

Michael
Sels



P E L C K M A N S

INHOUDSOPGAVE

HELP, IK (W)EET HET NIET MEER

6

DEEL 1: WEET WAT JE EET

12

De bouwstenen van een gezond eetpatroon

14

Waarom eten wij?.....	15
Volume, vocht, vezels: de drie v's van verzadiging	16
De v van volume op je bord.....	17
De v van vocht op je bord	27
De v van vezels op je bord	31
De macronutriënten: koolhydraten, eiwitten en onverzadigde vetten als de bouwstenen van je eetpatroon.....	40
Maag vol, lichaam verzadigd. Maar waarom wil ik dat dessert dan nog?	56

Suiker, zout en vet: beter in een bijrol

58

Welkom in onze obesogene eetomgeving	59
Zoetjes aan, dan breekt het lijntje niet	64
De ongezouten waarheid	71
Op vet kun je teren.....	75
Ultrawaakzaam voor ultrabewerkte voeding	81

Cheat-sheet

86

Wat neem je mee naar deel 2?.....	86
-----------------------------------	----



DEEL 2: VAN WETEN NAAR ETEN

91

Het ontbijt: de eerste bouwsteen van je dag

92

To break fast or not to break fast, that's the question.....	93
Wat als ik gewoon geen honger heb?.....	98
Het is niet óf, maar wát je ontbijt	100
De bouwstenen van een gebalanceerd ontbijt: het overzicht	101
Havermout, muesli, granola of ontbijtgranen?	106
Yoghurt, skyr of Griekse yoghurt?	108
Koemelk of een plantaardig alternatief?	110
Vorbereiding wint altijd van wilskracht	117

De lunch: zoveel meer dan een brooddoos

120

De makkelijkste maaltijd om te upgraden	121
Soep als voorgerecht of sidedish, niet als hoofdgerecht	124
De bouwstenen van een gebalanceerde lunch: het overzicht	126
Mealpreppen: een klein beetje voorbereiding, een pak minder stress.....	141

Het avondmaal: het perfecte imperfecte bord

142

Als het maar in balans is	143
De bouwstenen van een gebalanceerd avondmaal: het overzicht	146
Groenten, de sterren van de show	149
Minder vlees betekent niet: nooit meer vlees	152
Etenstijd!	155

Het tussendoortje: uit honger of uit gewoonte?

160

Moeder, waarom snacken wij?	161
Een appeltje voor de honger	164

NU IS HET AAN JOU!

172

**HELP
IK
(W)EET**





**HET
NIET
MEER**

‘Michaël,
hoe word
ik een
beter-eter?’

Het is een vraag die ik al ruim zestien jaar, raadpleging na raadpleging, te horen krijg. Het is dan ook al van 2010 geleden dat ik afstudeerde als diëtist, na een *fellowship* Global Health and Human Nutrition aan Stellenbosch University in Zuid-Afrika. In die tijd zag de wereld er nog heel anders uit. Op alle vlakken, maar zeker ook op dat van voeding en gezondheid. Je kon destijds geen Women's Health of P-magazine openslaan (want ja, de 'boekskes' zwaaiden toen nog de plak) of je werd aangemoedigd om het nieuwste, maar ook zoveelste zagezegd baanbrekende modedieet te volgen. Het South Beach-dieet bijvoorbeeld, of Herbalife, waarmee je op korte tijd meestal wel kilo's verloor, maar die je er op langere termijn ook weer bij zag komen, mét een surplus. Simpelweg omdat de strenge, soms zelfs absurde regels van dat soort regimes onmogelijk vol te houden waren, en je *cravings* er uiteindelijk alleen maar groter door werden. Zodra je er dan aan toegaf, was alles om zeep en kon je je schuldgevoel evengoed wegvreten.

Diezelfde magazines zorgden ervoor dat veel mensen begonnen te jojoën. Vooraan las je over de eetroutine waarmee *celebrity* X of Y moeiteloos gewicht verloor (simpel: wat appelciderazijn drinken in de ochtend, vervolgens tot de namiddag wachten voor je eerste maaltijd en hup, je had dé *lifehack* gevonden. Helemaal geweldig, waar wacht je nog op om het ook te doen?! Je wilt toch niet de zomer in met dat kilootje te veel?) Draaide je die bladzijde om, dan kreeg je in hetzelfde nummer de tien beste recepten voor een heerlijk paasontbijt. Stuk voor stuk rijkelijk gevulde borden, van *triple chocolate buns* tot donuts in minder dan dertig minuten. En wat dacht je van een kortingsbon op pagina acht voor de nieuwste snoepreep? Of nog beter: als je meteen dat abonnement nam, kreeg je zes maanden aan *fatburning* supplementen cadeau! Verwarrend? Zeg maar ronduit problematisch.

Ik durf te stellen dat we vandaag verder staan. De meeste mensen hebben op z'n minst de gezonde reflex om de allergekste trends en rages in vraag te stellen in plaats van ze klakkeloos te volgen. Ook zijn we het er volgens mij grotendeels over eens dat gezondheid niet alleen bepaald wordt door je BMI of het cijfer op de weegschaal, en dat extreme diëten zoals het *Cabbage Soup Diet*, het paleodieet, intermitterend fasting, een eetpatroon met vervangmaaltijden in de vorm van *shakes*, repen, namaakomeletten en niet-zo-chocoladepudding, of nog een ander dieet uit de eindeloze lijst, zelden het blijvende resultaat opleveren dat ze beloven.

Tegelijkertijd ervaar ik als diëtist dat veel ideeën uit die decennia-lange dieetcultuur wél zijn blijven kleven. En dat met de sterkte van een grote tube Velpo of Pattex. Zo zien veel mensen gezond eten nog altijd als een straf waarbij ons alleen maar dingen ontnomen worden. Minder brood. Minder pasta. Minder vlees. Minder saus. Minder snacken. Minder genieten. Alsof een gezond eetpatroon alleen bestaat uit het systematisch schrappen van alles wat lekker, gemakkelijk of vertrouwd is. Je bent pas goed bezig wanneer je ergens van kunt afblijven, zo lijkt het.

Ik geloof daar steeds minder in. Al jaren merk ik dat een focus op tekorten of verboden mensen zelden helpt om gezonder te eten. Ze halen bijvoorbeeld brood van het menu, maar weten niet wat ervoor in de plaats moet komen. Ze zijn al jaren gewend om als lunch vier sneetjes brood te eten, drie met kaas en één met confituur om zoet af te sluiten. En dan besluiten ze vanaf morgen maar twee sneetjes brood te eten, beide met kippenwit. Want dan eten ze minder koolhydraten, en ook geen kaas meer en dus minder vet. En zelfs minder suiker, zonder die laatste zoete afsluiter. Goed bezig, toch? Tja, vooral goed bezig om een onweerstaanbare honger te kweken, vrees ik.

Hetzelfde geldt voor mensen die besluiten minder vlees te eten. Dat is op zich een prima idee. Voor de dieren, voor je gezondheid, voor de planeet of voor wat afwisseling op je bord: er valt heel wat voor te zeggen. Alleen zie ik dat dit goede voornemen regelmatig strandt in het koelvak van de supermarkt. Daar vind je dan een kleurrijke muur aan vegetarische burgers, nuggets, plantaardige schnitzels en andere producten die heel hard hun best doen om op vlees te lijken. Dat zijn ze natuurlijk niet, dat maakt de verpakking je wel duidelijk met die grote, groene letters: 'Plant-based'. En dan moet het wel een gezonde stap vooruit zijn, toch?

Helaas. Ik stel mensen niet graag teleur, maar de waarheid gebiedt het mij te zeggen: er is maar weinig gezonds of voedzaam aan een dun schijfje industrieel bewerkte soja met daarrond een korst die meer body heeft dan de vulling zelf. Je eet dan wel geen vlees die avond, maar in de plaats ligt er een frituursnack op je bord, zonder dat het je bedoeling was.

Conclusie? Mensen willen wel gezond eten, maar het lukt hen niet altijd om die goede intenties om te zetten in duurzame gewoontes. Dat blijkt ook uit de cijfers: ongeveer de helft van de Belgen kampt vandaag met overgewicht en bijna één op de vijf heeft obesitas. Toch nemen talloze mensen zich aan het begin van elk nieuw jaar voor om gezonder te gaan eten. Onze intentie is zelden het probleem. Natuurlijk wil iedereen liever gezond zijn, zich energiek voelen en fit door het leven gaan.

Maar waar zit het probleem dan wel?

Het antwoord op die vraag werd me tijdens mijn jarenlange loopbaan als diëtist steeds duidelijker. Maar voor ik het verklap, wil ik me alvast excuseren. Het is zeker niet mijn bedoeling om iemand voor het hoofd te stoten, maar mijn antwoord zal sommige lezers waarschijnlijk niet bevallen. Lezers die een boekenkast vol gezondheids- en dieetboeken hebben, of sociale media die geregeerd worden door *foodies* en *fitfluencers*. Het antwoord op de vraag 'Maar waar zit het probleem dan wel?' is namelijk: in onze *food literacy*, onze voedselgeletterdheid, onze basiskennis.

'Maar Michaël, ik doe niets anders dan mee proberen te zijn met de laatste gezondheidsnieuwtjes?!'

Ja, dat geloof ik graag. Ik bedoel ook helemaal niet dat jij je best niet doet om gezonder te eten. Waarschijnlijk doe je dat eerder te hard zelfs. Als je een beetje geïnteresseerd bent in voeding en gezondheid, kun je namelijk geen socialmediaplatform meer bezoeken of je wordt overstelpt door gezondheidsgoeroes die duizend-en-één verschillende dingen zeggen in al evenveel reels, stories en tiktoks. Filmpjes die elkaar voortdurend tegenspreken, en waarvan je nooit helemaal zeker weet welke nu wel of niet gesponsord zijn. Het helpt ook niet dat iedereen op sociale media, ongeacht of ze ervoor gestudeerd hebben of niet, zichzelf een voedings- of gezondheidsexpert kan noemen. En al die zogenaamde 'deskundigen' beweren natuurlijk dat alleen hun visie de enige juiste is. Keto of paleo? Detox of superfoods? *Intermittent fasting* of zes maaltijden per dag? Extra proteïnes of extra vezels? Suiker is vergif. Of nee, vet is de vijand. Of juist niet?

Het is gewoon de realiteit: nog nooit kregen we zoveel informatie over ons heen, en nog nooit waren we zo onwetend over wat er nu eigenlijk op ons bord moet liggen. We hebben geen idee meer hoe we een gezonde, voedzame maaltijd opbouwen. Wat een maaltijd écht nodig heeft om je lichaam te voeden en het gezond te houden. Niet alleen op papier, maar ook op die doodgewone weekavond, wanneer je moe en met weinig inspiratie in je keuken staat. Het resultaat: we grijpen naar het eerste, het beste in de supermarkt en we doen maar wat, en daarna voelen we ons daar schuldig over.

Zelfs als diëtist kan ik soms overweldigd raken als ik mijn sociale media open en al die verschillende stemmen en meningen op me af hoor komen. Ontredderd soms ook, als ik er even bij blijf hangen en ik constateer hoeveel foute informatie en halve waarheden er de ronde doen. Als een video maar de juiste *vibe* heeft, dan kan die in een mum van tijd viraal gaan, ongeacht of de inhoud onderbouwd is of gewoon *fake news*. Op die momenten hoor ik mezelf denken: hoe moeten mensen hier nu nog aan uit kunnen?

Weet je, ik koos in 2010 voor een carrière als diëtist om twee redenen. Omwille van een bijzondere interesse in de gezondheidszorg, en omdat ik gedreven word door de onweerstaanbare drang om kennis over voeding en gezondheid – kennis die ons allemaal aangaat – met het brede publiek te kunnen delen. Toen ik mezelf dus hoorde denken: hier kan toch niemand nog aan uit?, en er daarna ook weer die vraag kwam: ‘Michaël, hoe word ik dan wel een beter-eter?’, was er maar één logisch besluit: mensen hebben een boek nodig dat de puntjes weer op de i zet. Dat tabula rasa maakt met alle hypes en misinformatie, en dat ons gewoon weer leert hoe je bij elke maaltijd van de dag een goed bord eten op tafel zet. Niet meer, maar zeker ook niet (met) minder. Dus dat boek, dat schrijf ik gewoon zelf.

Dit is het resultaat: een boek waarin je heel veel dingen niet zult vinden. Geen strenge dieetregels, geen lijst met verboden middelen, geen pseudowetenschap, geen hypes, geen *viral content*, geen *sponsorships*, geen shortcuts, geen ingrediënten waarvan je de naam amper kunt uitspreken, geen schaarste, geen gedoe. Wat er wel in zit? ‘Gewoon’ de basis. De dingen die je echt nodig hebt om je maaltijden gezond en haalbaar samen te stellen. Gezond eten is namelijk geen straf, geen gevecht tegen jezelf. Het is alleen een kwestie van opbouwen. Je bord én je kennis.

Daar wil ik jou in dit boek graag bij helpen. Eerst in theorie, daarna in praktijk. En dan voeg ik met heel veel fierheid nog één titeltje toe aan het lijstje ‘diëtist, chef-kok, auteur, spreker en innovatiemanager’: aannemer. Want wij gaan samen bouwen, bouwen aan een bord in balans.

Veel leesplezier,
en alvast smakelijk!
Michaël Sels

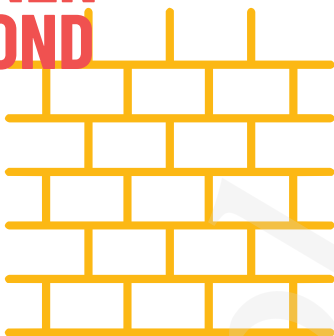
**WEET
WAT**





**JE
EET**

DE BOUWSTENEN VAN EEN GEZOND EETPATROON



Sluit je ogen en beeld het je even in: je staat 's avonds in je keuken. Je hebt honger, maar je bent ook moe na een lange en drukke dag. De koelkast gaat open en in de rekken vind je nog een ovenbroodje, een potje magere yoghurt, drie eieren, een restje geraspte kaas, een kom soep van gisteren en achteraan ook nog een verdwaalde komkommer die betere tijden heeft gekend. Wat nu? Is soep met brood genoeg? Of is dat broodje juist te veel koolhydraten? Is een omelet met kaas eigenlijk een volwaardig gerecht? Of moet daar dan nog iets bij? En wat als je nu tzatziki maakt, of is dat dan gewoon hetzelfde als mayonaise op je broodje smeren? Soit, vijf minuten later staat er alleen een kom cornflakes met melk voor je neus, want dat bevat volgens de felgekleurde bol op de verpakking zestien vitamines en mineralen, vezels, collageen, probiotica... dus alles wat je nodig hebt. Toch?

Troost je: dit scenario heeft zich al in heel veel Vlaamse keukens afgespeeld, daar ben ik zeker van. De twijfel is gewoon te groot: wat betekent dat nu eigenlijk, gezond eten? En hoe hou je het in hemelsnaam vol? In deel 1 van dit boek duiken we in de theorie achter dat vraagstuk, om die vervolgens in deel 2 om te zetten naar de praktijk.

We beginnen gewoon bij het begin, met dé grote waarom-vraag.

Waarom eten wij?

'Omdat we honger hebben, natuurlijk.'

Dat klopt als een bus. Maar een écht gezonde, gebalanceerde maaltijd hoort eigenlijk meer te doen dan alleen het knorren in je maag tegengaan. Het moet ook nog een paar andere dingen kunnen: je energie geven, je lichaam gezond en draaiende houden, je min of meer gevuld houden tot het volgende eetmoment en idealiter ook nog een beetje lekker zijn. Op droog brood en water houdt namelijk niemand het lang vol.

Toch doen veel mensen, als ze gezonder willen eten, net het tegenovergestelde van wat er nodig is om dit allemaal voor mekaar te krijgen. In plaats van hun maaltijden op te bouwen met de bouwstenen van een gezond eetpatroon, halen ze die er net uit. Je wilt echt niet weten hoe vaak ik het mopje van het 'FDH-dieet' (*Fret De Helft, ha ha*) al heb moeten aanhoren.

Er komen jammer genoeg nog veel te vaak mensen op raadpleging die me vertellen hoe hard ze hun best doen om 'lichter' te eten. Dat betekent dan meestal een kommetje soep op de middag, 's avonds een slaatje en tussendoor misschien een potje magere yoghurt. Heel braaf, denken ze dan. Alleen zitten ze elke namiddag en elke avond opnieuw met hetzelfde probleem: honger. En niet zo'n beetje goesting uit verveling, maar echt een knagende en grommende maag die ook nog eens gepaard gaat met een uitgeputte energietank en een lege motivatie-emmer. Na een tijdje gebeurt het dan: hun snack-modus springt aan. Die modus waardoor ze uiteindelijk niet naar een appel, maar naar een halve appeltaart grijpen.

'Hoe kan dat nu?' vragen ze me dan. 'Ik doe zo mijn best om gezonder te eten, maar telkens opnieuw gaat het mis...' Het is dus duidelijk: het ontbreekt de meeste mensen niet aan wilskracht. Wel aan maaltijden die doen wat ze horen te doen: vullen, voeden, verzadigen, en dat laatste zowel fysiek als mentaal.

Het vraagstuk dat we in deel 1 gaan ontrafelen is dus niet: Wat moet ik vermijden? Om je bord in balans op tafel te krijgen, gaan we net op zoek naar wat er nog ontbreekt om er een volwaardige, voedzame en verzadigende

maaltijd van te maken. Wat geeft een vol gevoel? Wat geeft energie? Wat houdt jou gezond? En hoe krijg je dat alles samen op een bord zonder dat je voor elke maaltijd eerst een diëtist moet bellen of een rekenmachine moet bovenhalen?

Volume, vocht, vezels: de drie v's van verzadiging



Het ontrafelen van het 'geheim' van gezond eten begint volgens mij bij een belangrijk, maar vaak vergeten concept: verzadiging.

Verzadiging is dat 'volle gevoel' dat je krijgt als je genoeg gegeten hebt, en dat ervoor kan zorgen dat je op een maaltijd kunt teren tot aan het volgende eetmoment. Hoe beter een maaltijd je lichaam verzadigt, hoe kleiner de kans dat je naar ongezonde *quick fixes* grijpt. In tegenstelling tot wat we vaak denken, is dat niet zomaar een kwestie van genoeg calorieën binnenkrijgen.

Heel veel mensen eten vandaag wel genoeg calorieën, soms zelfs te veel, maar hebben toch voortdurend trek. Wat ze eten werkt dus niet verzadigend genoeg. Dat komt voor een groot deel omdat de calorieën die ze eten gepropt zitten in voeding die zo compact mogelijk is gemaakt, vaak ook droog en zacht is, en snel en gemakkelijk weg te happen en door te slikken. Denk aan de worstenbroodjes die in tankstations en broodjeszaken over de toonbank vliegen. Hap, hap en weg zijn die vijfhonderd kilocalorieën, en dat in amper honderdzeventig gram voedsel waarin ook amper vocht en vezels zitten. Of een snel plateautje sushi als lunch: zeshonderd kilocalorieën voor een schoteltje kleiner dan je smartphone dat voornamelijk uit witte rijst bestaat. Letterlijk hapklare kost: zonder veel knabbelen en kauwen laat het zich naar binnen werken.

In de ratrace van het moderne leven lijkt dat op het eerste gezicht een voordeel. Het is tenslotte voeding die weinig voorbereiding en kauwwerk vraagt. Snel en gemakkelijk dus, maar daarmee is het ook snel en gemakkelijk weer verdwenen uit je maag en moet je er snel en gemakkelijk meer van hebben. Precies het tegenovergestelde van wat we met een verzadigende maaltijd willen bereiken.

Dat geldt zelfs voor de Vlaamse klassieker der klassiekers: een brooddoos met daarin vier boterhammen met kaas. Die brooddoos moet leeg, dat was nu eenmaal het plan, ongeacht hoeveel honger je die middag hebt. Maar dat is op zich helemaal geen moeilijke opdracht, want zo'n simpele broodmaaltijd is vrij compact. Vier sneetjes wit brood wegen samen zo'n honderdtwintig gram. Daarop liggen dan nog wel je plakjes kaas, maar die tillen het aantal gram aan eten hoogstens op tot tweehonderd. Je hapt het dus snel weg en het neemt relatief weinig plaats in. In je brooddoos, maar ook in je maag. Dat je hoogstwaarschijnlijk twee uur later al opnieuw met je handen in de pot verjaardagtraktaties van je collega zit, of dat je aan de koekjes begint die je kocht voor de speeltijd van de kinderen op school, link je eerder aan dat klassieke namiddagdipje dan aan die weinig verzadigende lunch, want die heb je toch flink opgegeten?!

Veel mensen lossen die 'uitschuiver' aan de snoepautomaat vervolgens op door de dag nadien aan compensatiegedrag te doen. Geen vier boterhammen in hun trommeltje die middag, maar slechts twee, 'want ik heb gezondigd, dus nu moet ik het goedmaken'. Alleen: dan heb je je lunch niet gezonder gemaakt, je hebt hem alleen nog kleiner en armer gemaakt. Niet ideaal, een volwassen mens een werkdag laten draaien op steeds kleinere porties is zelden een recept voor succes. Vraag je mij dus hoe je dan wel gezond én gevuld de dag doorkomt, dan is het antwoord niet 'met minder', maar net 'met meer'. Maar dan wel meer van het juiste natuurlijk. Daar zit een belangrijke nuance.

De v van volume op je bord

Genoeg eten van het juiste is dus de boodschap. Maar wat is het juiste dan? Het 'juiste' eten op je bord bevat alle bouwstenen van een voedzame, gebalanceerde maaltijd: volume, vocht, vezels, je macronutriënten en je micronutriënten. Het is niet erg als dat voorlopig nog als Chinees klinkt, want ik ga ze in dit hoofdstuk een voor een met jou overlopen. Beginnen doen we met de drie v's van verzadiging, waarvan volume de eerste is.

Eigenlijk is dat een heel simpel begin: volume is een belangrijke bouwsteen van een gezond, gebalanceerd bord, omdat het je letterlijk kan vullen zonder dat je calorie-inname door het dak schiet.