

JOHANNES CULLBERG

GEZONDER IN 30 DAGEN DOOR ONBEWERKT VOEDSEL

Stop met ultrabewerkte
voeding, stimuleer afvallen
en verhoog je energie



INHOUD

Is dit boek voor jou bedoeld?	9
Mijn traject	15
Wat dit boek behandelt en wat niet	25
Basisregels voor dit programma	29
Mentale voorbereiding op het programma	31
Bepaal waarom en stel een SMART-doel	33

GEZONDER DOOR ONBEWERKT VOEDSEL IN 30 DAGEN

WEEK 1: NEPVOEDSEL LEREN HERKENNEN EN UIT JE VOORRAADKAST BANNEN **39**

Dag 1: Het verslavingsbrein	49
Dag 2: Koolhydraten en bloedsuiker	64
Dag 3: Vetten en oliën	76
Dag 4: Eiwit en verzadiging	89
Dag 5: Negeer gezondheidsclaims	97
Dag 6: Zoetstoffen	105
Dag 7: Big food en de psychologie van de detailhandel	116

WEEK 2: JE WORDT WAT JE EET **123**

Dag 8: Het stressbrein	126
Dag 9: Overgewicht en obesitas	134
Dag 10: Hart- en vaatziekten, diabetes en kanker	142

Dag 11: Het darmmicrobioom en de maaggezondheid	148
Dag 12: Inflammatie	156
Dag 13: Psychische klachten, angstgevoelens en milde depressie	164
Dag 14: Onze voedselkeuzen zijn dodelijk	170

WEEK 3: BIG FOOD WIL DAT JE HET OPGEEFT **177**

Dag 15: Het slaapbrein	181
Dag 16: Gemak als psychologische valkuil	188
Dag 17: Van de wieg tot het graf	193
Dag 18: De invloed van marketing	198
Dag 19: Winst boven gezondheid	205
Dag 20: Goedkoop/duur voedsel	212
Dag 21: Hoe big food onderzoeksresultaten in twijfel trekt en nationale richtlijnen beïnvloedt	220

WEEK 4: SCHRAP BEWERKT VOEDSEL VOORGOED UIT JE DIEET: WEES BIG FOOD TE SLIM AF **229**

Dag 22: Het bewegingsbrein	233
Dag 23: Periodiek vasten	243
Dag 24: Maaltijdspreiding	253
Dag 25: Het belang van leren	259
Dag 26: Bereid meer voedsel thuis	264
Dag 27: Wie kun je vertrouwen?	272
Dag 28: Het effect van ultrabewerkt voedsel op het milieu	277
Dag 29: De werkelijke kosten zijn enorm	284
Dag 30: Schrap ultrabewerkt voedsel uit je dieet	289
Dankwoord	293
Bronnen	295

IS DIT BOEK VOOR JOU BEDOELD?

Je weet waarschijnlijk precies wat je moet doen om gezonder te eten: schrap gewoon alle onnodige calorieën en suikers. Vergeet snoep, chips of ijs. Je weet maar al te goed dat je die dingen niet meer moet kopen. Want je hebt een doel. Je gaat afvallen. Je herkent de persoon in de spiegel niet meer. Je voelt je onaantrekkelijk, bent zwaarder dan je zou willen, bent constant moe en hebt moeite om je te concentreren. Je peinst er niet over om naar het strand te gaan voor je minstens 5 kilo kwijt bent.

Je weet het allemaal best. Hoe kan het dan dat je toch steeds weer net die producten mee naar huis neemt waarvan je had besloten dat je ze niet meer mag hebben? Het lijkt wel of een onzichtbare kracht je frisdrank, chips en chocolade doet kopen terwijl je je daarvan nauwelijks bewust bent!

En als je de belofte aan jezelf hebt gebroken, is het logisch dat je aan wat zelfreflectie doet: 'Ik heb zo'n saai leven. Alles is zo eentonig en het enige waar ik op dit moment van zou kunnen genieten is iets lekkers. Ik vind dat ik nu wel wat chocolade verdien. Ik kan morgen wel met dat heel nieuwe, gezonde leven beginnen ... Nee, ik moet me beheersen! Ik moet gewoon een wortel eten! ... Maar zou één reep chocolade nu zo erg zijn, wetend hoe verstandig ik de laatste tijd heb gegeten?'

Ja, je nieuwe leven gaat mórgen in! Gesterkt door deze beslissing eet je uiteindelijk veel meer chocolade dan je ooit van plan was. En daarna voel je je schuldig en beschaamd. Het is niet voor het eerst dat je grootse plannen maakte om je leven om te gooien. Je begint jezelf ervan te beschuldigen dat het je ontbreekt aan wilskracht en discipline. Je bent zwak en hopeloos. Andere mensen lijken verleidingen te kunnen weerstaan, maar jij bent zo'n mislukkeling.

Als dit scenario je bekend voorkomt, wil ik je allereerst vertellen dat je niet de enige bent. In mijn rol als professioneel gezondheidscoach heb ik te maken gehad met duizenden cliënten en ik weet dat dergelijke gedachten en zelfkritiek maar al te vaak voorkomen. Dat maakt me zowel verdrietig als boos, want ik weet hoeveel onnodig lijden het veroorzaakt. Maar het stoort me vooral omdat ik ook weet dat dit maar weinig te maken heeft met wilskracht. Onvoorstelbaar machtige partijen spannen samen om te beïnvloeden wat je in je mond stopt; ze proberen je streven naar gezonde keuzes koste wat kost te dwarsbomen, om de simpele reden dat ze geen cent verdienen aan wortels of broccoli. Bedrijven met omzetten die het bbp van veel landen doen verbleken, hebben decennialang onze evolutionaire en biologische zwakten bestudeerd. Dankzij miljarden datapunten zijn ze erin geslaagd de specifieke momenten te identificeren waarop jij en ik op ons zwakst zijn en dus het gevoeligst voor hun trucs.

Deze bedrijven reiken met hun tentakels tot in de voedingsrichtlijnen van elk land ter wereld en ze beïnvloeden belangrijke beslissingen die bepalen hoe we denken (en hoe we denken dat we zouden moeten denken) over voedsel, zowel op individueel als op mondiaal niveau. Hoe meer je twijfelt over wat je zou moeten eten om gezond te blijven, hoe gemakkelijker je je laat beïnvloeden en hoe meer winst je oplevert als klant.

Vandaar dat deze bedrijven enorme bedragen uitgeven aan influencers die op sociale media polariserende debatten voeren over wat gezonde voeding nu echt is, door sterke meningen te posten en iedereen die het daar niet mee eens is belachelijk te maken en te kleineren. En publiceert iemand onderzoeksresultaten die de producten van het bedrijf in een negatief daglicht stellen, dan betalen ze eigen vertrouwde onderzoekers om snel een eigen onderzoek te publiceren dat het tegendeel bewijst.

Is het voor ons volwassenen al moeilijk om deze krachten te weerstaan, onze kinderen staan voor een nog grotere uitdaging. Deze bedrijven hebben zich dat ook gerealiseerd en doen hun uiterste best om het zoveel mogelijk uit te buiten. Kinderen kunnen klanten worden die dat

veel langer blijven dan jij en ik. En toevallig zijn ze ook onzeker over hun identiteit en willen ze graag bij de groep horen. De keuze van jongeren in wat ze eten en drinken is vandaag de dag een efficiënte manier om zich op een bepaalde manier te presenteren of hun zelfbeeld te versterken. Slimme reclame die op alle juiste knoppen drukt en via de juiste kanalen bij de doelgroep terechtkomt, kan nieuwe behoeften creëren. Plotseling is een hele generatie jongeren ervan overtuigd geraakt dat ze onmogelijk kunnen sporten of zelfs maar 's ochtends naar school kunnen gaan zonder energiedrankjes.

NEPVOEDSEL

Deze bedrijven weten dat ons leven stressvol is, dat we van comfort houden en allemaal graag geld overhouden nadat we eten hebben gekocht. Ze hebben deze kennis gebruikt om de perfecte oplossing voor moderne mensen te ontwikkelen. Ik noem dit spul nepvoedsel, maar ultrabewerkt voedsel is een gangbaarder term. Het lijkt op echt voedsel, maar heeft meer smaak en bevat meer vet, zout en zoet. Het wordt verkocht in aantrekkelijke verpakkingen en je kunt het eten zonder veel voorbereiding. Het is ook heel wat goedkoper dan echt voedsel. Ik ga dieper in op de specifieke kenmerken van ultrabewerkt voedsel in Week 1.

Big food is een term die wordt gebruikt voor de groep bedrijven die nepvoedsel produceren. Ze behoren tot de grootste bedrijven ter wereld en doen er alles aan om ervoor te zorgen dat jij en je gezin zoveel mogelijk eten van de producten die ze in hun fabrieken maken. Ongeacht de impact die dit op je gezondheid zou kunnen hebben.

Binnen Europa wordt in het VK momenteel het meeste nepvoedsel per hoofd van de bevolking geconsumeerd. Of we het nu beseffen of niet, we zijn verwickeld in een strijd om onze eigen gezondheid en we lijken die te gaan verliezen.

De reden voor onze dieetgerelateerde gezondheidsproblemen is dat ons lichaam en ons steentijdbrein tijdens onze evolutie nooit aan nepvoedsel zijn blootgesteld. Na verloop van tijd zal de mate waarin je deze producten eet in plaats van echt voedsel bepalen hoe vatbaar jij en je ge-

zin zullen zijn voor verschillende gezondheidsproblemen.
Kijk eens of een van de volgende vragen op jou van toepassing is:

- Snak je vaak naar zoetheid?
- Vind je het moeilijk om nee te zeggen tegen fastfood, hartige snacks, ijs en snoep?
- Voel je je vaak moe of lusteloos?
- Slaap je slecht?
- Heb je maag- of darmklachten?
- Voel je je mentaal uitgeput en kun je je moeilijk concentreren?
- Hebben jij of je kinderen overgewicht en vind je het moeilijk om af te vallen?
- Heb jij of je partner last van een verstoorde hormoonhuishouding, zoals een onregelmatige menstruatie of ernstige PMS?
- Heb je prediabetes of diabetes type 2?

Al deze symptomen hebben één ding gemeen: ze kunnen worden veroorzaakt door de dingen die we eten en drinken. Nu suggereer ik niet dat je een streng dieet moet volgen om deze problemen te voorkomen en gezond te worden. Ik weet uit ervaring dat dit geen duurzame oplossing is.

In dit boek wil ik je laten zien hoeveel gezonder je kunt zijn door nepvoedsel gewoon te vervangen door echt voedsel. Daarmee bedoel ik in feite dat je zou moeten eten zoals ons lichaam van nature verlangt en zoals we altijd hebben gedaan. Je lichaam moet voedzame energie binnenkrijgen, geen lege calorieën en chemische toevoegingen die het niet kan verwerken.

Ik wil laten zien hoe groot de invloed is die big food heeft op je ideeën over voedsel, je voedselkeuzes en je gezondheid. Pas als je doorziet welke trucjes met je worden uitgehaald, kun je het roer omgooien en de controle over je voeding terugpakken. Het is ongelooflijk, maar in slechts dertig dagen kun je opmerkelijke veranderingen teweegbrengen in hoe je je voelt, je energieniveau en je algehele gezondheid, en deze effecten zullen je motiveren om te blijven leren en vooruitgaan.

WAT DIT BOEK BEHANDELT EN WAT NIET

Alle aanbevelingen in dit boek zijn gebaseerd op bevestigd onderzoek en je vindt een lijst met bronnen achter in het boek.

Als begint met echt voedsel eten in plaats van wat lijkt op voedsel, kunnen jij en je gezinsleden positieve neveneffecten ervaren zoals gewichtsverlies, minder verlangen naar suiker en een verbeterde darm- en geestelijke gezondheid.

Zowel onderzoeksresultaten als mijn ervaringen met duizenden cliënten in de afgelopen jaren laten zien dat verandering van je eetpatroon verreweg de effectiefste strategie is om je gezonder te voelen.

Hoe moeilijk gezond eten is geworden, blijkt het duidelijkst uit het aantal mensen met overgewicht of obesitas. Volgens officiële statistieken behoort momenteel 64 procent van de volwassenen vanaf 18 jaar in het VK tot deze groep; in Nederland is dat 50 procent. Onze levensstijl, en vooral ons eetpatroon, is de belangrijkste oorzaak van ernstige ziekten als diabetes type 2, hart- en vaatziekten, beroertes en zelfs veel soorten kanker, om er maar een paar te noemen.

Natuurlijk hoort ook lichaamsbeweging bij een gezonde leefstijl en ik deel veel tips voor dagelijkse oefeningen op mijn Instagram-account. Maar in dit boek gaat het erom hoe je meer bewuste keuzes kunt maken als het om eten gaat. Als je daarnaast wilt afvallen kun je dat sneller bereiken, en je beter voelen, als je ook dagelijks aan beweging en training doet.

EEN STAPPENPLAN OM CONTROLE TE KRIJGEN OVER JE VOEDING

Ik ben zelf erg ongeduldig en wil meestal meteen aan de slag als ik eenmaal heb besloten om iets te veranderen. Omdat je dit boek hebt gekocht, neem ik aan dat het met jou net zo is. Dus laten we van start gaan om stap-voor-stap bewerkt nepvoedsel uit je dieet te schrappen.

Op elk van de komende dertig dagen leer je een nieuwe tool en doe je nieuwe kennis op die je zullen helpen om big food te slim af te zijn en je leefstijl voorgoed te veranderen.

Om uit te leggen waarom verandering zo moeilijk kan zijn, heb ik vier sterk vereenvoudigde modellen gecreëerd: het verslavingsbrein, het bewegingsbrein, het stressbrein en het slaapbrein, die onderling nauw met elkaar verbonden zijn. Door het brein vanuit deze verschillende gezichtspunten te bestuderen, zul je waarschijnlijk beter begrijpen waarom je op een bepaalde manier reageert in verschillende situaties en wat je kunt doen om je eigen omstandigheden te beheersen en te creëren.

Ik wil hier nogmaals benadrukken dat de eerste twee weken veel aanpassing kunnen vragen en best een emotionele achtbaan kunnen zijn. De kans hierop wordt bepaald door hoeveel van je dagelijkse energie je haalt uit ultrabewerkte voedingsmiddelen en dranken. Je eetgewoonten beïnvloeden je hormonen, je neurotransmitters en het beloningscentrum van je brein en als je die gewoonten verandert, zullen je brein en lichaam zich in het begin uit alle macht verzetten. Hoe beter je je hierop voorbereidt, hoe groter je kans op succes. Je zult die weerstand moeten overwinnen als je het heerlijke gevoel wilt ervaren als je energie terugkomt en je lichaam weer goed begint te functioneren.

Volg je mijn recepten en mijn advies over hoe, wat en wanneer je zou moeten eten, dan is de kans ook groot dat je geleidelijk gewicht verliest. Het is niet mijn bedoeling een snelle oplossing te bieden, maar een langetermijnplan om onder de invloed van big food uit te komen en de controle te pakken over je voeding en je gezondheid. Als je snel afvalt, zal dit je brein angstig maken en ervoor zorgen dat het aan de noodrem

trekt, waardoor je weer aankomt. Daarom is langzamer gewichtsverlies een duurzamere aanpak, met minder verleiding om je nieuwe leefstijl op te geven.

DAGELIJKSE PEPTALKS

De dag beginnen met de juiste mindset zal cruciaal zijn voor succes. Je zult elke dag voor een nieuwe beslissing komen te staan. Ik zal de hele tijd naast je staan als je personal coach, zowel om je aan te moedigen als om steun te bieden als dingen moeilijk lijken. Ik bespreek de diverse fysieke en emotionele reacties die je onderweg kunt tegenkomen, gebaseerd op de ervaring die ik heb opgedaan met mijn cliënten. Het doel hiervan is je mentaal voor te bereiden op de uitdagingen die je kunt verwachten.

Neem gerust contact met me op via Instagram, waar ik dagelijks recepten en handige tips deel. Heb je meer nodig, dan is er een digitaal programma van dertig dagen dat je kunt kopen via mijn website, www.johannescullberg.com. Het is een aanvulling op het boek en biedt recepten, trainingsprogramma's en audioclips met diverse oefeningen, peptalks en andere ondersteuning. Ik denk dat je het leuk zult vinden!

DAGELIJKS BIJLEREN

Elke dag behandel ik een specifieke theorie om je meer kennis en inzicht te geven op het gebied van je gezondheid. Ook geef ik je een aantal tips waarmee je blijvend succes kunt boeken. Als je het programma na dertig dagen hebt afgewerkt, zul je beter weten hoe je lichaam werkt en wat je moet eten om je gezond te voelen. Je zult ook beter begrijpen hoe big food je probeert wijs te maken dat je een gezonde keuze maakt als je kiest voor hun nepvoedsel.

Je zult verschillende gezondheidsgerelateerde uitspraken kritischer bekijken en beter kunnen vaststellen wanneer een voedingsadvies je in de verkeerde richting stuurt. Dit proces zal je in staat stellen betere, bewustere keuzes te maken.

Elke dag krijg je een praktische tip om je tijdens dit traject te helpen. Afhankelijk van het thema van die dag, krijg je een heerlijk recept, een suggestie om nieuwe, gezonde gewoonten te creëren of een handige tip. Mijn tips werken echt en zijn allemaal gebaseerd op zowel onderzoeksresultaten als mijn eigen ervaring in mijn werk met cliënten. Meestal worden ze gewaardeerd. Hoe meer je er kunt opnemen in je dagelijkse routines, hoe beter je resultaten zullen zijn.

Het is mijn doel je zoektocht naar gezond eten een impuls te geven en je te geven wat je nodig hebt om te beginnen. Naarmate je het programma doorloopt, leer je het verschil zien tussen echt en nepvoedsel, wat je in staat stelt om dit avontuur voort te zetten, je eigen recepten te creëren en een gezonde leefwijze te vinden die precies bij jou past.

Ik hoop dat je aan het eind net zo gemotiveerd zult zijn als ik om big food te slim af te zijn en dat we samen de boodschap verder kunnen verspreiden.

WEEK 1:

**NEPVOEDSEL LEREN
HERKENNEN EN UIT JE
VOORRAADKAST
BANNEN**

Ik neem een kijkje in de voorraadkast van een vriendin die me heeft gevraagd haar te helpen beter voor zichzelf te zorgen. Ze kampt met dezelfde problemen als de meesten van mijn cliënten: ze heeft overgewicht, weinig energie en veel stress.

Wat ik zie is een bonte verzameling doosjes, zakjes, blikjes en tubes, allemaal gevuld met dingen waarvan ik weet dat mijn vriendin ze lekker vindt. Het meeste spul zou ik echter geen echt voedsel willen noemen; het zijn producten die zich voordoen als voedsel. Ze zitten propvol lege calorieën en valse beloften.

Samen pakken we haar voorraadkast, koelkast en vriezer aan om haar te helpen haar doel te bereiken. Tegen de tijd dat je deze inleiding hebt gelezen, ben jij ook klaar om je voorraadkast, koelkast en vriezer te inspecteren en al het nepvoedsel te vervangen door echt voedsel.

Wat is ultrabewerkt voedsel?

Maar wat is nu het verschil tussen echt voedsel en ultrabewerkt nepvoedsel? Heel veel levensmiddelen zijn immers op de een of andere manier bewerkt. Neem nu koudgeperste olijfolie, die wordt gewonnen uit olijven. Of wat dacht je van Parmezaanse kaas, die wordt gemaakt van koemelk en vervolgens achttien maanden wordt gerijpt? Beide voedingsmiddelen zijn bewerkt: de kaas onderging de hele kaasmaakprocedure voor hij werd gerijpt en de olijfolie werd geperst. Beide zijn echter nog steeds geweldige voedingsmiddelen!

DAG 1

HET VERSLAVINGSBREIN

OCHTENDPEPTALK VAN JOHANNES

Je hebt je voorraadkast onder handen genomen, echte voeding ingeslagen en een glashelder ‘waarom’ geformuleerd dat verklaart waarom je dit traject volgt. Je bent er klaar voor om je dieet te ‘ontgiften’ en je gezondheid voor eens en voor altijd in eigen hand te nemen.

Het is echter heel goed mogelijk dat er nu al een stemmetje in je zegt dat je ’s middags moeilijk weerstand zult kunnen bieden aan dat verlangen naar suiker. Een ander stemmetje vraagt zich misschien af of het wel verstandig is om al die nieuwe voedingsmiddelen in huis te halen. Hoe gaat het je lukken daarmee te koken?

Relax! Dit is gewoon je oude steentijdbrein dat in paniek raakt. Dat houdt niet van verandering en zeker niet van verandering die misschien wel moeilijk wordt. Maar deze keer gaat het anders dan bij je vorige pogingen, die misschien gebaseerd waren op een of ander dieet waarover je in een tijdschrift of op een website had gelezen. Deze keer ben ik er de hele tijd voor je.

Bedenk bovendien dat het heel normaal is om je onzeker te voelen als je aan een gezondheidsproject als dit begint. Je moet immers veel informatie verwerken en afstand nemen van veel oude waarden.

Onthoud wat ik zei over falen als leerervaring en een waardevolle bron van kennis. Je hoeft jezelf alleen maar toe te staan om er op die manier naar te kijken. Je fysieke en mentale reacties zijn signalen dat er verandering plaatsvindt en verandering is in principe positief, ook al voelt het soms anders. Luister naar, interpreteer en accepteer je reacties in plaats van er een oordeel over te vellen.

Als je het nieuws dat je dit traject gaat volgen nog niet hebt gedeeld met je vrienden of op sociale media, dan is het nu tijd om dat te doen. Het is een goed idee om uit te leggen waarom je hiervoor hebt gekozen, omdat je dan misschien extra steun en motivatie krijgt van anderen die hetzelfde traject volgen.

HET VERSLAVINGSBREIN

De grootste, meest basale prioriteit van het brein is ervoor zorgen dat we overleven, omdat het ‘werkloos’ zou worden als we zouden verhonteren. Daartoe heeft het brein verfijnde systemen ontwikkeld die helpen voedsel te vinden, energiereserves te beheren en onze honger en verzadiging (een vol of verzadigd gevoel hebben) te reguleren. Het grootste deel van de tijd dat mens op aarde rondloopt, werd gekenmerkt door min of meer constant voedseltekorten.

Onze voorouders waren het leeuwendeel van hun tijd bezig te zoeken naar en te jagen op voedsel. Als ze iets eetbaars vonden, activeerde hun brein een beloningssysteem dat hun een voldaan gevoel gaf, om meer van dat specifieke gedrag aan te moedigen. Als een jager-verzamelaar bessen vond, een dier ving of een honingraat ontdekte, gaf zijn brein dopamine af, wat een gevoel van euforie en vreugde opriep. Deze positieve bevestiging was cruciaal voor het bevorderen van gedrag dat nuttig was bij het zoeken van voedsel.

Dit beloningssysteem, een cruciaal overlevingsmechanisme voor onze voorouders, is ook nu nog hard aan het werk in ons brein. Steeds als we iets eten wat we lekker vinden, komt er dopamine vrij en voelen we ons voldaan en tevreden. Deze dopamineafgifte motiveert ons om het gedrag te herhalen, wat in een wereld van overvloed kan leiden tot overconsumptie van voedsel.

Vier feiten over dopamine

- 1** **MOTIVATIE EN VERWACHTING:** dopamine speelt een cruciale rol in onze motivatie om voedsel te zoeken. Als we aan voedsel denken of ernaar kijken, vooral als we honger hebben, zorgt dat voor een afgifte van dopamine in ons brein; daardoor ontstaat een verwachtingsvol gevoel en worden we aangespoord om de inspanning te leveren die nodig is om het voedsel te bemachtigen.
- 2** **BELONING EN GENOT:** wanneer we het voedsel dan echt krijgen en iets lekkers eten, stijgt het dopamineniveau in het beloningscentrum van ons brein. Dit creëert een gevoel van genot en voldoening, wat het gedrag om voedsel te verkrijgen en te consumeren nog versterkt. Dit beloningseffect is vooral sterk wanneer we calorierijk voedsel eten, zoals suiker en vet, dat in de loop van onze geschiedenis een heel belangrijke rol heeft gespeeld in onze overleving.
- 3** **LEREN EN ONTHOUDEN:** dopamine helpt ons ook te onthouden hoe we een positieve ervaring wisten te bereiken. Als we een beloning krijgen (zoals een verzadigende maaltijd) nadat we een specifieke handeling hebben verricht (zoals eten zoeken of bereiden), dan leert ons brein deze handeling te associëren met de positieve ervaring. Hierdoor zullen we het gedrag eerder herhalen als we in de toekomst honger of trek krijgen.
- 4** **DE BESCHIKBAARHEID VAN VOEDSEL EN TREK:** in de huidige maatschappij is calorie- en energierijk voedsel altijd beschikbaar en het is heel gemakkelijk geworden om het dopaminesysteem overmatig te stimuleren. De constante beschikbaarheid van belonend voedsel kan overeten stimuleren. Het menselijk brein is gewoon niet toegerust voor de overdadige calorieën en smaaksensaties van ultrabewerkt voedsel.

Mensen met overgewicht ontwikkelen vaak geleidelijk een lager dopamineniveau dan mensen met een gemiddeld gewicht. Als gevolg daarvan moeten ze meer eten om die dopaminebeloning te krijgen. Dan lijkt ultrabewerkt voedsel vaak bijzonder aantrekkelijk.

Nu je op het punt staat om je relatie met ultrabewerkt nepvoedsel voorgoed te verbreken, kun je verwachten dat je brein je laat weten het absoluut niet fijn te vinden wat je aan het doen bent. Misschien vind je het dagelijks leven een tijdje behoorlijk saai en de dingen die je eet heel flauw. Maar je kunt je dopamine op natuurlijke wijze op andere manieren verhogen. Daar gaan we het nu over hebben.

BEDOELD OM ONS AFHANKELIJK TE MAKEN

Heb je ooit het gevoel gehad dat er een sterke kracht was die ervoor zorgde dat je struikelde over producten die je eigenlijk niet van plan was te eten? Deze theorie klinkt misschien als iets wat je verwacht te horen van een paranoïde complotdenker. Maar helaas is het niet zo ver bezijden de waarheid als we zouden willen.

Onze evolutionaire kwetsbaarheden zijn geweldige kansen voor big food om ons meer van hun producten te verkopen. Ze weten dat ons verslavingsbrein altijd calorierijk voedsel zal willen als het ons wordt aangeboden. De snelst groeiende categorieën waarmee het meeste geld te verdienen valt, zijn snacks en andere dingen die we eten en drinken als we ons vervelen, ons gestrest of verdrietig voelen of als we iets te vieren hebben. Voorbeelden zijn frisdrank, gebak, snoep, chips en ijs.

Big food investeert fors in productontwikkeling om een constante stroom nieuwe producten op de markt te kunnen brengen. Zo werken bij Nestlé meer dan vierduizend mensen in de productontwikkeling. De meeste experts die op dit gebied werken zijn geen chef-koks, wat je misschien zou verwachten als het hun taak is voedsel zo lekker mogelijk te maken. Nee, het veld wordt gedomineerd door neurowetenschappers, experts in sensorische evaluatie, chemici, microbiologen, voedseltechnologen, consumentenwetenschappers, enzovoort. Ze bestuderen zelfs via functionele MRI-scans hoe de beloningscentra in het brein

EET ZOALS DE NATUUR HET BEDOELD HEEFT

Ultrabewerkt voedsel neemt geleidelijk onze winkelmandjes over – en daarmee ook onze gezondheid. De voedingsindustrie overtuigt ons van zogenaamd 'gezonde' keuzes, terwijl die vaak allesbehalve voedzaam zijn. Hoe weet je nu wat echt gezond is?

Gezondheidsexpert Johannes Cullberg helpt je valse voedingsclaims te herkennen en een gezonder eetpatroon te ontwikkelen met een praktisch 30-dagenplan. Ontdek de gezondheidsvoordelen van onbewerkte voeding: verminder je suikerdrang, voel je energiever en verbeter je gezondheid. Zonder rigide diëten of uren in de keuken te staan.

Dit boek zit boordevol handige tips, wetenschappelijk onderbouwde inzichten en eenvoudige, smakelijke recepten voor een natuurlijke levensstijl.



JOHANNES CULLBERG is een gecertificeerd voedingscoach en bestsellerauteur in Zweden. Na meer dan twintig jaar leidinggevende functies te hebben bekleed in de internationale voedingsindustrie heeft hij een unieke kijk ontwikkeld op voeding en gezondheid.



9 789043 938839

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443

Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen