



Raphael Kellman

Snel en blijvend afvallen

Het
**microben
dieet**

MET DRIE FASES, MAALTIJDPLANNERS & RECEPTEN

Het
**microben
dieet**

Snel en blijvend afvallen

Raphael Kellman



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: *The Microbiome Diet*

© 2014 Raphael Kellman, M.D.

Tot stand gekomen in samenwerking met Basic Books,
onderdeel van Perseus Books Group

© 2014 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van
VBK | media

Vertaling: InAksie, Akkie de Jong

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5692 5

ISBN e-book 978 90 215 5693 2

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Opmerking: De informatie in dit boek is voor zover wij weten waar en compleet. Dit boek is alleen bedoeld als informatieve gids voor mensen die meer willen weten over hun gezondheid. Dit boek is absoluut niet bedoeld om adviezen van je eigen arts te vervangen, tegen te spreken of te bestrijden. Uiteindelijke beslissingen over een behandeling zijn een zaak tussen jou en je arts. We raden je met klem aan zijn of haar advies op te volgen. De informatie in dit boek is algemeen en wordt aangeboden zonder garanties van de kant van de auteurs of Kosmos Uitgevers en Da Capo Press. Noch de auteur, noch de uitgever stelt zich aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het gebruik van dit boek.

INHOUD

Voorwoord 7

DEEL I. HET MYSTERIEUZE MICROBIOOM 11

Hoofdstuk 1: De wereld in je binnenste 13

Hoofdstuk 2. Het is niet jouw schuld dat je dik bent 43

DEEL II. DE VIER V'S: GENEES JE DARMEN EN KRIJG EEN GEZOND GEWICHT 67

Hoofdstuk 3: Verwijder 69

Hoofdstuk 4: Vul aan 86

Hoofdstuk 5: Verbeter 94

Hoofdstuk 6: Versterk 105

DEEL III. DE METABOLISCHE OPPEPPER: ONDERSTEUN JE MICROBIOOM OM JE METABOLISME OPNIEUW AF TE STELLEN 115

Hoofdstuk 7: Stress kan je dik maken 117

Hoofdstuk 8: Eten zonder stress helpt bij afvallen 136

Hoofdstuk 9: Creëer de stofwisseling van iemand die mager is 154

**DEEL IV. MAAK JE KLAAR VOOR DE REST VAN JE LEVEN:
AFVALLEN EN NOOIT MEER AANKOMEN 161**

Hoofdstuk 10: Op weg naar een gezonde toekomst 163

DEEL V. STARTEN MET HET MICROBENDIEET 177

Hoofdstuk 11: Microbieel supervoedsel 179

Hoofdstuk 12: Fase 1: Maaltijdschema met Vier V's 204

Hoofdstuk 13: Fase 2: Maaltijdschema's om je stofwisseling
te stimuleren 230

Hoofdstuk 14: Fase 3: Maak je klaar voor de rest van je
leven: afvallen en nooit meer aankomen 244

Hoofdstuk 15: Voorraadlijst, boodschappenlijstjes en
tijdbesparende strategieën 250

Hoofdstuk 16: Recepten 261

Maateenheden 339

Dankwoord 341

Verkoopadressen 345

Noten 351

Register 359

VOORWOORD

Eindelijk een boek waarin het mysterieuze ‘microbioom’ toegankelijk wordt gemaakt voor de gewone lezer! Al enkele jaren is het onderwerp ‘microbioom’ een hot topic in de wetenschap, maar in dit boek van Raphael Kellman worden wetenschappelijke inzichten nu ook begrijpelijk vertaald voor de niet-wetenschappelijke lezer. Daarnaast levert Kellman door middel van een stapsgewijs dieet een direct handvat om dit inzicht te vertalen naar een mogelijke verbetering van uw gezondheid.

‘Microbioom’ wat is dat nou eigenlijk? Het microbioom is de verzameling van micro-organismen die zich óp en in ons lichaam huisvesten. Dit zijn met name bacteriën, maar ook virussen, gisten en schimmels. Dit klinkt allemaal heel onhygiënisch, maar het tegendeel is waar. Op verschillende plekken bevinden zich zogenaamde flora, in de mond, op de huid, in de darmflora en in het genitale gebied. De darmflora is verreweg de grootste en meest diverse flora van allen. De meeste van deze micro-organismen hebben wij nodig om in leven te blijven. Zonder darmbacteriën bijvoorbeeld kunnen wij een groot deel van ons voedsel niet verteren, dus geen voedingsstoffen opnemen. Precieze aantallen zijn niet bekend, maar het gaat om miljarden van deze micro-organismen. Als we deze geschatte aantallen tegenover onze menselijke cellen zetten, lijkt het erop dat we slechts voor 10% uit menselijke cellen bestaan, dus voor 90% niet! Deze verhouding in DNA is zelfs 1:100.

Het is belangrijk dat deze micro-organismen zich in de juiste samenstelling in en op je lichaam bevinden. Als een van deze

flora's uit balans is kunnen infecties optreden. Voorbeelden hiervan zijn een tandvleesontsteking, huidinfectie, infectieuze diarree of een vaginale schimmelinfectie.

Al tientallen jaren is bekend dat een disbalans van de darmflora een overgroei van ziekmakende bacteriën kan veroorzaken, wat zich vaak uit in diarree of braken. Dit kan komen door bijvoorbeeld voedselvergiftiging waardoor nieuwe ziekmakende bacteriën binnendringen of door gebruik van antibiotica wat kan zorgen dat gezonde darmbacteriën worden weggeveegd en ziekmakende bacteriën de overhand krijgen. De laatste jaren lijkt naar voren te komen dat de invloed van deze darmbacteriën waarschijnlijk verder rijkt dan alleen de gezondheid binnen onze darmen.

Wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat de darmflora-samenstelling van mensen met overgewicht, suikerziekte, reumatoïde artritis et cetera aanzienlijk anders is dan die van gezonde personen. De vraag is dan ook: 'Ligt het antwoord in de genezing of preventie van deze ziektes in ons microbioom?'.

Dierstudies hebben reeds aangetoond dat muizen zonder eigen darmflora overgewicht ontwikkelden nadat ze de darmflora van een persoon met overgewicht toegediend hadden gekregen. Bij de gezonde muizen met een normale darmflora werd geen overgewicht gezien, terwijl zij exact hetzelfde dieet toegediend kregen. Deze gegevens lijken erop te wijzen dat de samenstelling van onze darmflora wel degelijk van belang is op onze stofwisseling.

Tot op heden waren calorieën heilig in vrijwel alle diëten, in *Het microbendieet* wordt dit principe losgelaten. Het gaat er dus niet om hoeveel je eet, maar om wat je eet. Dit alles met het doel om de darmflora weer te herstellen zodat de spijsvertering en stofwisseling weer optimaal gaat werken. Kellman doet dit door middel van het 4-stappen dieet: Verwijder, Vul aan, Verbeter en Versterk. De eerste weken van het dieet zijn bedoeld om de darmen vrij te maken van schadelijke bacteriën, waarna de voeding er vervolgens op gericht is om gezonde bacteriën te stimuleren en in stand te houden. Het dieet is uitgebreid voorzien van diverse en vernieuwende recepten, samengesteld met een chef-kok. De nadruk is in de recepten gelegd op gemak. Het

streven is dat alle gerechten binnen 30 minuten op tafel kunnen staan. Omdat de recepten vanuit een nieuw perspectief zijn samengesteld zijn ze zeer origineel.

Het Microbendieet is, kortom, een zeer vernieuwend boek dat op wetenschappelijke wijze bijdraagt aan bewustwording van het belang van gezonde voeding! Wel moet worden benadrukt dat het bewijs van het microbiom op onze gezondheid nog volop in ontwikkeling is, dus dat nog niet alle theorieën die in dit boek worden beschreven onomstotelijk zijn. Dus: Eet je gezond?!

Drs. Linda Wanders, arts-onderzoeker maag-, darm- en leverziekten en medisch redacteur bij www.darmgezondheid.nl

Geschreven onder supervisie van prof. dr. Eric Claassen, expert op het gebied van het menselijk microbiom.

<http://www.falw.vu.nl/en/research/athena-institute/staff/claassen.asp>

Deel I

Het mysterieuze microbioom

1

DE WERELD IN JE BINNENSTE

ALS IK OOIT IEMAND HEB ONTMOET DIE AAN GEEN ENKELE VERMA-GERINGSREGEL leek te voldoen, was het Robert wel.

Robert slaagde er eenvoudig niet in af te vallen. Deze man van middelbare leeftijd was zo'n acht jaar geleden een patiënt van mij. Ik behandelde hem voor tal van gezondheidsklachten: hart- en vaatproblemen, hoge bloeddruk, een hoge insuline-spiegel en bloedsuikerwaarden waarover ik me zorgen maakte. Maar ik wist dat die problemen sterk zouden verbeteren (en misschien zelfs verdwijnen) als we Robert maar op een gezond gewicht konden krijgen.

Voor hij mijn patiënt werd had Robert elk denkbaar dieet geprobeerd: Atkins, zonedieet, caloriearm, vetarm en wat je verder maar kunt verzinnen. Tot zijn grote frustratie hadden ze echter geen van alle gewerkt. Hij kon zich wekenlang uithongeren en proberen zich aan alle regels te houden, met als enig resultaat dat hij amper 5 pond kwijtraakte. En als hij de dieet-teugels dan een heel even klein beetje liet vieren (één armzalig gebakken aardappeltje als hij een klant mee uit eten nam of een plak chocoladecake die hij met zijn vrouw deelde op hun trouwdag) zat zelfs het weinige gewicht dat hij verloren had er meteen weer aan. Toen hij zich bij mij meldde, had Rob het gewoonweg opgegeven.

Het merendeel van de tijd dat ik hem behandelde zat Rob bijna 25 kilo boven zijn ideale gewicht. Hij dronk, rookte en at allemaal verkeerde dingen en ik kon hem gewoonweg niet zover krijgen dat hij overging op een gezonde leefwijze.

‘Wat heeft het voor zin, dokter?’ was zijn standaardvraag. ‘Wat ik ook doe, ik val niet af. Waarom zou ik het dan nog proberen?’

Nu lag hij in het ziekenhuis met een longontsteking. Toen ik bedacht welk effect dat kon hebben op zijn gewicht zonk de moed me in de schoenen. Robert was al eerder opgenomen voor diverse kwalen en had het ziekenhuis steeds 5 tot 7 pond zwaarder verlaten. De combinatie van zetmeelrijk ziekenhuiseten en weinig beweging versterkten zijn aanleg om aan te komen en ik hield altijd mijn hart vast voor de latere effecten van deze lange perioden van bedrust.

Deze keer behandelde ik Robert echter met een antibioticumkuur. Om de effecten daarvan tegen te gaan, schreef ik hem ook *probiotica* voor. Antibiotica doden de ziekmakende bacteriën maar ook de gezonde bacteriën die overal in ons lichaam huizen, vooral in ons darmkanaal. Probiotica gaan de door antibiotica aangerichte verwoestingen tegen en soms, zoals we zullen zien, is hun effect nog groter.

Ik liet Robert ook *prebiotica* slikken. Prebiotica zijn voedingsmiddelen en supplementen die gezonde bacteriën voeden. Waar probiotica helpen de vernietigde gezonde bacteriën te vervangen, helpen prebiotica de overgebleven gezonde bacteriën te ondersteunen.

Welnu, deze keer kwam Robert niet aan, maar raakte in twee weken 7 pond kwijt en dat zonder enige moeite. Hoe kwam dat?

Mijn poging dit raadsel op te lossen leidde tot een onverwachte ontdekkingsreis: ik ontwikkelde een nieuwe visie op dieet en gezondheid die mijn eigen begrip van gewichtsverlies veranderde. Ik hoop dat voor jou hetzelfde zal gelden. Ik geloof dat dit boek alles wat je weet over de oorzaken van obesitas en over de diëten om die met succes te overwinnen, op losse schroeven zal zetten.

Dankzij Robert was ik in staat een dieet te ontwikkelen waar tientallen van mijn patiënten baat bij hadden; het hielp hen snel gewicht te verliezen zonder dat het er later weer aan kwam.

Patiënten die deze nieuwe methode volgden slaagden erin ponden, centimeters en lichaamsvet te verliezen, vooral rond de

maag, het middel en de buik. Nadat ze jaren tevergeefs hadden geworsteld om die hardnekkige kilo's kwijt te raken, vloog het gewicht er ineens vanzelf af.

Ze ontdekten dat ze binnen een paar dagen minder last hadden van hun zucht naar suiker, brood, gefrituurd voedsel en ander 'verboden voedsel' zoals macaroni met kaas, pizza en ijs en dat deze trek binnen enkele weken geheel was verdwenen. Voor het eerst sinds ze zich konden heugen voelden ze zich niet langer een gevangene van hun eigen eetlust, die maakte dat ze altijd verlangden naar eten dat duidelijk niet goed was voor hun gezondheid.

Maar het beste was: als mijn patiënten dit dieet een paar weken hadden gevolgd, hoefden ze zich nog maar 90 procent van de tijd te beperken. Na nog enkele weken hoefden ze zich nog maar voor 70 procent aan de regels te houden *en dit alles met behoud van hun gezonde gewicht!* Mijn nieuwe afvalmethode stelde mijn patiënten in staat hun trage stofwisseling opnieuw af te stellen en op te peppen zodat ze zichzelf nu en dan konden verwennen met machtig voedsel of een zoet dessert, zonder angst terug te vallen in hun oude hunkeringen of hun oude gewicht weer terug te krijgen. En anders dan de overgrote meerderheid van slankelijners, die meestal al het oude gewicht terugkrijgen en nog wat extra erbij, bleven de volgers van dit dieet jarenlang op een gezond gewicht.

Wat is het geheim van dit bijzonder succesvolle afvalprogramma? Welk mysterie had mijn patiënt Robert voor me ontsloten met zijn 'toevallige' dieet? Het antwoord schuilt in het *microbioom*, de geheimzinnige maar o zo belangrijke wereld die in ons binnenste verscholen ligt.

HET MICROBIOOM: EEN DOORBRAAK IN GEWICHTSVERLIES

Als ik je nu eens vertelde dat 90 procent van de cellen in je lichaam niet menselijk is? En dat deze niet-menselijke 90 procent – een complete afzonderlijke ecologie binnen je eigen lichaam – de sleutel is tot blijvend gewichtsverlies?

Een reeks wetenschappelijke doorbraken in de afgelopen ja-

HET MICROBIOOM: KERFACTOREN GEWICHTSVERLIES

- 90 procent van de cellen in je lichaam zijn niet menselijk; het zijn microben en bacteriën die het microbioom worden genoemd.
- Het microbioom is essentieel voor het stimuleren van je stofwisseling en voor gewichtsverlies.
- Je hoeft geen calorieën, vetten of koolhydraten te tellen om af te vallen; mijd gewoon voedsel dat je microbioom aantast en eet voedsel dat het versterkt.
- Na zeven weken hoef je je slechts 70 procent van de tijd te beperken en mag je 30 procent van de tijd ander voedsel eten.

ren heeft de sleutel tot snel en blijvend gewichtsverlies opgeleverd: het microbioom, de triljoenen nietige bacteriën die in onze ingewanden leven.

Terwijl miljoenen mensen worstelden met allerlei diëten en of er niet in slaagden af te vallen, of al het verloren gewicht er weer aan kregen, begon zich een heel nieuw paradigma af te tekenen.

Geavanceerde wetenschap heeft aangetoond dat het microbioom het geheim is voor een gezond, spectaculair gewichtsverlies en bovendien voor een belangrijke verbetering van je algehele gezondheid, stemming, energie en hersenfuncties. Uit onderzoek blijkt dat mensen vaak aankomen als het microbioom uit balans raakt, zelfs als ze niet anders zijn gaan eten of bewegen. Bij een verstoord microbioom is vrijwel elk dieet gedoemd te mislukken. Maar is het microbioom in balans, dan vallen mensen vaak af, ook al veranderen ze verder niets aan hun leefwijze.

Deze microscopisch kleine organismen reguleren de manier waarop je calorieën uit je voedsel haalt. Ze produceren essentiële voedingsstoffen en helpen je immuunsysteem te reguleren. Ze oefenen een enorme invloed uit op je hormonen, eetlust, zucht naar bepaald voedsel en zelfs je genen. Ook hebben ze een groot effect op je *neurotransmitters*, de chemische stoffen in het brein die je stemming, energieniveau en mentaal functio-

neren besturen. Maar het belangrijkste is de manier waarop het microbioom je *metabolisme* (stofwisseling) beïnvloedt. Als dat wordt gestimuleerd en optimaal werkt, val je blijvend af en blijf je moeiteloos op een gezond gewicht. Werkt je metabolisme daarentegen traag en is het afgesteld op het vasthouden van lichaamsvet, dan kom je aan en houd je die extra kilo's vast, ook al beperk je je calorie-inname en sport je je een ongeluk.

Het metabolisme is de sleutel tot gewichtsverlies. En het microbioom is de sleutel tot het metabolisme.

Het microbioom was er de oorzaak van dat Robert plotse-ling moeiteloos begon af te vallen nadat hij jarenlang zonder succes diëten had gevolgd. Het microbioom was er de oorzaak van dat Robert niet langer hunkerde naar zoetigheid en zet-meel, gefrituurd voedsel en vet vlees, chips en kwarktaart. Het microbioom was er de oorzaak van dat Robert niet meer constant honger had en zich eindelijk voldaan voelde na een maaltijd. En het mooiste: het microbioom was er de oorzaak van dat Robert nu en dan kon genieten van die gebakken aardap-pels of chocoladecake... tot wel 30 procent van de tijd.

Roberts ervaring (en de kennis die ik als gevolg daarvan ver-gaarde) overtuigde me ervan dat het ondersteunen en in balans brengen van het microbioom de basis kan zijn voor een me-thode om snel, effectief en blijvend af te vallen. Het ondersteu-nen van het microbioom zou zelfs de oplossing kunnen zijn voor de wereldwijde obesitasepidemie. Laten we dit mysterieuze maar cruciale onderdeel van onze anatomie dus eens wat nader bekijken.

WAT IS HET MICROBIOOM?

Het microbioom is een miniatuurwereld die bestaat uit triljoe-nen microscopisch kleine, niet-menselijke organismen die ge-dijen in je maagdarmkanaal. Deze darmorganismen (bacteriën) verteren je voedsel, besturen je eetlust, reguleren je stofwisse-ling, orkestreren je immuunsysteem, beïnvloeden je stemming en bepalen zelfs gedeeltelijk de manier waarop je genen zich manifesteren. Ze bepalen sterk of je hart gezond is, je botten

zich goed ontwikkelen en of je geest scherp en helder is of wazig en ongeconcentreerd. Ze ondersteunen het maagdarmkanaal zodat je eten goed wordt verteerd en je alle voeding krijgt die je nodig hebt. Ze produceren essentiële vitamines en andere voedingsstoffen. Ze maken zelfs natuurlijke antibiotica aan.

Het meest verbazende is dat deze niet-menselijke organismen maar liefst 90 procent van je cellen uitmaken!

Sta daar eens even bij stil. De overgrote meerderheid van de cellen in je lichaam is niet-menselijk. In je darmkanaal bevindt zich een complete aparte ecologie die onlosmakelijk met de jouwe verbonden is. Als deze microscopisch kleine organismen goed gedijen, gedij jij eveneens goed. Als ze het moeilijk hebben, heb jij het moeilijk. Als ze hunkeren naar suiker, doe jij dat ook. En als ze optimaal functioneren, geldt dat ook voor je stofwisseling.

Dat is de reden waarom een uitgebalanceerd microbioom de sleutel is om van je trek in fout voedsel af te komen. Het is de sleutel tot het wegnemen van symptomen die je wellicht zelfs nooit in verband hebt gebracht met je gewicht en je eetpatroon zoals vermoeidheid, angstgevoelens, depressiviteit, een wazige geest, hoofdpijn, acne, eczeem, verstopping, frequente verkoudheden en infecties, gewrichtspijn en spierpijn.

Het in balans brengen van je microbioom is ook de sleutel tot het voorkomen en zelfs terugdraaien van belangrijke ziekten waaronder diabetes, hart- en vaatziekten, metabool syndroom, auto-immuunziekten, autisme en andere ontwikkelingsstoornissen.

Ik wist wel een en ander van het microbioom toen ik Robert begon te behandelen maar het verband met gewichtsverlies kende ik niet. Ik had Robert die probiotica en prebiotica voorgeschreven als onderdeel van mijn poging zijn darmgezondheid te verbeteren. De ‘vijandige’ bacteriën die Roberts longontsteking hadden veroorzaakt hadden ook zijn microbiële systeem uit balans gebracht. De antibiotica die ik had voorgeschreven om de slechte bacteriën te doden zouden de longontsteking helpen genezen, terwijl de pro- en de prebiotica die ik hem gaf hielpen Roberts inwendige ecologie weer in balans te brengen.

Het resultaat was dat Roberts longontsteking genas terwijl hij tegelijkertijd moeiteloos afviel, simpelweg doordat zijn microbiom weer gezondheid was.

ANTIBIOTICA, PROBIOTICA EN PREBIOTICA

Antibiotica kunnen een bijna wonderbaarlijk effect hebben op ziekten maar, zoals we zullen zien, ook verwoestingen aanrichten in het microbiom. Ze zorgen dan voor diverse gezondheidsklachten en een sterk toegenomen risico op gewichtstoename. Moet je antibiotica slikken, zorg dan dat je ook de in mijn microbendieet aanbevolen pro- en prebiotica neemt (zie bladzij 181). Probiotica zijn microscopisch kleine organismen die je microbiom zullen aanvullen. Prebiotica zijn voedingsmiddelen en supplementen die de al in je microbiom aanwezige organismen voeden.

In feite zorgen antibiotica niet voor gewichtsverlies maar juist voor gewichtstoename, en dat door dezelfde oorzaak. Antibiotica zijn ontworpen om de ongezonde bacteriën in ons lichaam te doden. Maar net als bij een salvo geweervuur vagen ze ook onschuldige omstanders weg; ze verwoesten onze goede bacteriën en brengen ons microbiom uit balans. Het onderliggende principe is duidelijk:

Ons metabolisme, ons gewicht en onze algehele gezondheid hangen af van de balans van het microbiële leven in ons maagdarmkanaal.

HET MICROBIOOM EN JE GEZONDHEID

Misschien komt het doordat ik een vier jaar oude dochter heb, maar als ik me het microbiom probeer voor te stellen denk ik aan dat oude verhaal van dr. Seuss, *Horton Hears a Who* ('Horton hoort een Wie'). Horton de olifant had enorme oren waarmee hij de zachtste geluiden kon horen die ieder ander ontgingen. Zodoende wist hij een hele kolonie microscopisch kleine

organismen te ontdekken, Whovill ('Wiestad') genaamd, die zich bevond op een minuscuul vlokje stof.

Omdat Hortons buren die nietige wereld niet konden waarnemen, waren ze sceptisch en zelfs boos toen Horton erop aandrong dat ze haar erkenden, respecteerden en beschermden. Ze waren zelfs bereid de hele gemeenschap van Whoville te vernietigen, eenvoudig omdat ze die niet konden zien. 'Een persoon is een persoon, hoe klein hij ook is,' bleef Horton maar herhalen, maar zijn respect voor de miniatuurwereld die hij had ontdekt maakte zijn buren nog kwader.

Evenmin als Hortons buren de nietige bewoners van Whovill konden waarnemen, zijn de meesten van ons zich bewust van de microscopisch kleine wereld in ons binnenste. En net zoals Hortons buren niet inzagen dat ze verantwoordelijk waren voor het behoud van die ongeziene gemeenschap, begrijpen de meesten van ons niet dat we zelf verantwoordelijk zijn voor het ondersteunen van ons microbioom. En dit heeft rampzalige gevolgen voor ons gewicht, onze stofwisseling en onze gezondheid.

Ik weet dat het een verzinsel lijkt, maar in ons lichaam huist werkelijk een complete ecologie van niet-menselijke organismen: een bacteriële flora en fauna waarmee we een symbiotische relatie hebben. De ecologie in onze darmen is van ons afhankelijk en wij zijn op onze beurt afhankelijk van die organismen. Het genezen en in balans houden van deze ecologie is de sleutel tot onze algehele gezondheid.

Wetenschappers weten al lange tijd van het bestaan van het microbioom maar pas recent zijn we gaan inzien hoe belangrijk het is. In 2008 startte de National Institute of Health een project om het microbioom in kaart te brengen, wat leidde tot een enorme hoeveelheid boeiend onderzoek.¹ Geavanceerde studies laten zien dat het microbioom ons niet alleen helpt het hoofd te bieden aan ziekten, depressiviteit en angstgevoelens maar ook essentieel is voor ons metabolisme, hongergevoel, eetpatroon en gewicht.

We dachten altijd dat alle microben ongezonde bacteriën waren, erop uit ons te infecteren met dodelijke ziekten. Nu beginnen we te begrijpen dat de meeste microben ons in feite helpen:

‘De juiste microben maken je gezond en slank, de verkeerde microben maken je ziek en dik.’

Microben zijn de sleutel tot snel en blijvend afvallen. Waar we vroeger 165.000 microben in ons lichaam hadden, hebben we er nu nog maar 120.000 en dat is een gevolg van verkeerde voeding, antibiotica en overhygiëne. Er zijn microben die ons ziek en dik maken, en er zijn er die ons helpen gezond te blijven en af te vallen. Een verandering in het microbioom van het darmstelsel kan daarom grote gevolgen hebben voor de algehele gezondheid.

Het microbendieet is het eerste boek dat deze wetenschap vertaalt naar een praktisch en haalbaar dieet. In drie fasen bereik je met behulp van de smakelijke recepten snel de goede darmflora, waardoor je gezondheid verbetert en je gewicht blijvend vermindert.



RAPHAEL KELLMAN

is internist en fervent voorstander van het inzetten van het zelfgenezend vermogen van het lichaam, met behulp van onder meer voeding en een holistische aanpak.

‘Een goed dieet zorgt heel snel en effectief voor een verbeterd microbioom.’

— NATURE

‘Prebiotische voeding verhoogt het percentage bacteriën dat overgewicht voorkomt.’

— MENS EN GEZONDHEID

‘Bepaalde microben vergroten de absorptie van vet uit voedsel.’

— GEZONDHEIDSNET

‘Dikke mensen huisvesten andere bacteriestammen in hun darmen dan dunne mensen: de sleutel tot afvallen.’

— KENNISLINK.NL



9 789021 556925

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen