



DE DETOX KITCHEN BIBLE

LILY SIMPSON & ROB HOBSON



200 recepten zonder tarwe, zuivel en geraffineerde suiker
voor een optimale gezondheid

SCRIPTUM

R E C E P T E N

Koken: de basis door Lily Simpson	8
Ontbijt	24
Sappen & smoothies	48
Snacks & dips	58
Soep	82
Salades & groenten	96
Granen & peulvruchten	146
Eieren	184
Vlees	200
Vis	222
Zoetigheid	254
Basisbouillon	282

V O E D I N G S L E E R

Voedingsleer: de basis door Rob Hobson	286
DE DETOXPROGRAMMA'S	300
Hart	302
Botten	310
Spijsvertering	316
Weerstand	326
Huid, haar en nagels	332
Gewicht	342
Geest	348
Vermoeidheid	352
Mannen	360
Vrouwen	366
Vegetariërs & veganisten	376
Terminologie: gezondheidstermen	379
Register	382
Overzicht van recepten per gezondheidskwestie	395
Nuttige adressen	413



KOKEN: DE BASIS

door Lily Simpson

Eten moet aantrekkelijk en lekker zijn. Dat is mijn uitgangspunt bij het koken. Ik vind het onzin om gerechten te maken omdat ze gezond zijn. Om volwaardig en gezond te eten, is het belangrijk dat je het ook lekker vindt.

Dit is de reden waarom ik aan de Detox Kitchen begon, in samenwerking met voedingsdeskundige Rob Hobson. Omdat ik kok ben, is mijn eerste doelstelling de smaakpapillen te prikkelen. Maar daarbij wil ik dat de ingrediënten je algehele welzijn en gezondheid bevorderen. In de Detox Kitchen hebben we een simpel doel: heerlijke gerechten bedenken die met het lichaam samenwerken, niet ertegen, waardoor de kans op een natuurlijke gang van zaken het grootst is. Wij beperken het gebruik van de producten die de gezondheid kunnen benadelen en gebruiken zoveel mogelijk ingrediënten die het lichaam voeden en koesteren. Eenvoudig gezegd geloven we dat je je door onze gerechten van binnenuit beter gaat voelen.

Wat bedoelen we precies met ‘detox’? Tegenwoordig werkt ons lichaam harder dan ooit, waarbij het met uiterst goed afgestelde processen gifstoffen loost en bescherming biedt tegen de schade en stress die het gevolg zijn van het moderne leven. Met de toegenomen vervuiling, jachtige levenswijzen en volop bewerkt voedsel is het belangrijker dan ooit erbij stil te staan wat we precies binnenkrijgen.

Ik heb uit de eerste hand gezien hoe een gevarieerd dieet dat rijk is aan voedingsstoffen en vrij van bewerkte producten een positief effect op het lichaam kan hebben. Ik heb een heel druk leven en tijdens stressmomenten greep ik vaak naar snel-klaarvoedsel om door te kunnen gaan. Als gevolg daarvan leed ik aan het gevreesde PDS (prikkelbaredarmsyndroom) en maagzweren en had ik een slechte huid met dagelijks alle ongemakken van dien. Ook luisterde ik naar talloze vrienden die zich met rare diëten bezighielden om af te vallen, waardoor ze een tekort aan energie kregen en worstelden met emoties. De diëten bevatten op hun beurt te weinig belangrijke voedingsstoffen, waardoor ze nog vermoeider raakten en een afkeer van eten kregen.

Dit alles stimuleerde mij een laagdrempelige detox-bezorgdienst te beginnen (en later onze deli’s in Londen), met eenvoudige, smakelijke gerechten zonder de hiervoor genoemde nadelen. De detoxprogramma’s werden aanvankelijk voor onze individuele klanten ontworpen, van wie velen last hadden van spijsverteringsproblemen, voedselintoleranties, gewichtsproblemen, vermoeidheid en andere gezondheidskwesties. Nu kan echter iedereen die gezond wil eten van onze recepten profiteren. Bij het ontwikkelen hiervan namen we als uitgangspunt plantaardige onbewerkte ingrediënten, afwisseling en smaak. Ook gebruikten we geen tarwe, zuivel en geraffineerde suiker. Dit klinkt misschien wat erg strikt, maar dat is beslist niet het geval; je zult dit zelf ervaren.

RECEPTEN EN MENU’S

Ik neig ernaar onze detoxprogramma’s te volgen volgens een 80/20-verdeling: 80 procent van de tijd eet ik producten zonder tarwe, zuivel en geraffineerde suiker en de overige 20 procent eet ik wat ik wil. De recepten in dit boek kunnen op dezelfde manier worden gebruikt: je kunt eten wat je wilt of je kunt een weekmenu samenstellen. Je kunt dit boek zelfs gebruiken op een zaterdagochtend nadat je de avond ervoor iets te veel hebt gegeten.

Bij elk recept worden de belangrijkste voedingsstoffen vermeld (zie rechts), evenals een gebied waarop het met name goed werkt, zoals een hoog cholesterolgehalte of menopauze-klachten. Je kunt zelf een keuze maken uit de recepten of een detoxprogramma van Rob achter in dit boek volgen. Elk van deze menu’s is toegespitst op een bepaalde gezondheidskwestie en geeft doelgerichte recepten.

MAALTIJDEN DELEN

De recepten in dit boek zijn niet bedoeld om alleen te eten; wij zien het belang in van het delen van gerechten met familie en vrienden, die waarderen wat je hebt bereid. Een gezond eetpatroon aanhouden is ook veel gemakkelijker als je dit samen met anderen doet. De meeste recepten zijn dus bedoeld voor twee of vier personen, hoewel ze heel makkelijk zijn aan te passen voor één persoon.

Op de volgende bladzijden laat ik zien hoe je kruiden, specerijen, zaden, noten, volle granen, peulvruchten, fruit, groenten, mager vlees en vis combineert, zodat gezond eten een van de grootste genoegens in je leven zal worden – eten waarvan je blij wordt en waarvan je voelt dat het je hele lijf goed doet.

ZO WERKT DIT BOEK

Onder aan de recepten staat meestal een lijst met de voornaamste voedingsstoffen per portie. Om in aanmerking te komen voor een ‘rijke’ bron van een bepaalde vitamine of bepaald mineraal moet de hoeveelheid overeenkomen met een erkende richtlijn, bijvoorbeeld minimaal 30 procent van de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid (ADH). In de inleiding van de recepten kunnen aanvullende voedingsstoffen worden genoemd, maar deze zijn dan niet voldoende aanwezig om het recept als ‘rijke bron’ te classificeren. Als een lijst met voedingsstoffen ontbreekt, is het gerecht nog steeds gezond maar bevat het minder van de heilzame vitamines, mineralen enzovoort.

Na het voedingsstoffenlijstje volgt een lijst met bepaalde aandoeningen en gezondheidskwesties waarbij dit specifieke recept kan helpen. Deze zijn van een specifieke kleur voorzien die overeenstemt met de voedingsrichtlijnen en detoxprogramma’s achter in dit boek.

Hart

- ① Hoge cholesterol
- ② Hoge bloeddruk
- ③ Diabetes type 2

Botten

- ① Osteoporose
- ② Artritis en artrose

Spijsvertering

- ① Constipatie
- ② Opgeblazen gevoel
- ③ Prikkelbaredarmsyndroom (PDS)
- ④ Indigestie en brandend maagzuur
- ⑤ Voedselintolerantie

Weerstand

- ① Verkoudheid
- ② Coeliakie

Huid, haar & nagels

- ① Acne
- ② Psoriasis
- ③ Eczeem
- ④ Haar & hoofdhuid
- ⑤ Zwakke, broze nagels

Geest

- ① Depressie
- ② Angst

Vermoeidheid

- ① IJzertekort (bloedarmoede)
- ② Chronische vermoeidheidssyndroom (CVS)
- ③ Slapeloosheid
- ④ Hoofdpijn
- ⑤ Migraine

Mannen

- ① Prostaat
- ② Vruchtbaarheid
- ③ Impotentie

Vrouwen

- ① Premenstrueel syndroom (PMS)
- ② Urineweginfectie (blaasontsteking)
- ③ Menopauze
- ④ Polycysteus ovarium-syndroom (PCOS)

Er zijn ook detoxprogramma’s om af te vallen en detoxprogramma’s voor vegetariërs en veganisten.

HOE WIJ KOKEN

Koken zonder tarwe, zuivel of geraffineerde suiker kan een uitdaging lijken, maar ik heb geleerd te experimenteren met smaken in de vorm van verse kruiden en specerijen die groenten, peulvruchten, vis en vlees echt tot leven brengen. Ik garandeer je dat als je eenmaal de kunst van het koken zonder tarwe, zuivel of geraffineerde suiker machtig bent, je niets zult missen.

TARWE Wij eten elke dag standaard veel tarwe, en het meeste daarvan in zeer bewerkte vorm waaronder producten gemaakt van bloem, zoals witbrood, pasta en gebak. Dit soort voedsel wordt snel verteerd en zorgt voor snelle pieken in de bloedsuikerspiegel; dit kan leiden tot verminderde energie en vermoeidheid. Samen met andere geraffineerde koolhydraten als suiker worden dit soort producten op tarwebasis bovendien in verband gebracht met gewichtstoename en andere problemen als er te veel van wordt gegeten.

Onze recepten zijn niet glutenvrij (hoewel we wel gluten- en tarwevrije bloem gebruiken). Dit omdat een gediagnosticeerde glutenallergie niet zoveel voorkomt en het vermijden van alle gluten lastig is en beperkingen oplegt – en daarbij kan leiden tot allerlei tekorten. Een specifieke tarwe-allergie is zeldzaam. Toch krijgen veel mensen spijsverteringsklachten als ze elke dag veel voedsel met geraffineerde tarwe eten.

Het idee wordt steeds meer geaccepteerd om wat minder koolhydraten (zetmeelrijk voedsel) te eten en die afkomstig te laten zijn van vezelrijke volgranenproducten (zoals zilvertviesrijst, haver, gerst en quinoa), zetmeelrijke groenten (zoals zoete aardappel en pompoen) en peulvruchten, meestal complexe koolhydraten genoemd. Deze producten vormen niet alleen zeer voedingsrijke alternatieven voor die met bewerkte tarwe, maar leveren ook een hele reeks andere nuttige voedingsstoffen.

In de Detox Kitchen zorgt onze liefde voor eten ervoor dat het niet alleen maar om voedingsstoffen draait; onze houding is altijd ‘leven om te eten’ en niet andersom. Met dit in gedachte willen we je laten zien hoe veelzijdig volle granen en peulvruchten zijn, die vaak de basis van onze gerechten vormen. Ook willen we tonen hoe je de talrijke smaken, texturen en kleuren ervan op nieuwe en spannende manieren kunt combineren.

ZUIVEL We gebruiken in onze recepten geen zuivel of andere producten gemaakt van dierlijke melk, omdat sommige mensen hier verteringsklachten door krijgen en bepaalde condities zelfs kunnen verergeren. (Sinds ik zelf minder zuivel gebruik, is mijn spijsvertering verbeterd en ziet mijn huid er beter uit.) Hoewel belangrijk voor jonge kinderen en zwangere vrouwen, zijn zuivelproducten in een dieet voor volwassenen niet nodig.

De belangrijkste voedingsstof in zuivelproducten is calcium. Calcium wordt voornamelijk in verband gebracht met sterke botten, vooral belangrijk voor vrouwen omdat zij meer kans hebben op broze botten na de menopauze. Calcium kan uit veel andere geweldige producten worden gehaald, zoals rijstmelk met toegevoegd calcium, groene groenten, tofoe, amandelen, gedroogde vruchten, sesamzaad en tahin, en peulvruchten. Deze ingrediënten kunnen allemaal makkelijk aan het dieet worden toegevoegd en bevatten nog veel andere waardevolle voedingsstoffen.

GERAFFINEERDE SUIKER We eten allemaal te veel suiker. Dat is een feit. Geraffineerde suiker is verslavend en kan het lastigst op te geven ingrediënt zijn, maar het resultaat vormt vaak de beloning. Geraffineerde suiker bevat alleen calorieën en geen voedingswaarde. De manier waarop de koolhydraten in het lichaam worden omgezet wordt bovendien sterk gelinkt met gewichtstoename en obesitas. Te veel suiker is heel slecht voor de bloedsuikerspiegel, wat indirect van invloed kan zijn op onze hormonen, stressniveaus en humeur.

Een beetje suiker kan geen kwaad en maakt zoetigheden nu juist zo lekker – en dat willen we behouden. Maar in de Detox Kitchen houden we onze zoetheid het liefst zo natuurlijk mogelijk. Zo kiezen we voor honing en voor fruit (zoals onze voorouders gedaan zouden hebben), waarmee we zorgen voor meer smaak en voedingsstoffen dan met commercieel geproduceerde zoetstoffen mogelijk is. We verwijzen naar deze recepten als onze zoete lekkernijen, en je zult zien hoe makkelijk die te maken zijn met relatief weinig natuurlijke suikers.

DE DETOX VOORRAADKAST

Hier vind je de ingrediënten uit onze voorraadkast waarmee we snel gezonde gerechten in elkaar zetten. Met deze kruiden, oliën, granen, peulvruchten, noten en zaden binnen handbereik heb je geen zoute, bewerkte ingrediënten nodig. Je zult in staat zijn te experimenteren met nieuwe texturen en smaken, en je gerechten kunnen verdiepen.

OLIËN

De oliën die we altijd bij de hand hebben, zijn extra vierge olijfolie, extra vierge koolzaadolie, extra vierge kokosolie en koudgeperste notenoliën. Wij gebruiken het liefst alleen extra vierge oliën die koudgeperst zijn omdat dit een schonere olie oplevert waarin de voedingsstoffen zoveel mogelijk zijn behouden. Bij andere manieren om oliën te verkrijgen worden chemische stoffen en hoge temperaturen gebruikt, waardoor de olie ranzig kan worden en minder gezond is.

Sommige oliën kunnen het best worden gebruikt voor bepaalde bakmethoden. Meestal hangt dit af van de smaak en het ‘rookpunt’; sommige oliën zijn minder stabiel wanneer verhit tot hoge temperaturen, waardoor ze gaan oxideren: er ontstaan ongezonde bestanddelen en de olie krijgt een onaangename smaak.

EXTRA VIERGE OLIJFOLIE Een goede extra vierge olijfolie is rijk aan enkelvoudig onverzadigde vetten en andere natuurlijke bestanddelen die goed zijn voor de gezondheid. Deze olie is perfect om salades mee aan en gerechten mee af te maken; die krijgen zo extra smaak en vocht. Extra vierge olijfolie van hoge kwaliteit is ook geschikt om op lage temperatuur te bakken of om over geroosterde groenten te sprenkelen.

EXTRA VIERGE KOOLZAADOLIE Door zijn veelzijdigheid en zijn gezonde eigenschappen gebruiken wij deze olie het vaakst: hij is rijk aan gezonde enkelvoudig onverzadigde vetten en heeft een goede balans tussen omega 3- en 6-vetzuren. De smaak van deze diepgele olie is nootachtig en minder sterk dan die van olijfolie, wat hem heel geschikt maakt om te bakken en om over salades en gerechten te sprenkelen. Koolzaadolie heeft een hoog rookpunt en is dus geschikt om te roerbakken of te sauteren.

EXTRA VIERGE KOKOSOLIE Met zijn hoge rookpunt is kokosolie geschikt om specerijen in te bakken, wanneer een hoge temperatuur nodig is om de aromatische oliën en smaken van de specerijen uit te laten komen. Daarom wordt kokosolie zo vaak in curry’s gebruikt. Zijn zoete smaak doet het ook goed in koek en gebak. Kokosolie kan bescherming bieden tegen virussen en bacteriën.

ARACHIDEOLIE Ook wel pindaolie genoemd, gemaakt van geperste pinda’s. Deze olie heeft een subtiele, nootachtige smaak en is geschikt om op hoge temperatuur te bakken want hij verbrandt niet snel.

OVERIGE NOTENOLIËN Wij proberen walnoot-, hazelnoot- en soortgelijke notenoliën niet te verwarmen maar gebruiken ze eerder in dressings om notensmaken te benadrukken. Als een salade bijvoorbeeld walnoten bevat, gebruiken wij koudgeperste walnotenolie in de dressing. Bewaar dit soort oliën in de koelkast, dan zijn ze langer houdbaar dan bij kamertemperatuur.

BIRCHERMUESLI MET APPEL, BLAUWE BESSEN EN KANEEL

VOOR 2 PERSONEN • 400 CALORIEËN PER PORTIE

Dit verse en smaakvolle zomerse ontbijt smaakt heerlijk met een kopje pepermuntthee. Het verzadigt net zozeer als havermoutpap, maar is lichter. De dag beginnen met een haverontbijt zoals muesli of havermoutpap heeft grote voordelen, omdat haver een type oplosbare vezel bevat, bètaglucaan, waarvan is aangetoond dat deze LDL-cholesterol ('slechte' cholesterol) helpt verlagen. In het verleden werden havervlokken voor muesli een nacht geweekt zodat ze een zachte, romige structuur kregen, maar dat is tegenwoordig niet meer nodig want havervlokken uit de winkel zijn meestal door een stoomproces al zacht gemaakt.

- 140 g havermout
- 3 handappels
- handje geschaafd kokos
- 20 g blauwe bessen
- 20 g hele geblancheerde (ontvelde) amandelen
- 1 el naturel sojayoghurt
- snufje kaneelpoeder
- geraspte schil van 1 limoen

- 1 Was twee appels en doe ze in de sapmachine. Giet het sap in een grote kom. Rasp de andere appel met schil en al, tot je bij het klokhuis komt. Voeg de geraspte appel toe aan het sap in de kom.
- 2 Voeg nu de havermout, het geschaafde kokos, de blauwe bessen, de hele amandelen, de yoghurt, de kaneel en de limoenrasp toe. Meng alles. Dek de kom af met plasticfolie en zet hem 15 minuten in de koelkast. (In de koelkast is de muesli 5 dagen houdbaar, dus kun je op zondag-avond genoeg voor de hele week maken.)

RIJK AAN Vitamine B1 (thiamine) en E • Magnesium • Vezel

GOED VOOR Hart ①③ • Botten ① • Spijsvertering ① • Weerstand ① • Geest ① • Vermoeidheid ⑤ • Mannen ① • Vrouwen ①③



QUINOABROOD

VOOR 1 KLEIN BROOD (12 SNEETJES) • 190 CALORIEËN
PER SNEETJE

In de Detox Kitchen zijn wij grote fans van quinoa. Daarom besloten we een tarwevrij brood te maken op basis van dit supergraan (dat een bron van alle essentiële aminozuren is). Verrassend genoeg was de eerste poging een succes. Het is verbazend hoe makkelijk dit recept is en hoe heerlijk het brood smaakt. Het is het perfecte brood om te roosteren en met verse avocado te serveren; een zeer eiwitrijk ontbijt voor vegetariërs en met name voor veganisten.

- 30 g chiazaad
- 350 g quinoa
- 70 ml olijfolie
- ½ tl baksoda
- snufje zeezoutvlokken
- sap van een halve citroen
- handje zonnebloempitten
- 30 g nigellezaad

- 1 Doe het chiazaad met 1 dl water in een kom. Roer het zaad goed door het water en laat het 30 minuten staan. Nu zal er een gel ontstaan.
- 2 Verwarm de oven voor op 200 °C. Bekleed een klein broodblik (25,5 x 13,5 x 6 cm) met bakpapier.
- 3 Doe de afgewogen quinoa in een maatbeker en doe hem dan in een pan. Voeg driemaal zoveel koud water toe. Breng dit aan de kook en laat de quinoa 3 minuten sudderen – hij zal nu nog halfrauw zijn. Giet de quinoa door een zeef en spoel hem af onder koud stromend water. Laat hem een paar minuten uitlekken. Dit is belangrijk omdat het brood anders slap wordt.
- 4 Meng de chiagel en de quinoa in een keukenmachine. Voeg 1,5 dl water, de olijfolie, de baksoda, het zout en het citroensap toe. Laat de keukenmachine 5 minuten draaien; de consistentie van het deeg moet vrij nat zijn, zoals muffinbeslag.
- 5 Schenk het mengsel in het broodblik en bestrooi het met de zonnebloempitten en het nigellezaad. Bak het brood 1 uur in de oven, tot het stevig is en lichtbruin ziet.
- 6 Neem het brood uit de oven en laat het 15 minuten in het blik afkoelen. Stort het dan op een draadrooster en laat het volledig afkoelen. Verpak het in plasticfolie en bewaar het in de koelkast. Snijd er wanneer nodig sneetjes van.

RIJK AAN Foliumzuur • Omega 3

GOED VOOR Hart ①② • Botten ② •
Spijvertering ③④ • Huid, haar en nagels ①③ •
Geest ① • Vermoeidheid ② • Mannen ② •
Vrouwen ①③④





BIETENHUMMUS

VOOR 4-6 PERSONEN • 80-120 CALORIEËN PER PORTIE

Deze prachtige rode dip is een verrassend alternatief voor de klassieke hummus. Hij smaakt aardachtig en zoet en ziet er heel uitnodigend uit. De romige structuur maakt hem de perfecte dip voor rauwkost.

4 grote rauwe bieten

400 g kikkererwten uit blik

geraspte schil van 1 sinaasappel

sap van 1 limoen

snufje komijnpoeder

1 tl koolzaadolie

snufje zeezoutvlokken

snufje witte peper

reepjes sinaasappelschil of gehakte verse koriander, voor de garnering (naar keuze)

partjes limoen, voor erbij

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Leg een vel aluminiumfolie van tweemaal de grootte van de bakplaat die je gaat gebruiken neer en leg de bieten in het midden. Pak de hoeken van de folie samen en vouw deze tot een pakketje. Leg dit op de bakplaat. Rooster de bieten zo'n 40 minuten in de voorverwarmde oven.
- 3 Neem ze uit de oven. Pel de bieten als ze iets zijn afgekoeld en doe ze in een blender.
- 4 Giet de kikkererwten af, spoel ze af onder koud water en dep ze droog met keukenpapier. Voeg ze met de sinaasappelrasp, het limoensap, het komijnpoeder, de olie, en zout en peper toe aan de blender. Meng alles tot een gladde massa.
- 5 Doe de hummus in een serveerkom en garneer hem naar wens met de reepjes sinaasappelschil of de koriander.

RIJK AAN Foliumzuur • Fyto-oestrogenen • Nitraten • Vezel

GOED VOOR Hart ①② • Spijsvertering ① • Vrouwen ①③④



GEBAKKEN AUBERGINE MET GRANAATAPPEL

VOOR 4 PERSONEN • 145 CALORIEËN PER PORTIE

Veel van onze recepten zijn geïnspireerd op de Midden-Oosterse keuken. Dit recept is een schitterend gerecht van contrasten, met de romige, aardachtige, iets bittere aubergine die perfect wordt aangevuld door de lichte yoghurt, de verse munt en de zoete granaatappelpitjes. Door de verse kruiden en specerijen is er minder zout nodig terwijl er voedingsstoffen worden toegevoegd.

- 4 aubergines
- 1 tl gerookte-paprikapoeder
- 1 tl olijfolie
- 1 granaatappel
- snufje sumakpoeder, voor de garnering

- VOOR DE TOMATENSAUS
- 8 rijpe tomaten, grof gehakt
 - 4 sjalotjes, grof gehakt
 - 1 verse rode chilipeper, zonder zaad en grof gehakt
 - 1 stengel bleekselderij, grof gesneden
 - 5 teentjes knoflook, grof gehakt
 - handje verse bladpeterselie, grof gehakt
 - 2 takjes verse tijm, blaadjes van de steeltjes geplukt

- VOOR DE YOGHURTDRESSING
- 1 el naturel sojayoghurt
 - geraspte schil en sap van 1 citroen
 - handje verse koriander, fijngehakt
 - handje verse munt, fijngehakt, plus extra blaadjes voor de garnering
 - zout en peper

- 1 Verwarm de oven voor op 200 °C.
- 2 Snijd de aubergines in de lengte doormidden. Kerf een diamantpatroon van ongeveer 1 cm diep in het vruchtvlees. Bestrooi de aubergines met het paprikapoeder en wat zout en peper en sprenkel de olijfolie erover. Leg de auberginehelften met het snijvlak boven op een bakplaat en bak ze in 25 minuten in de oven volledig gaar.
- 3 Maak intussen de tomatensaus. Meng alle ingrediënten in een blender 30 seconden, tot er een mengsel met een grove structuur ontstaat. Doe de saus in een middelgrote pan. Breng hem aan de kook, zet het vuur op matig/laag en laat de saus onder af en toe roeren 20 minuten sudderen.
- 4 Meng de yoghurt met de citroenrasp en het -sap, de koriander en de munt. Voeg zout en peper naar smaak toe.

- 5 Haal nu de pitjes uit de granaatappel. Halveer deze en leg de helften met het snijvlak beneden op een stuk keukenpapier. Klop er voorzichtig op met een houten lepel tot alle pitten eruit zijn gevallen. Je zult ook wat van de velletjes die eruit zijn gevallen moeten verwijderen.
- 6 Leg voor het serveren op elk bord twee auberginehelften. Verdeel daar de tomatensaus, dan de yoghurtdressing en tot slot de granaatappelpitjes over. Garneer de aubergine met muntblad en sumak.

RIJK AAN Vitamine B6 en C • Foliumzuur • Kalium • Lycopeen • Vezel

GOED VOOR Hart ①② • Spijsvertering ① • Weerstand ① • Geest ① • Mannen ① • Vrouwen ①



ZALM MET EEN SALADE VAN SPERZIEBONEN, SINAAS-APPEL EN HAZELNOTEN

VOOR 4 PERSONEN • 410 CALORIEËN PER PORTIE

Deze salade bevat een van onze favoriete smaakcombinaties: hazelnooten en sinaasappel. Het is een heel kleurig gerecht, en de zalm met de hazelnootdressing wordt onder de grill extra knapperig en smaakvol. Zalm is een van de weinige voedselbronnen van vitamine D, noodzakelijk voor sterke botten.

60 g hazelnooten

2 tl koolzaadolie

geraspte schil en sap van 1 sinaasappel

4 stukken zalmfilet, 110-130 g per stuk

300 g sperziebonen

200 g rucola

150 g cherrytomaatjes

1 sinaasappel, geschild en in parten

zout en peper

- 1 Verwarm de grill voor op matig. Bekleed een bakplaat met bakpapier.
- 2 Maak de helft van de hazelnooten in een vijzel fijn en doe ze in een kleine kom. Voeg de koolzaadolie en de sinaasappelschil toe en meng alles.
- 3 Verwijder het vel van de zalmfilets en leg de vis op de bakplaat. Gril de filets 6 minuten. Keer ze om en bestrooi ze met het hazelnootmengsel. Gril ze dan nog 4 minuten. Haal ze uit de grill en laat ze iets afkoelen.
- 4 Breng intussen een middelgrote pan water aan de kook. Blancheer daarin de sperziebonen maximaal 1 minuut. Giet ze af in een vergiet en spoel ze af onder koud water om het kookproces te stoppen en de groene kleur te behouden. Doe de sperziebonen in een kom en voeg de rucola, het sinaasappelsap en wat zout en peper toe.
- 5 Voeg nu een voor een de tomaatjes toe aan de salade: pak ze beet tussen duim en wijsvinger en knijp erin zodat het tomaatje breekt en het sap eruit loopt. Voeg de gehalveerde partjes sinaasappel toe en schep alles voorzichtig door elkaar.
- 6 Zet een koekenpan op matig vuur en voeg de resterende hazelnooten toe. Rooster ze in 3-4 minuten lichtbruin; houd de noten in de pan in beweging zodat ze gelijkmatig bruinen en niet verbranden. Voeg ze toe aan de salade en meng alles.

RIJK AAN B-vitaminen • Vitamine C, D en E • Kalium • Selenium • Omega 3 • Tryptofaan

GOED VOOR Hart ①② • Botten ①② • Spijsvertering ③④ • Weerstand ① • Huid, haar en nagels ①②③ • Geest ① • Vermoeidheid ②③ • Mannen ①② • Vrouwen ①③④

MET LAVENDEL
GEPOCHEERDE PEREN
VOOR 4 PERSONEN • 90 CALORIEËN PER PORTIE

Als je probeert af te vallen, is dit een heerlijk calorie- en vetarm dessert. De duidelijk bloemachtige, iets zoete smaak van lavendel kan overheersend zijn – je hebt er maar weinig van nodig –, maar de juiste balans met een zeer zoete vrucht als de peer is verrukkelijk. Het is een zeer verfijnd nagerecht.

- 1 el vloeibare honing
- 1 kaneelstokje
- geraspte schil van 1 citroen
- 1 takje lavendel, plus extra voor de garnering
- 4 Conference-peren

- 1 Vul een pan met genoeg water om de peren in onder te zetten. Voeg de honing, het kaneelstokje, de citroen en de lavendel toe. Breng alles aan de kook.
- 2 Schil de peren en doe ze in de pan. Dek de pan af en zet het vuur laag. Pocheer de peren in ongeveer 20 minuten gaar maar niet zacht.
- 3 Neem de peren uit het water en zet ze in een serveerschaal. Zet de pan terug op het vuur en kook het pocheervocht in tot een vloeibare saus.
- 4 Schenk de saus over de peren. Laat het dessert afkoelen en zet het 2 uur in de koelkast. Garneer het met lavendel en dien het op.

RIJK AAN Vezel

GOED VOOR Hart ① • Spijsvertering ①



Hoewel er nog steeds veel kennis te vergaren is over de manier waarop het lichaam voedsel en de nutriënten die het bevat gebruikt, hebben spannende bevindingen uit onderzoek naar voeding geholpen om onze gezondheid en de kwaliteit van het voedsel dat we eten te verbeteren. Wat we zeker weten is dat het eetpatroon (samen met een actieve, gezonde leefstijl) een belangrijke factor is in de bescherming tegen ziekte en een grote rol speelt voor een optimale gezondheid.

Dit deel van het boek beschrijft een verzameling veelvoorkomende gezondheidsproblemen en geeft aan waar research heeft uitgewezen dat voeding gunstig kan zijn bij de beheersing ervan. Hoewel voedingsstoffen geïsoleerd niet werken, kan het eten van bepaalde levensmiddelen – en zo het verkrijgen van de verbindingen die ze bevatten – helpen door het effect dat ze kunnen hebben op processen als het immuunsysteem en het hormonale evenwicht, en op de beschikbaarheid van nutriënten voor cellen in het lichaam. De gezondheidskwesties zijn gelinkt aan Detox Kitchen-recepten die gunstig kunnen zijn bij bepaalde aandoeningen omdat ze rijk zijn aan specifieke voedingsstoffen.

Het is belangrijk om te begrijpen dat geen enkel voedingsmiddel en geen enkele pil je op wonderbaarlijke wijze zal genezen of plotseling jarenlange schade door een ongezonde leefstijl teniet zal doen. Maar een realistische benadering van je eetpatroon (wij zijn nogal gecharmeerd van de 80/20-regel; zie blz. 9) zal een enorm verschil maken in hoe je je voelt, en daarmee maak je een begin met de omkering van de schade en het bevorderen van je gezondheid op de lange termijn. Het volgen van onze Detox Kitchen-principes geeft je een hernieuwde kijk op gezond eten.

Binnen elk van de volgende delen vind je een detoxprogramma met een aantal gerechten die zijn gemarkeerd als gunstig bij het gezondheidsprobleem in kwestie. De gerechten bevatten sleutel-ingrediënten die heilzaam kunnen zijn.

Op de bladzijde hiernaast vind je twee detoxprogramma's om uit te proberen in een tijdsbestek van drie dagen. Ze bevatten weinig calorieën en zijn niet bedoeld voor de lange termijn, maar ze vormen een goede manier om een van onze bij jou passende weekprogramma's op te starten.

Drink bij het volgen van de detoxprogramma's hieronder – en alle programma's op de volgende bladzijden – versemuntthee na de maaltijden en de hele dag door kruidenthee. Zo krijg je voldoende vocht binnen en bevordert je de spijsvertering.

OPSTARTDETOX

	DAG EEN	DAG TWEE	DAG DRIE
Ontbijt	Cashewnoten-gojiflapjack (blz. 80)	Gebakken eieren met spinazie en tomaat (blz. 38)	Chiazaadpap met bramenlimoencoulis (blz. 35)
Sap	Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)	Komkommer-perensap met munt en tarwegraspoeder (blz. 57)	Avocado-appelsmoothie met kiwi en spinazie (blz. 55)
Lunch	Quinoa-cashewnoten-salade (blz. 150)	Limabonen met cherry-tomaatjes en salsa verde (blz. 160)	Gebakken aubergine met granaatappel (blz. 121)
Middagtussendoortje	Edamame-zadensalade (blz. 73)	Bimi en tahin (blz. 66)	Pistache-haverreep (blz. 79)
Avondeten	Koolrolletjes gevuld met kip (blz. 208)	Gegrilde zalm met gember (blz. 238) met Wortel-komkommerlinten (blz. 105)	Kalkoenburger met koolsalade (blz. 214)
Zoete traktatie	Bananenbrood (blz. 255)	Kokosmakroon (blz. 263)	Avocadomousse met rauwe cacao en gember (blz. 276)

DE GROENE SCHOONMAAK

	DAG EEN	DAG TWEE	DAG DRIE
Ontbijt	Zachtgekookte eieren met avocadosalade (blz. 38)	Birchermuesli met appel, blauwe bessen en kaneel (blz. 26)	Avocadopuree met geroosterde noten en zaden (blz. 36)
Sap	Komkommer-perensap met munt en tarwegraspoeder (blz. 57)	Avocado-appelsmoothie met kiwi en spinazie (blz. 55)	Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)
Ochtendtussendoortje	Wortel-komkommerlinten (blz. 105)	Kool-appelsalade met dragon (blz. 104)	Komkommersalade met radijs en dille (blz. 102)
Lunch	Groene-papajasalade (blz. 101)	Courgette gevuld met biet en sjalot (blz. 118)	Salade van verse erwten en rauwe courgette (blz. 98)
Middagtussendoortje met sap	Edamame-zadensalade (blz. 73) met Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)	Boerenkoolchips met cashewnoten en paprika-poeder (blz. 74) met Kokos-ananassmoothie met chiazaad (blz. 52)	Cashewnotenspread met broccolistelen (blz. 63) met Komkommer-perensap met munt en tarwegraspoeder (blz. 57)
Avondeten	Gegrilde courgette en asperges met rucola (blz. 112)	Thaise groene curry (blz. 137)	Erwten-rucolasoep (blz. 95)

Hart- en vaatziekten (cardiovascular disease – CVD) is de term die wordt gebruikt voor een aantal aandoeningen die betrekking hebben op de slagaders, waaronder hartziekte en beroertes. Deze groep ziekten vormt een belangrijke oorzaak van voortijdig overlijden, en dat terwijl een verandering in leefstijl – zoals het volgen van een gezond eetpatroon, het handhaven van een gezond gewicht en regelmatige lichaamsbeweging – helpt dergelijke ziekten te voorkomen. Drie van de meest voorkomende risicofactoren voor hart- en vaatziekten die kunnen worden toegeschreven aan het eetpatroon, zijn een hoog cholesterolgehalte, een hoge bloeddruk en diabetes type 2. De kans op het ontwikkelen van deze aandoeningen kan worden verminderd door het maken van de juiste voedingkeuzes en het volgen van een eetpatroon waarin ongezonde vetten worden vervangen door gezonde, waarin geraffineerde koolhydraten (zoals suiker) worden beperkt en dat veel vezelrijk plantaardig voedsel en magere eiwitten bevat.

Vetarm: de mythe Er is lang gedacht dat een dieet met weinig vet helpt bij het afslanken en het beheersen van hartziekten en andere chronische aandoeningen. Maar gedurende de tijd dat dit is aangeprezen als dé manier om goed te eten, zijn we met zijn allen juist aangekomen en minder gezond geworden. Voedselabrikanten hebben vetarme en magere producten op de markt gebracht om ons te

helpen bij dit type dieet – maar daarbij grotere hoeveelheden zout, suiker en geraffineerde granen toegevoegd.

Het lijkt erop dat niet zozeer de totale hoeveelheid vet in het eetpatroon verband houdt met het gewicht, maar eerder het type vet (zoals verzadigde en transvetten; zie blz. 293) en de totale hoeveelheid aan geconsumeerde calorieën. In een dieet met weinig vet kan het zijn dat je niet genoeg van de gezonde vetten eet, die een beschermend effect blijken te hebben met betrekking tot de gezondheid, waaronder die van het hart.

Een andere tekortkoming van een vetarm dieet is het feit dat mensen die stoppen met het eten van (veel) vet dat vaak compenseren met snel verteerbare koolhydraten (zoals geraffineerde suiker, witte pasta en witbrood), die pieken in de insuline veroorzaken die vetopslag kunnen stimuleren en, volgens recente research, ‘slechte’ cholesterol (zie blz. 304). In de loop der tijd kan het eten van een teveel aan koolhydraatrijk voedsel de kans op hartziekten en diabetes vergroten – net zoveel als (en misschien wel meer dan) het eten van te veel verzadigd vet.

Hierdoor beginnen we nu te begrijpen dat een hoog gehalte aan verzadigd vet in het eetpatroon niet uitsluitend verantwoordelijk is voor hartaandoeningen, maar dat transvetten en geraffineerde koolhydraten, inclusief suikers, net zo schadelijk kunnen zijn.

DETOXPROGRAMMA VOOR EEN GEZOND HART

	DAG EEN	DAG TWEE	DAG DRIE	DAG VIER	DAG VIJF	DAG ZES	DAG ZEVEN
Ontbijt met sap	Quinoa-havermoutpap met bramencompote (blz. 33) met Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)	Birchermuesli met biet en appel (blz. 25) met Smoothie met frambozen, blauwe bessen en kokoswater (blz. 49)	Quinoa-havermoutpap met bramencompote (blz. 33) met Komkommerperensap met munt en tarwegraspoeder (blz. 57)	Birchermuesli met appel, blauwe bessen en kaneel (blz. 26) met Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)	Aardbeien-sojayoghurt (blz. 29) met Avocado-appelsmoothie met kiwi en spinazie (blz. 55)	Zachtgekookte eieren met avocadosalade (blz. 38) met Smoothie met frambozen, blauwe bessen en kokoswater (blz. 49)	Chiazaadpap met bramenlimoencoulis (blz. 35) met Wortel-appelsap met biet en bleekselderij (blz. 57)
Ochtendtussendoortje	Edamame-zadensalade (blz. 73)	Amandelen (30 gram)	Guacamole (blz. 59) met rauwkost	Amandelen (30 gram)	Pistache-haverreep (blz. 79)	Amandelen (30 gram)	Cashewnoten-gojiflapjack (blz. 80)
Lunch	Parelgort met kanteloep-meloen (blz. 151)	Boerenkoolbouillon met brandnetel (blz. 92)	Limabonen met cherry-tomaatjes en salsa verde (blz. 160)	Pompoen-kokossoep met chilipeper (blz. 87)	Salade van paarse boerenkool, broccoli, sjalot en chilipeper (blz. 108)	Gegrilde makreel met gember-saffraanrijst (blz. 253)	Quinoa-cashewnoten-salade (blz. 150)
Middagtussendoortje	Blauwe bessen (80 gram)	Bimi en tahin (blz. 66)	Rauwe-cacaomelk (blz. 53)	Radijs en bloemkool met hummus (blz. 66)	Bietenhummus (blz. 65) met rauwkost	Avocado en tuinbonen op bruinerijstwafels (blz. 60)	Edamame-zadensalade (blz. 73)
Avondeten	Roerbakgerecht met koningsgarnalen (blz. 230)	Kip tandoori met ananassalade (blz. 201)	Kalkoen-cashewnoten-curry (blz. 212)	Zalm met een salade van sperziebonen, sinaasappel en hazelnoten (blz. 235)	Mexicaanse bonenstoofpot (blz. 139)	Thaise groene curry (blz. 137)	Curry met geroosterde pompoen en tofoe (blz. 135)

① **HOOG CHOLESTEROLGEHALTE**

Cholesterol is een vette substantie die in de lever wordt aangemaakt. Vaak wordt de stof neergezet als slechterik, maar cholesterol speelt een belangrijke rol bij het normale functioneren van een aantal processen, waaronder de productie van geslachtshormonen (testosteron en oestrogenen, die een rol spelen bij de voortplanting), steroidhormonen (zoals cortisol, dat een rol speelt bij de regulering van de bloedsuikerspiegel) en vitamine D. We weten nu dat cholesterol dat van nature in voedsel aanwezig is het cholesterolgehalte in het bloed niet verhoogt (als je meer eet, produceert het lichaam minder en vice versa, om de juiste balans te behouden).

De lever maakt, verpakt en distribueert de cholesterol wanneer het nodig is (bijvoorbeeld om hormonen aan te maken). Veel mensen weten niet dat het lichaam cholesterol aanmaakt. Ook als je alleen maar salades en magere levensmiddelen eet, maak je nog cholesterol aan, want de stof is essentieel voor het goed functioneren van het lichaam. Cholesterol beweegt zich door het lichaam als lipoproteïnen (die bestaan uit vet en eiwit). Er zijn twee typen lipoproteïne, die beide worden bepaald door de verhouding tussen vet en eiwit: die met meer vet dan eiwit heten *low-density* lipoproteïnen (LDL) en die met minder vet dan eiwit heten *high-density* lipoproteïnen (HDL).

De meeste cholesterol in het lichaam is LDL-cholesterol, die vanuit de lever naar andere delen wordt vervoerd. De traditionele gedachte is dat als je te veel LDL-cholesterol in de bloedbaan hebt, dat kan leiden tot afzetting van een teveel aan cholesterol in de slagaders, wat kan leiden tot aderverkalking (atherosclerose), met als gevolg een verhoogde kans op een hartaanval of een beroerte.

HDL-cholesterol beweegt zich door het lichaam en slurpt daarbij zoveel mogelijk overtollig LDL-cholesterol uit de cellen en weefsels op; vervolgens wordt deze terug naar de lever vervoerd, waar de cholesterol wordt hergebruikt of wordt omgezet in galzouten (die worden gebruikt bij de vertering van vet uit voedsel). Dit proces wordt beschouwd als beschermend voor het hart omdat het helpt de hoeveelheid LDL-cholesterol in het bloed te verminderen.

Om het eenvoudig te houden: het is vaak gemakkelijker om te onthouden om welke cholesterol het gaat aan de hand van de rol die beide soorten spelen. Omdat te veel LDL schade kan veroorzaken, wordt die vaak ‘slecht’ genoemd, terwijl HDL ‘goed’ wordt genoemd.

Te vermijden vetten Te veel verzadigd vet in het eetpatroon draagt bij aan de toename van LDL-cholesterol en vergroot de hoeveelheid bloedvetten in het lichaam. Deze vetten, triglyceriden genoemd, worden opgeslagen voor energie (als je door een stuk rauwe biefstuk snijdt, wordt het gemarmerde wit dat je ziet gevormd door triglyceriden). Een meting van triglyceriden in het bloed is een van de manieren om iemands kans op hartziekten te bepalen. Deze vetten worden ook geassocieerd met een verhoogde kans op diabetes en leververvetting. Letten op de hoeveelheid vet (en geraffineerde koolhydraten) in je eetpatroon kan helpen de hoeveelheid triglyceriden in het bloed te reduceren. Vanwege deze link wordt het dieetadvies over cholesterol steeds gericht op het verminderen van verzadigd vet in het eten.

GOEDE VOEDINGSMIDDELEN

Appels
Avocado's
Chiazaadolie
Druiven
Edamame
Extra vergine olijfolie
Flespompoen
Gember
Havermout
Haverzemelen
Knoflook
Koolzaadolie
Lijnzaadolie
Miso
Noten (paranoten, walnoten)
Peren
Quinoa
Rauwe cacao
Sardines
Tamari
Tofoe
Tonijn
Uien
Voedsel verrijkt met plantensterolen (zie blz. 306)
Zaden/pitten (pompoen- en zonnebloempitten)
Zalm
Zoete aardappels

BEPERKT CONSUMEREN

Bewerkte producten
Geraffineerde koolhydraten (waaronder suiker)

Voor een overzicht van recepten die kunnen helpen bij een hoog cholesterolgehalte zie blz. 398.

Transvetten vormen een van de slechtste typen vet die je kunt binnenkrijgen. Ze verhogen de ‘slechte’ LDL-cholesterol en triglyceriden en verlagen de ‘goede’ HDL – en deze verhouding van vetten wordt beschouwd als het schadelijkst voor de gezondheid. Transvetten worden kunstmatig geproduceerd wanneer plantaardige vetten worden verhard. Ze waren vaak aanwezig in margarines (zie blz. 293), en worden nog steeds gebruikt in bepaalde gebakken producten, chips en frituurvetten. Het is een goed idee om het etiket te raadplegen, zodat je transvetten kunt vermijden.

Niet alle ‘slechte’ cholesterol is hetzelfde Te veel verzadigd vet in het eetpatroon verhoogt het LDL-cholesterolgehalte, maar er wordt aan getwijfeld of dit echt zo’n grote risicofactor is voor hartziekte als van oudsher wordt gedacht. Recent onderzoek heeft uitgewezen dat niet alle LDL-cholesterol hetzelfde is. Er bestaat een grote vorm (‘large buoyant’) die goedaardig wordt geacht en die kennelijk weinig schade aan slagaders toebrengt. Het is dit type dat wordt verhoogd met de inname van verzadigd vet. Het beperken van verzadigd vet in het eetpatroon reduceert dit type cholesterol, maar het is de vraag of dit eigenlijk wel relevant is. Het reduceren van verzadigd vet zal ook de HDL-cholesterol verlagen – en het kan zijn dat dat niet gunstig is.

Dezelfde theorie benadrukt de effecten van een andere variant LDL-cholesterol, gevormd door een overmatige inname van geraffineerde koolhydraten (waaronder suiker en producten met geraffineerde tarwe), die een negatievere invloed zou kunnen hebben op de gezondheid van het hart. Deze kleinere en compactere LDL-cholesterol wordt schadelijk geacht omdat hij, gegeven zijn afmeting, gemakkelijk van de bloedbaan in bloedvaten kan komen, en omdat hij ontvankelijker is voor oxidatie (veroorzaakt door schade door vrije radicalen; zie blz. 291). Oxidatie wordt verder bevorderd bij de aanwezigheid van een teveel aan omega 6 (van plantaardige oliën als slaolie en voedsel dat erin is gebakken) en transvetten, evenals een slechte leefstijl (zoals roken en een gebrek aan lichaamsbeweging). Geoxideerde LDL gaat dan de slagaders binnen en veroorzaakt ontsteking en schade aan de aderwand, wat resulteert in aderverkalking (atherosclerose) en een verhoogde kans op hartkwalen.

Conclusie: het eten van voedsel dat van nature veel verzadigd vet bevat, zoals vet vlees, boter en andere volle zuivelproducten, is wellicht niet nadelig voor je gezondheid. Het is echter goed om te weten dat bewerkte levensmiddelen die veel verzadigd vet bevatten vaak samengaan met suiker en zout, die als je er te veel van binnenkrijgt slecht zijn voor je gezondheid.

Hoog cholesterolgehalte reduceren De twee theorieën die hiervoor worden uitgelegd lijken misschien een beetje tegenstrijdig. Toch is het goed om te weten dat het hier gaat om slechts één risicofactor en dat andere leefstijlfactoren, zoals roken, een grotere impact op je hart kunnen hebben. Dus laten we het simpel houden. Hier is mijn advies als je je zorgen maakt over je cholesterolwaarden:

- Houd je inname van verzadigd vet onder controle door het vermijden van bewerkte producten in je eetpatroon.
- Kies volkorenkoolhydraten in plaats van geraffineerde ‘witte koolhydraten’ en vermijd waar mogelijk geraffineerde suikers.
- Zorg ervoor dat het grootste deel van je vetconsumptie bestaat uit gezonde vetten: kies voor extra vergine olijfolie of koolzaadolie en voedsel als omega 3-rijke vette vis (helpt ontstekingen te voorkomen, voorkomt bloedstolsels en houdt cholesterolwaarden in evenwicht), noten, avocado’s en pitten en zaden; en consumeer niet te veel oliën en bewerkte voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega 6.
- Eet veel fruit en groenten voor voldoende inname van de antioxidanten die helpen te beschermen tegen een slechte gezondheid en ziekte.

Naast het juiste type vetten kunnen bepaalde voedingsmiddelen nuttig zijn als je probeert je cholesterolgehalte te verlagen. Van ‘functionele voedingsmiddelen’, zoals margarines, yoghurts en dranken die **plantensterolen** bevatten, is aangetoond dat ze de bloedcholesterolwaarden met wel tien procent kunnen reduceren. Je kunt ook levensmiddelen gebruiken die van nature rijk zijn aan plantensterolen, zoals avocado, amandelen, verse koriander, rauwe cacao, pompoenpitten en olijfolie, die allemaal bèta-sitosterol bevatten (waarvan is aangetoond dat die cholesterolverlagend werkt).

Het eten van voedsel dat veel **oplosbare vezels** bevat, zoals linzen, volkorengranen en gedroogde vruchten (bètaglucaan) evenals pitten, zaden, peulvruchten en bepaalde vruchten die veel pectine bevatten (appels, peren en druiven), kan ook helpen het cholesterolgehalte te verlagen omdat deze voedingsmiddelen in het spijsverteringskanaal verbindingen aangaan met cholesterol en dan via de dikke darm worden weggevoerd. Mik op twee tot drie porties per dag van deze levensmiddelen: neem bijvoorbeeld havermost als ontbijt, druiven als tussendoortje en een lunch met peulvruchten. Eet veel fruit en groenten, en drink genoeg water als je meer vezels gaat eten.

Onderzoek naar het cholesterolverlagende Portfoliodieet heeft het positieve effect van sojavoedsel laten zien, door verbindingen die bekendstaan als **soja-isoflavonen**. Neem daarom sojaproducten op in je eetpatroon, zoals edamame, tofoe, tamari en miso. Maar let op: een zeer hoge dagelijkse inname van soja-isoflavonen (uit supplementen of uit voedsel) is misschien niet gunstig voor mannen of voor vrouwen in de menopauze die voldoende oestrogeen produceren.

Het Portfoliodieet beveelt ook een dagelijkse portie aan van 30 gram amandelen, die de productie van de ‘slechte’ LDL-cholesterol lijken te remmen. Amandelen leveren ook andere hartvriendelijke vetten (enkelvoudig onverzadigde), evenals een grote dosis van de antioxidant vitamine E.

② HOGE BLOEDDRUK

Een hoge bloeddruk wordt vaak ‘stille moordenaar’ genoemd omdat er geen symptomen door ontstaan, maar er wel een verhoogde kans is op een hartaanval of een beroerte omdat de bloedvaten zich vernauwen. Een hoge bloeddruk kan te wijten zijn aan een genetische aanleg, maar leefstijlfactoren als roken, drinken, overgewicht en een verkeerd eetpatroon kunnen er allemaal aan bijdragen.

Een van de belangrijkste dingen die je aan je eetpatroon kunt veranderen is het verminderen van je zoutinname tot niet meer dan 6 gram per dag (kijk op het etiket van producten). Het is ook van belang dat je genoeg **kalium** binnenkrijgt uit fruit, groenten en voedingsmiddelen als linzen. Ook **calcium** en **magnesium** spelen een rol in het reguleren van de bloeddruk. Het eten van voedsel als donkergroene bladgroenten, pitten en zaden, sojaproducten en gedroogde vruchten kan ervoor zorgen dat je voldoende van deze mineralen binnenkrijgt.

Onderzoek heeft aangetoond dat sojaproteïne (die **fyto-oestrogenen** bevat: zogeheten soja-isoflavonen) de bloeddruk kan helpen verlagen, dus het kan gunstig zijn om sojaproducten in je eetpatroon op te nemen. Er is research gaande naar het effect van (rode) bieten op de bloeddruk, gebaseerd op de theorie dat nitraten in de groente de stikstofmonoxide in het lichaam laten toenemen, wat helpt de bloedvaten te verwijden en de bloeddruk te verlagen.

GOEDE VOEDINGSMIDDELEN

Amandelen
Asperges
Bananen
Boerenkool
Broccoli
Chilipeper
Druiven
Edamame
Gedroogde vruchten
Knoflook
Komkommer
Lijnzaad
Linzen
Miso
Rode bieten
Sinaasappels
Snijbiet
Sperziebonen
Spinazie
Spruitjes
Tamari
Tofoe
Tomaten
Venkel
Zaden/pitten (pompoen- en zonnebloempitten)

BEPERKT CONSUMEREN

Alcohol
Cafeïne
Zout

Voor een overzicht van recepten die kunnen helpen bij een hoge bloeddruk zie blz. 397.

③ DIABETES TYPE 2

Wereldwijd is diabetes type 2 (suikerziekte) de meest voorkomende chronische aandoening. De ziekte komt vooral voor bij mensen boven de veertig en de kans erop is groter bij Zuid-Aziaten, bij wie de ziekte al kan voorkomen vanaf 25-jarige leeftijd. Diabetes, een ziekte die meestal in verband wordt gebracht met overgewicht, geeft een verhoogde kans op hartaandoeningen, wat de reden is waarom we diabetes hier hebben opgenomen in het gedeelte over het hart.

Diabetes heeft invloed op de bloedsuikerspiegel. Het hormoon insuline, dat glucose naar cellen in het lichaam vervoert, reguleert de bloedsuiker. Bij mensen met diabetes type 1 produceert het lichaam geen insuline, zodat dagelijkse injecties noodzakelijk zijn. In het geval van diabetes type 2 kan het lichaam niet genoeg insuline produceren of is het er resistent tegen geworden. In beide gevallen neemt de glucose in het bloed toe, wat een indicatie is van de aandoening.

Het reguleren van de bloedsuikerspiegel is essentieel omdat alle weefsels in het menselijk lichaam een gelijkmatige levering van glucose nodig hebben, wat betekent dat diabetes in potentie elk orgaan kan aantasten en kan resulteren in gezondheidsproblemen als een verhoogde kans op hartaandoeningen, maar ook nierkwalen, een verminderd zicht, schade aan de zenuwen en een slecht functionerend immuunsysteem. Sommige mensen met slecht gecontroleerde diabetes verliezen gewicht omdat er niet genoeg glucose naar de cellen wordt getransporteerd voor de nodige energie, zodat het lichaam vet en eiwit gebruikt (dit zorgt voor verlies van spiermassa, een symptoom van de aandoening).

Diabetes diagnosticeren Veel mensen hebben prediabetes (een term die wordt gebruikt bij verhoogde bloedsuikerwaarden die nog niet hoog genoeg zijn om diabetes als diagnose te stellen), waardoor ze meer risico lopen om diabetes type 2 te krijgen. Vaak zijn ze zich hier niet van bewust. Prediabetes kan worden teruggedraaid door een andere leefstijl: afslanken en een gezond lichaamsgewicht behouden, voldoende beweging en stoppen met roken.

Niet alle mensen met overgewicht krijgen diabetes type 2, maar vermoedelijk wel 85 procent van hen. Buikvet (opgeslagen rond het middel) wordt in verband gebracht met insulineresistentie (een verminderde respons op insuline), en daarom is de omtrek van je middel een goede risico-indicator: bij mannen begint het risico toe te nemen als de omtrek van het middel meer dan 94 cm bedraagt; bij vrouwen is dat 80 cm.

Symptomen van diabetes type 2 zijn:

- Vaak moeten plassen
- Dorstig zijn en veel drinken
- Vermoeidheid en meer slapen dan normaal
- Gewichtsverlies zonder aanleiding
- Wazig zien
- Langzaam helen van wondjes

GOEDE VOEDINGSMIDDELEN

Appels
Aubergines
Bananen
Bladkool
Boerenkool
Broccoli
Chiazaadolie
Eieren
Extra vergine olijfolie
Forel
Gistextract
Heilbot
Hennepzaadolie
Kaneel
Kip
Lijnzaadolie
Linzen
Maïs
Noten (cashewnoten, walnoten)
Paddenstoelen
Quinoa
Snijbiet
Spinazie
Tomaten
Uien
Zaden/pitten (pompoen- en zonnebloempitten)
Zalm
Zilvervliesrijst
Zoete aardappels

BEPERKT CONSUMEREN

Voedingsmiddelen met veel verzadigd vet, transvetten en geraffineerde koolhydraten (waaronder suiker)

Voor een overzicht van recepten die kunnen helpen bij diabetes type 2 zie blz. 402.

Het risico verlagen Het behouden van een gezond lichaamsgewicht en het volgen van een gezond, evenwichtig eetpatroon vormen de beste manier om je kans op het ontwikkelen van diabetes type 2 te verminderen. Met vijf tot tien procent gewichtsverlies kun je het risico tot wel zestig procent verlagen. Als je al prediabetes of diabetes type 2 hebt, kun je je gezondheid verbeteren door dezelfde basisprincipes van een gezond, evenwichtig dieet te volgen.

- Ga voor maaltijden met een lage glykemische lading (GL; zie blz. 290), die vezelrijke complexe koolhydraten bevatten: voedsel met veel geraffineerde koolhydraten veroorzaakt schommelingen in de suikerspiegel en veroorzaakt stress in het reguleringsmechanisme. Vezelrijke voedingsmiddelen helpen ook het gewicht onder controle te houden.
- Diabetici hebben meer kans op hartziekte, dus beperk de inname van voedsel met veel verzadigd vet en transvetten (om de cholesterolwaarden onder controle te houden), evenals producten met veel zout (om de kans op een hoge bloeddruk te verminderen), en schakel over op meer gezonde vetten (enkelvoudig onverzadigd en omega 3), die kunnen helpen ontstekingsreacties te reduceren en het hart beschermen.
- **Magnesium, zink en vitamine B3** spelen allemaal een rol in de regulering van de bloedsuikerspiegel, dus eet ook voedingsmiddelen als volkorengranen, noten, donkergroene groente, schaal- en schelpdieren en peulvruchten.
- Het mineraal **chroom**, dat in kleine hoeveelheden voorkomt in gevogelte, volkorenproducten en sommige vruchten en groenten (broccoli is de grootste bron), speelt ook een heel belangrijke rol in de bloedsuikerregulering; een tekort wordt wel gelinkt aan een verminderde glucosetolerantie.
- Er is enig bewijs dat kaneel misschien helpt de bloedsuikerspiegel te reguleren, dus je zou geregeld kaneel over je ontbijt, over vers fruit of warme dranken kunnen strooien.