuren zijn. Daarom zijn de buffetten in hotels zo groot. Die truken kennen ze overal.

De porties van frisdranken en hapjes zijn ook gegroeid. Je vindt geen kop koffie van 125 centiliter meer, wel van een halve liter. Wel, neem deze truce mee als je water drinkt. Gebruik een groot glas. En als je een frisdrank neemt, giet die risico uit een grote fles in een glas. Een blik van 33 centiliter drink je leeg, terwijl een glas maar 18 tot 25 centiliter bevat.

In jouw boek staan maar een paar vleesrecepten.

Er is genoeg beschreven hoe je vlees bereidt. We eten te weinig fruit, groenten en volle granen. En rood vlees houdt het risico op darmkanker in. Mijn recepten doen je meer groenten verbruiken en minder vlees. Voor het gehaktbrood doe ik een derde kikkererwtten bij het vlees. Zo geef ik indirect aan dat het ook met minder vlees kan. Tegelijk proef je eens peulvruchten. Studies zeggen dat die gezonder zijn.

En ze zeggen ook dat mensen te weinig vis eten. Daarom geef ik meer visrecepten. Het moet niet vegetarisch zijn, maar als ik een

Michaël Sels
Hoofddiëtist UZA
"Iedereen e-peritief nu. Prima, maar drink dan geen alcohol bij de lunch. Zoek een alcoholvrij bier, neem een sapje of kies een van de vele theeën."

Dat is een beetje tegen de consumptiemaatschappij?

We worden gepusht om meer te eten: dat kan tegenwoordig op elk moment van de dag én de nacht. App dat thuis niet na en zet er juist iets dat aanzet om meer water te drinken. Ik zet elke dag een fles naast mijn computerscherm. Dan vergeet ik niet te drinken.

Die anderhalve liter water blijft een goede maatstaf? En mag ik daar mijn thee of koffie bij tellen?

Je mag alles optellen. Zet bijvoorbeeld bij elke maaltijd een groot glas en neem er een bij het opstaan en het slapengaan. Dan heb je het grootste deel al binnen. Dat zijn goede routines en het is mindful: je gaat er bij nadenken.

Een laatste vraag: mensen drinken meer alcohol tijdens de lockdown, zeggen ze. Niet goed zeker?

Het is goed dat ze dat voor zichzelf toegeven. De richtlijn is om minimum twee dagen per week alcoholvrij te blijven en maximum tien eenheden per week te drinken. Hier geldt hetzelfde als bij de taart of de cappuccino: kies uw momenten uit. Iedereen e-peritief. Prima, maar drink dinsdag geen alcohol bij de lunch. Zoek een alcoholvrij bier, neem een sapje of kies een van de vele theeën.

En laat je niet verleiden tot straffe diëten.

If it seems too good to be true, it probably is. Als het te mooi lijkt om waar te zijn, is het dat ook meestal. Maar men trapt er graag in. Je moet niet diëten met Pasen, Kerstmis of Nieuwjaar. Maar wel tussen Nieuwjaar en Kerstmis. En als je iets 360 dagen per jaar moet volhouden, is gezond eten makkelijk. Maar je moet er wel mee bezig zijn.

JOHAN VAN BAELEN



● *Lekker lang leven* van Michaël Sels, uitgegeven bij Van Halewyck, 180 blz., 24,50 euro

GEZONDE GERECHTEN De favorieten van Michaël Sels



RODEBIETENBROWNIE

Een dessertje van rode biet, donkere chocolade, cacao, suiker en volkorenbloem met daarbij een sausje van yoghurt, gekleurd met rode bietjesap.

"Hiermee wil ik tonen dat je groenten kunnen verwerken in een ontbijt of een dessert, zoals deze

brownie die voor 40% uit rode biet bestaat. Veel mensen hebben moeite met de aardse smaak ervan, maar de chocoladecake verhuult die. Betrek de kinderen erbij door hen met druppels rode biet een tekeningetje in de yoghurt te laten maken."



BANANASPLIT ALS ONTBIJT

Naast een banaan zijn hierin kokosschiffers, diverse zaden, hazelnoten, havermout, plakkaas, frambozen en honing verwerkt.

"Ik heb dit ontbijt gekozen omdat het Amerikaanse ijsdessert met

dezelfde naam niet bepaald een gezond imago heeft. Maar ik zou deze bananaspit elke dag eten. Ik lust graag de gekaramelliseerde banaan en de natuurlijke suikers die bij het bakken naar boven komen."

(jvb)

WIE IS MICHAËL SELS?

- Volgde middelbaar onderwijs en een kokopleiding in Ter Groene Poorte in Brugge
- Werkte vaak in de keuken van zijn grootouders, in brasserie Kruisveld in Bevel
- Studeerde aan Thomas More in Geel Diëtik en daarna Klinische Voeding

- Specialisaties in Onco-diëtik voor kankerpatiënten, ook voor Intensieve Zorgen en sondevoeding aan KU Leuven
- Sinds 5 jaar hoofddiëtist UZA: coördineert 21 diëten, doet nog opvolging van oncologiepatiënten en patiënten die niet meer zelfstandig kunnen eten (jvb)