

BOEKBESPREKINGEN

Bereik je ideale gewicht met PronoKal® Methode.

Dr. Chris Goossens & Bart Cop

&

De voedselzandloper. Over afvallen en langer jong blijven.

Dr. K. Verburgh



Door: Jan Humblet

Twee recente publicaties die het hebben over lichaamsgewicht en voedingsgewoonten met hun effecten op gezondheid, en zo mogelijk, langer leven. Verder hebben beide werken weinig met elkaar gemeen omdat hun respectievelijke doelstellingen en basisfilosofieën duidelijk verschillen.

Waarom is kennismaking met dit thema voor ons nuttig? Omdat uit overvloedig wetenschappelijk onderzoek blijkt dat voor de reële of de potentiële prostaatankerpatiënt minstens drie elementen belangrijk zijn als preventie of na de diagnose, of als steun bij de behandeling, namelijk regelmatig bewegen, lichaamsgewicht onder controle houden, en gezond eten.

Dr. Goossens & B. Cop spreken liever niet over een Pronokal-dieet, maar over een “methode”, wat meer omvattend is. De kern is natuurlijk een proteïnedieet, maar verder is er een begeleide heropvoeding op het gebied van voedingsgewoonten en een controlemechanisme om een jojo-effect te vermijden en dus op langere termijn een gezond gewicht te behouden. Het beschreven proteïnedieet leidt snel naar een spectaculair gewichtsverlies, waarvan in Vlaanderen o.m. politicus Bart De Wever het wandelend voorbeeld is. Dus maar beginnen zoals we enkele decennia geleden begonnen te “Montignacken” voor een strandvakantie zonder gêne? Vergeet het. Pronokal kan je niet op eigen houtje. Het dieet houdt in dat men de klassieke maaltijden alleszins voor een beperkte beginperiode vervangt door proteïnezakjes en vitamine- en mineralensupplementen. Daarvoor kan men enkel naar de apotheek stappen met een medisch voorschrift. Het hele circuit verloopt onder begeleiding: een gespecialiseerde arts die je medisch screent en opvolgt, een diëtiste die je adviseert en wegwijst in receptuur, een physical coach voor bewegingsadvies en een psycholoog voor bijstand indien nodig.

Over de verschillende stappen in het proces, dat in het algemeen twee jaar duurt, geeft het boek van Goossens & Cop uitgebreid theoretisch inzicht en praktische aanwijzingen, inclusief een beschrijving van tientallen bruikbare recepten. Globaal genomen doorloopt de patiënt drie fasen: een eerste strikte vermageringsfase met aanvankelijk het pronokalassortiment waarmee men allerlei bereidingen kan maken zoals drankjes, pizza's, broodjes, soepen, enz. Geleidelijk wordt de zakjesvoeding vervangen door eiwitrijke voeding. Tijdens de tweede fase worden nieuwe eetgewoonten aangeleerd. Geleidelijk worden alle voedingsstoffen geïntroduceerd die deel uitmaken van een evenwichtig dieet. Het vermageren zet zich verder door, maar tegen een trager tempo. Doel van de derde etappe is het bereikte streefgewicht in de toekomst te behouden. Advies en follow-up worden dan ook verder gezet. Terloops: het “streefgewicht” dat als ideaal bereikt moet worden, wordt niet uitgedrukt volgens de gebruikelijke BMI (body mass index) maar volgens een eigen formule die voor vrouwen en mannen verschillend is. Mannen nemen hun lengte in centimeter min honderd en tellen daar vervolgens voor elke 10 jaar boven de leeftijd van 20 jaar een kilogram bij. Bij vrouwen trekt men ook 100 af van de lengte plus nog eens 10%. Ook daar telt men vervolgens voor elke 10 jaar boven de leeftijd van 20 jaar een kilogram bij.

Wie komt in aanmerking? De methode organiseert zelf een selectie. Je moet ouder zijn dan zestien en jonger dan 65 jaar; verder moet je voldoende gezond zijn om in de aanvankelijke medische screening te slagen. We denken trouwens dat het even belangrijk is als bewuste patiënt te overleggen met de eigen arts en vooral zelf over vermagering en gezondheid zo ruim mogelijk geïnformeerd te zijn.

Dit is trouwens de reden waarom we de twee publicaties als één pakket bespreken.

Het werk van Dr. Kris Verburgh is geen dieetboek as such, het biedt de lezer wel een denkkader om diëten te beoordelen en te situeren in het geheel van een gezonde voedingspraktijk.

Dr. Verburgh heeft een achtergrond in de biogerontologie (de wetenschap die veroudering onderzoekt) en dat blijkt onmiddellijk in zijn standpunt over diëten. Een goed dieet moet zich primair richten op de gezondheid en het afremmen van verouderingsprocessen, het gewichtsverlies volgt dan automatisch. Gezonde voeding kan heel wat verouderingsziekten zoals prostaatkanker, hart- en vaatziekten, ouderdomsdiabetes, enz., voorkomen of vertragen. We citeren hiervoor het volgende voorbeeld: “In Japan waar –voorlopig- nog een ander voedingspatroon bestaat dan in het Westen, komt prostaatkanker tienmaal minder voor dan in het Westen. Dit enorme verschil ligt niet aan genetische verschillen tussen Japanners en westerlingen: Japanners die naar de VS emigreren en daar een meer westers voedingspatroon hebben, hebben evenveel kans op prostaatkanker als de gemiddelde Amerikaan. Tien keer meer dus dan in hun oorspronkelijke thuisland“. Uit analoge onderzoeken besluit de auteur: “Onze voeding bepaalt dus voor ruim de helft het risico op kanker. De overige vijftig procent van risicofactoren voor kanker omvat tal van andere diverse oorzaken, zoals een genetische aanleg, infectieziekten, blootstelling aan de zon, vervuiling, seksuele gewoontes, beroep enzovoort .”

Over gezonde voeding hebben we op school allemaal de schijf van vijf, of duidelijker nog over de ideale voedseldriehoek geleerd. De basis van deze driehoek bestaat uit koolhydraten of zetmeelproducten (brood, pasta, aardappelen...), de volgende trede omvat groenten en fruit, daarboven vlees- en melkproducten en tenslotte oliën, vetten, suiker en snoepgoed. Volgens de auteur worden in de inhoud van de driehoek vaak disparate dingen op een hoop gegooid, is er te weinig nuance en strookt het geheel niet meer met nieuwe wetenschappelijke inzichten. Zoals de titel van het boek vermeldt, wordt de voedseldriehoek vervangen door een vernuftig ander model: de voedselzandloper. De twee driehoeken van de zandloper zijn elkaars spiegelbeeld. De bovenste omgekeerde driehoek bevat stoffen die we best zo weinig mogelijk eten, de onderste driehoek de alternatieve stoffen die we liefst zoveel mogelijk eten. Een voorbeeld ter verduidelijking: op de derde trede van de bovenste (omgekeerde) driehoek vinden we fastfood zoals hamburgers, pizza's, hotdogs, rood vlees (rund, varken, schaaap), en allerlei gefrituurd voedsel. Dit wordt als derde trede in de onderste driehoek vervangen door de gezonde tegenhangers zoals vette vis (zalm, makreel, haring, ansjovis, sardines) en gevogelte (kip, kalkoen), eieren, kaas, tofoe...

In zijn turf van 366 pagina's analyseert de auteur de klassieke families: koolhydraten, proteïnen en vetten. Honderden voedingsstoffen passeren de revue met hun gezondheidsrapport. De gevolgde methodologie en de motiveringen zijn solide: chemisch inzicht in de moleculaire onderbouw, dierexperimenten, kwaliteitsonderzoekingen op grote groepen, literatuuroverzichten van tijdschriften met wereldfaam en hier en daar een snuifje evidentie volgens de evolutieleer.

En diëten? Op grond van zijn uitgangspunten is Verburgh geen fan van specifieke vermageringsdiëten. Een paar citaten: “Zulke diëten, die telkens bepaalde caloriegroepen uitsluiten en andere caloriegroepen voortrekken, zijn per definitie slechte diëten. Het is verkeerd te zeggen dat bepaalde caloriegroepen goed of slecht zijn. Wat van belang is, is niet de caloriegroep op zich, maar in welke vorm een bepaalde caloriegroep aangeleverd wordt. Zo zijn koolhydraten zowel gezond als ongezond. Koolhydraten zijn ongezond in de vorm van koekjes, witbrood of aardappelen, maar gezond in de vorm van fruit, en peulvruchten. Vetten zijn zowel gezond als ongezond. Vetten zijn ongezond in de vorm van transvetten en verschillende verzadigde vetten, zoals gefrituurd voedsel, cake en boter, maar ze zijn bijzonder gezond als ze verpakt zitten in vette vis en noten. Eiwitten zijn zowel gezond als ongezond. Ze zijn slecht voor onze gezondheid in hun dierlijke vorm, zoals het geval is in rood vlees, maar ze zijn gezond als ze aangeleverd worden in de vorm van plantaardige proteïnen in groente of quorn.”

Ten slotte iets over beweging. De lezer van *PROSTAATinfo* kent zeker het Feel+ programma. De aanbevelingen van Dr. Verburgh komen perfect overeen met de filosofie van het Feel+ programma. Een paar gekende aanbevelingen: met een fikse tred wandelen is een van de gezondste vormen van beweging, bij

bewegen is niet de intensiteit van belang, maar wel de regelmaat, drie keer per week twintig minuten sporten is het minimum.

Onze mening: inhoudelijk sterk en leerrijk, leesbare stijl met heldere samenvattingen na elk onderdeel, overtuigende bibliografische noten, handige verklarende woordenlijst.

Chris Goossens & Bart Cop, *Bereik je ideale gewicht met de PronoKal®Methode*. Antwerpen, Standaard Uitgeverij, 2012, ISBN 978 90 02 25225 9

Kris Verburgh, *De Voedselzandloper over afvallen en langer jong blijven*. Amsterdam, Uitgeverij Bert Bakker (Prometheus) 2012, 11de druk, ISBN 978 90 351 3758 5