

**William Cortvriendt**

VAN DE AUTEUR VAN  
**HOE WORD JE 100?**  
INTERNATIONALE  
BESTSELLER



# LICHTER

**Waarom we steeds  
dikker worden  
en waarom meer  
bewegen en minder  
eten niet helpt**

**En hoe we juist  
blijvend kunnen  
afvallen door lekker  
eten met veel  
gezonde vetten**



**LUCHT**

# 1

.....

11

.....

## Wat je mag verwachten van dit boek

**‘Met dit boek heb ik de ambitie dat je overtollige kilo’s  
gaan verdwijnen, voor altijd!’**

William Cortvriendt

Volgens het rvm leed in 2016 voor het eerst in de ons bekende geschiedenis meer dan de helft van de Nederlandse bevolking aan overgewicht en obesitas (ernstig overgewicht).<sup>1</sup> In België gaat het om vergelijkbare aantallen.<sup>2</sup> En daarmee is nog niet alles gezegd. In juli 2017 werden de vooruitzichten bekendgemaakt voor de komende decennia tot 2040 en de verwachting is dat in 2040 maar liefst 62 procent van de bevolking te dik zal zijn.<sup>3</sup> Van de groeiende groep van 65 jaar en ouder betreft dit zelfs meer dan 70 procent. We kunnen dit ook anders stellen: vanaf heden heeft slechts een krimpende minderheid van de bevolking in Nederland en België

nog een normaal gewicht! Uit deze ontwikkelingen lijkt het duidelijk dat we ook op dit terrein de Verenigde Staten achterna dreigen te gaan, waar tegenwoordig nog maar één op de drie volwassen Amerikanen een normaal gewicht heeft en de zwaarlijvigheid ook nog eens extremer is.

Enerzijds moeten we af van het zogenaamde ideaalbeeld dat ieder lichaam er behoort uit te zien zoals dat ons door de media wordt aangeprezen. Elk lichaam heeft zijn eigen natuurlijke omvang en proporties, waarbij de een wat magerder is en de ander wat forser. Slechts een klein deel van de bevolking voldoet van nature aan het huidige ideaalbeeld. Anderzijds is het duidelijk dat de toename van ons gewicht een probleem is geworden dat steeds groter wordt en ernstige gevolgen heeft voor ons geestelijk en lichamelijk welbevinden en uiteindelijk ook voor onze levensverwachting. Het is namelijk duidelijk geworden dat overgewicht een belangrijke waarschuwing is dat er zich allerlei bijzonder vervelende ziekten bij je aan het ontwikkelen zijn (zie hoofdstuk 3).

De standaardtherapie om gewicht te verliezen is al sinds mensenheugenis het beperken van calorieën, het eten van minder vet en bovendien meer bewegen. Deze wijsheden, die niet alleen door de meeste artsen en diëtisten worden bevestigd maar ook onder de bevolking algemeen aanvaard zijn, hebben geleid tot vooroordelen, die als we ze niet hardop durven zeggen dan toch op z'n minst stiekem denken. Eigenlijk bedoelen we te zeggen dat dikke mensen lui zijn en dat ze ten aanzien van hun eetgedrag over onvoldoende zelfdiscipline beschikken. Maar is dat wel zo?

Want... er is nauwelijks een aandoening te bedenken waar een door artsen en diëtisten voorgeschreven therapie, na-

melijk meer bewegen en calorie- en vetbeperking, dermate desastreus heeft gefaald als juist bij overgewicht en obesitas. De boekhandels liggen vol met dieetboeken en fitnessboeken met steeds weer nieuwe modieuze namen en talrijke volgers en telkens is er weer een nieuw trendy drankje of ander product op de markt dat de problemen voor je gaat oplossen. En steeds weer is ook het resultaat hetzelfde: in het begin worden er snel kilo's verloren, waarna het afvallen steeds langzamer gaat. Wanneer daarna het hongerlijden en vaak onsmakelijke eten uiteindelijk niet meer kunnen worden volgehouden, neemt het gewicht onmiddellijk weer toe, wat algemeen bekendstaat als het jojo-effect. Ook hier zetten de Amerikanen de toon. Er is bijna geen inwoner van de vs meer te vinden die niet op de een of andere manier een dieet volgt, van Bill Clinton tot Oprah Winfrey. Onderzoek laat bovendien zien dat Amerikanen meer bewegen dan ooit tevoren. Desondanks worden ze echter zichtbaar alsmaar dikker en dikker... Nederlanders en Belgen volgen de Amerikanen gestaag en ook van de recent in het nieuws gekomen pogingen van Paul de Leeuw en Linda de Mol om af te vallen door minder te eten en te fitnessen valt gemakkelijk te voorspellen dat deze uiteindelijk jammerlijk zullen falen.

In mijn eerder gepubliceerde boeken uit de *Hoe word je 100*-serie heb ik op basis van wetenschappelijke onderzoeken betoogd dat onze moderne levensstijl en het daarmee samenhangende voedingspatroon een aantal essentiële weeffouten bevat, met alle gevolgen van dien. Zo lijdt in België en Nederland niet alleen de helft van de bevolking aan overgewicht, maar heeft daarnaast ook de helft van de volwassen bevolking last van één of meerdere chronische aandoeningen. In de televisieserie *Hoe word ik 100*, waarin patiënten met overgewicht in combinatie met diverse chronische ziekten door

mij werden behandeld met behulp van andere voeding en een andere leefstijl, verdwenen niet alleen veel van die chronische aandoeningen die voorheen als ongeneeslijk werden beschouwd, maar zonder uitzondering verloren de deelnemers razendsnel hun overgewicht tot zelfs 50 kilogram in slechts vijf maanden. En dat niet door honger te lijden, maar door zoveel (lekker) te eten als ze zelf wilden, maar wel anders.

Allereerst gaan we in dit boek nader in op wanneer je eigenlijk te dik bent en wat voor criteria daarvoor worden gebruikt. We zullen daarbij zien dat je voorzichtig moet zijn met het strikt toepassen van alleen de meestal gebruikte BMI (Body Mass Index), die je zomaar zou kunnen wijsmaken dat je te dik bent terwijl dat helemaal niet het geval is. Vervolgens zal ik uitleggen dat minder eten en meer bewegen niet helpen om gewicht te verliezen. Minder eten kan je op de lange termijn zelfs dikker maken! Om te kunnen begrijpen wat ons dik heeft gemaakt duiken we in de historie van onze voeding en hoe wat wij eten vooral sinds de Tweede Wereldoorlog in sneltreinvaart is veranderd. Daarna zal ik stap voor stap analyseren waarom juist mensen steeds dikker zijn geworden. Want is het niet bijzonder dat overgewicht en obesitas niet voorkomen bij dieren die in de natuur leven, terwijl die toch altijd zoveel eten als ze maar kunnen? Er zijn slechts drie soorten dierlijk leven op aarde die last hebben van overgewicht. Dit exclusieve gezelschap bestaat uit mensen, onze huisdieren en daarnaast de dieren die we in gevangenschap houden zoals in de dierentuin of op de boerderij. Wat is er de laatste decennia veranderd in onze leefstijl waardoor we steeds dikker zijn geworden?

Vervolgens zal ik bespreken hoe ons lichaamsgewicht door hormonen wordt geregeld, een onderdeel van onze stofwis-

seling dat bij al het dierlijk leven van primair levensbelang is. Gewapend met die wetenschap neem ik je daarna mee naar de oorzaken die ons honger-en-dorstmechanisme hebben ontregeld, waardoor ons lichaam steeds meer vet wil opslaan en we vervolgens te dik en uiteindelijk chronisch ziek worden.

Wanneer we de oorzaken en het hormonale mechanisme begrijpen kunnen we onze levensstijl daar waar nodig is aanpassen met maatregelen die direct leiden tot de oorzakelijke aanpak. Een aanpak die ondertussen niet alleen door mij maar door een groeiend aantal enthousiaste medici bij vele duizenden mensen met overgewicht en obesitas is toegepast met nagenoeg 100 procent succes en die bovendien wordt ondersteund en bevestigd door gepubliceerd onderzoek. En dit aantal onderzoeken neemt snel toe. Ik kan je alvast geruststellen: iedereen kan de benodigde maatregelen betrekkelijk gemakkelijk zelf doorvoeren. Je hoeft geen pillen te slikken, je hoeft geen honger te lijden en je mag bovendien (heerlijk) eten tot je verzadigd bent. Voor sommigen mogelijk een additionele geruststelling: je hoeft niet te gaan sporten als je daar geen zin in hebt, want van meer lichaamsbeweging ga je namelijk niet afvallen! Toch besteed ik in dit boek wel aandacht aan lichaamsbeweging, al is het alleen maar omdat sporten zo ongelooflijk gezond is. Maar toch ook voor diegenen die naast het verliezen van al die overtollige kilo's eigenlijk dromen van een gespierder en aantrekkelijker lichaam. Want ook daar kan gerichte lichaamsbeweging aan meehelpen.

Je zal in dit boek gaandeweg ontdekken dat voeding waarin de natuurlijke vetten onverminderd aanwezig zijn een essentiële rol speelt bij het terugkeren naar een normaal

gewicht. Overheden en hartstichtingen hebben echter vele decennia gehamerd op de gevaren van het eten van vooral verzadigde vetten, wat heeft geleid tot onze moderne voeding die industrieel bewerkt, koolhydraatrijk, vetarm, halfvol, mager en 'light' is. Omdat deze adviezen aan de basis liggen van hoe we te dik en daarna ziek zijn geworden heb ik een analyse bijgevoegd van de huidige wetenschap over vetten in onze voeding. De meest vooraanstaande onafhankelijke wetenschappers hebben net zoals ik dezelfde overtuiging. Natuurlijke vetten in onze voeding zijn niet schadelijk. Integendeel, wanneer deze uit onze voeding worden verwijderd en industrieel worden aangepast of vervangen, ontstaat een hele cascade van ellende die begint met een schier oncontroleerbare toename van ons gewicht.

Hoe het met zes van de mensen is vergaan die mijn adviezen hebben opgevolgd heb je kunnen zien in de in november en december 2016 uitgezonden zesdelige televisieserie *Hoe word ik 100*. Dit is wat die zes deelnemers zelf over hun overgewicht vertellen:

*'Met de nieuwe voeding vlogen de overtollige kilo's eraf, meer dan 15 kilogram in minder dan drie maanden. Ik eet heerlijk en ik voel me geweldig.'*

**Gelein Ruts**

*'Door alleen maar verse voeding te nemen, volop tijd te maken om uit te rusten en door hardlopen, kickboksen en yoga is mijn gezondheid enorm vooruitgegaan en bovendien ben ik ook nog eens ruim 10 kilo afgevallen.'*

**Caroline van Leuven**

*'Ik begon met ernstige obesitas en in vier maanden tijd was ik al 25 kilogram kwijt. Het eten is daarbij erg lekker en ik heb helemaal geen behoefte meer aan mijn oude voeding.'*

**John van der Heiden**

*'Ik haalde de ongezonde voeding uit mijn keukenkastjes en ben groente en andere gezonde voeding gaan kopen en ben gaan koken. Ik ben ondertussen 15 kilo afgevallen, voel me fitter en gezonder. Mijn doel is om nog 10 kilo extra te verliezen.'*

**Ria Overdijk**

*'Door mijn ongezonde voeding kreeg ik twee ernstige hartaanvallen en ik woog maar liefst 143 kilogram. Ik was altijd zo moe dat ik niet eens meer fatsoenlijk kon spelen met mijn kinderen. Met de voedingsvoorschriften van William is mijn gewicht afgenomen van 143 naar 93 kilo! Ik zie er sinds lange tijd weer gezond en goed uit, ik kan nu met mijn vrouw en kinderen door het bos lopen zonder dat ik af moet haken en zeggen dat ik wel op ze wacht.'*

**Lesley Williams**

*'Met de recepten die mij werden aangereikt leerde ik weer zelf koken en begon ik steeds meer plezier te krijgen in experimenteren met gezonde ingrediënten. De beloning liet niet lang op zich wachten. Ik ben niet alleen veel fitter, maar voel me ook veel gezonder. Ik ben in vier maanden tijd 17 kilogram overgewicht verloren, mijn gewrichtspijnen zijn verdwenen, mijn bloedsuiker en cholesterol zijn weer normaal en mijn medicijnen zijn niet meer nodig.'*

**Marian Pronk**