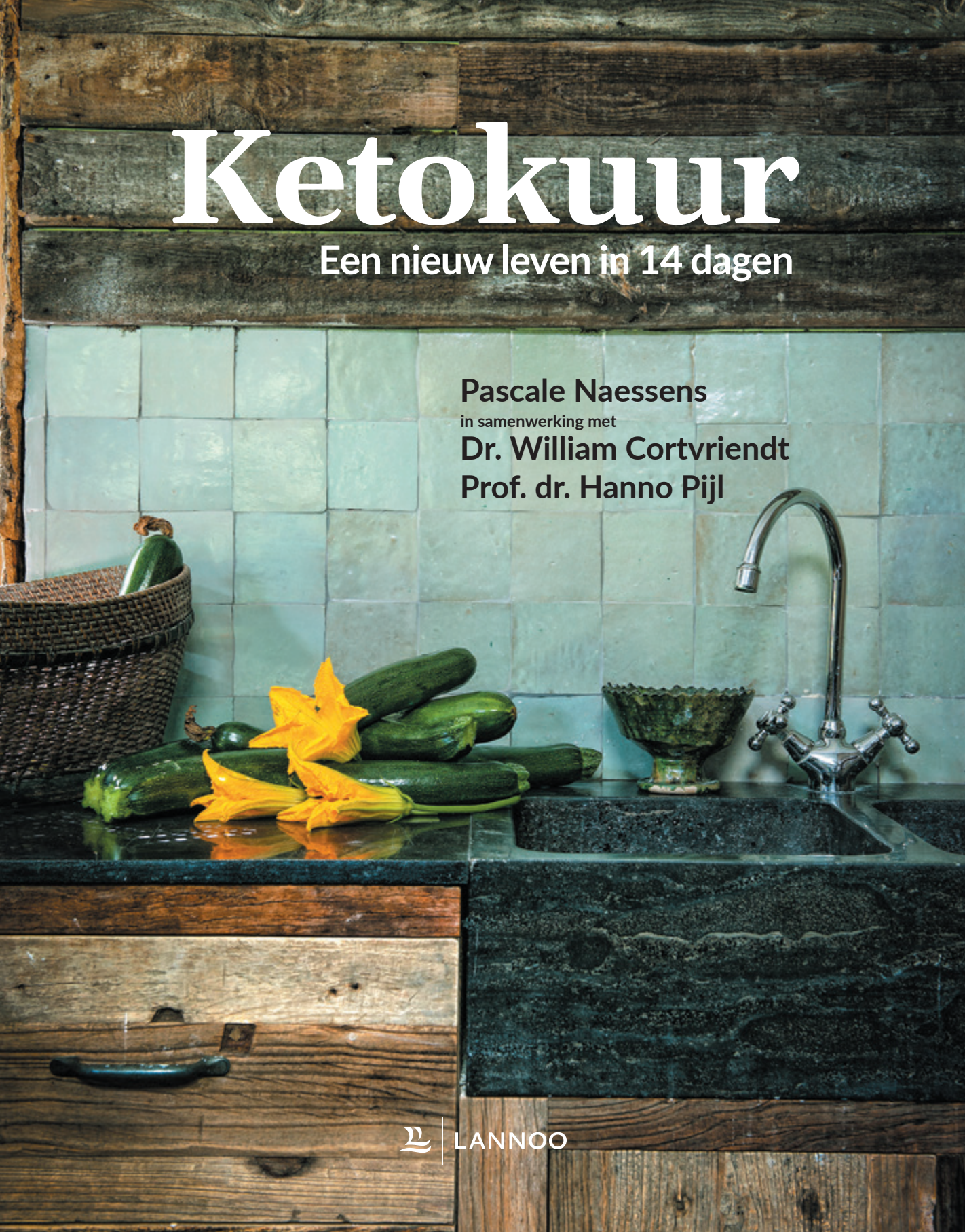
Ketokuur

Een nieuw leven in 14 dagen

Pascale Naessens
in samenwerking met
Dr. William Cortvriendt
Prof. dr. Hanno Pijl



LANNOO

Inhoud

Waarom heb ik Ketokuur geschreven? 5

Waar situeert het ketogeen dieet zich? 8

Wat is een ketogeen dieet? 11

Deskundigen aan het woord 35

PROFESSOR HANNO PIJL -
Ketogene voeding: wat zegt de wetenschap? 37

DOKTER WILLIAM CORTVRIENDT -
Het ketogeen dieet als aanvullend medicijn tegen o.a. kanker 47

Keto in de praktijk 59

Hoe het ketogeen dieet ontstond 218

14-daags schema 71

Recepten

eerste week 74

tweede week 120

Extra recepten

derde week 160

Receptenindex 220

Voor een meer uitgebreide index en nog meer faciliteiten download de gratis app: Pascale Naessens

De recepten zijn voor twee personen, tenzij anders vermeld.

Waarom heb ik Ketokuur geschreven?

‘Ik volg een ketogeen dieet.’ Hoe vaak heb ik al niet meegemaakt dat mensen me dat vertellen. ‘Wat eet je dan zoal?’ reageer ik meestal geïnteresseerd. Als ik dan te weten kom wat ze allemaal eten, moet ik dikwijls vaststellen dat ze helemaal geen ketogeen dieet volgen, maar dat ze eigenlijk koolhydraatarm eten, zoals ik dat al jaren promoot in mijn boeken.

‘Keto’ is een populair begrip geworden, maar er bestaat veel verwarring over. Waarvoor staat keto precies? Met dit boek hoop ik inzicht te geven in wat een ketogeen dieet is en waarin het verschilt van mijn manier van eten, die ik ‘gematigd koolhydraatarm’ noem en promoot in al mijn andere boeken. Zodat je begrijpt wat het verschil is en kunt beslissen of het al dan niet iets voor jou is.

Waarom zou iemand überhaupt een ketogeen dieet willen volgen? Tenslotte is het restrictief en redelijk extreem: extreem weinig koolhydraten en extreem veel vetten. Je kunt dus maar beter goed geïnformeerd zijn, zodat je goede keuzes kunt maken.

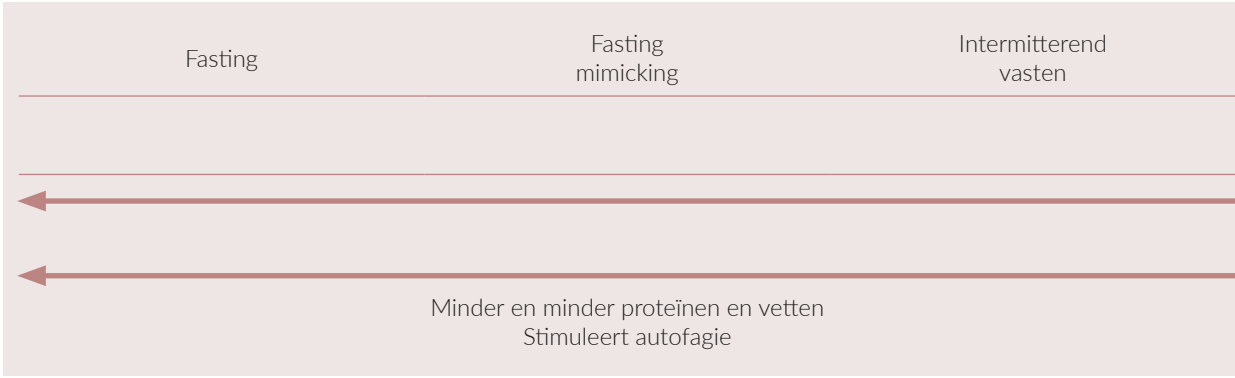
Wie mijn boeken kent, weet dat mijn hart bij de gematigd koolhydraatarme manier van eten ligt. De meeste mensen bereiken daarmee het beoogde resultaat: slank en gezond blijven en toch lekker eten. Maar ik begrijp dat sommige mensen een extra stap moeten zetten om datzelfde resultaat te bereiken. Ik heb het dan vooral over gewichtsverlies. Dat is wellicht de meest populaire reden om een ketogeen dieet te volgen, zeker wanneer afvallen niet lukt door alleen koolhydraatarm te eten. Een ketogeen dieet kan ook therapeutisch worden aangewend bij gezondheidsproblemen zoals epilepsie, diabetes type 2 en kanker. Als het om medische inzichten gaat, vind ik het belangrijk om er specialisten bij te halen. Daarom heb ik de medewerking gevraagd van professor Hanno Pijl, hoogleraar diabetologie in Utrecht, die veel ervaring heeft met het ketogeen dieet. Ook dokter William Cortvriendt, met wie ik samen Puur & Lichter schreef, heb ik gevraagd om mee te werken aan Ketokuur. William Cortvriendt heeft net een boek geschreven over kanker waarin hij het ketogeen dieet aanbeveelt. En vergeet niet dat keto een dieet is dat nog min of meer in de kinderschoenen staat. Daarom vind ik de wetenschappelijke onderbouwing zo belangrijk. Want keto is in volle expansie en daarom net zo boeiend. Er lopen momenteel wereldwijd 83 onderzoeken naar het ketogeen dieet in relatie tot bepaalde ziektebeelden, waarvan twee in België en twee in Nederland. (https://clinicaltrials.gov/ct2/results?term=%22ketogenic+diet%22&recrs=abdf)

Mijn doel met dit boek is dat je goed begrijpt wat een ketogeen dieet is, zodat je zelf kunt uitmaken of dit dieet wel of niet bij je past. Als je dan beslist om het te volgen, kun je meteen beginnen aan een 14-daagse ketokuur. Die kun je uitbreiden naar een kuur van drie weken met de extra recepten achter in het boek. Het zijn bestaande recepten, aangevuld met nieuwe recepten, maar ik heb ze allemaal aangepast zodat ze de juiste verhouding koolhydraten, eiwitten en vetten hebben om je snel in ketose te brengen en je daar te houden. Zo bereik je meteen je doel en boek je in het beste geval snel resultaat. De weekmenu's werden ook zorgvuldig samengesteld, rekening houdend met vezels, bepaalde nutriënten en voldoende vocht om geen of zo weinig mogelijk last te hebben van de overgangsfase van een suikerverbrander naar een vetverbrander. Ik wens je alvast heel veel succes!

Mocht je beslissen dat een ketogeen dieet niets voor jou is, dan kun je toch nog aan de slag met deze recepten. Eet deze gerechten dan niet aansluitend na elkaar, maar wissel dan eens af met een fruitonbijt of een gerecht met linzen of knolgewassen. Zo eet je low carb, zoals ik promoot in mijn andere boeken. Je merkt het, het wordt boeiend!

Ik wens je een boeiende reis en veel inzichten.
Pascale

Waar situeert het ketogeen dieet zich?



Energiepercentage uit koolhydraten = de dagelijkse energie die we uit koolhydraten halen

Low carb, keto, intermitterend vasten … zijn allemaal opkomende diëten die je eigenlijk moet zien als een reactie op de overvloedige westerse manier van eten. Ze verschillen onderling vooral in *nog minder* koolhydraten en *nog minder* proteïnen en vetten.
Vroeger werd gezondheid benaderd vanuit ondervoeding: hoe krijgen we een lichaam gevoed? In een wereld waar meer dan de helft van de wereldbevolking overgewicht heeft, is de benadering nu helemaal anders: hoe kunnen we een overvoed lichaam weer gezond krijgen? Daarom zijn deze (relatief nieuwe) diëten eerder gericht op *minder* koolhydraten en *minder* proteïnen. Zo zie je dat het ketogeen dieet, arm aan koolhydraten, een tegenpool is van de westerse voeding die bijzonder rijk is aan snelle koolhydraten, net zoals intermitterend vasten een tegenpool is van het constante snacken en eten in het Westen. Hoe langer men een typisch westers eetpatroon heeft gehanteerd en hoe feller het lichaam daarop reageert, bijvoorbeeld door extreem overgewicht of diabetes type 2, hoe extremer vaak de oplossing. Extremen lokken extremen uit.

We vertrekken dus niet van ondervoeding maar van overvoeding. Deze benadering vergt dus een totaal andere aanpak, een van minder in plaats van meer koolhydraten, van minder in plaats van meer proteïnen (het enige wat absoluut omhoog mag, is de kwaliteit van voeding).
Dat is volgens mij ook de reden waarom veel klassiek opgeleide deskundigen het moeilijk hebben met deze nieuwe opkomende diëten. Door hun opleiding zijn ze eerder geschoold vanuit het gedachtegoed een lichaam te voeden, het alle essentiële voedingsstoffen te geven. Maar wat als het er al te veel heeft? Dan gaat het om *minder*. En wat deze diëten gemeenschappelijk hebben, is dat ze een vorm van vasten zijn.

Keto	Low carb	westerse manier van eten
< 50 g uit koolhydraten	20 à 40 energiepercentage uit koolhydraten	55 à 70 energiepercentage uit koolhydraten

Minder en minder koolhydraten

Het is intussen al meermaals bewezen dat vasten vele gezondheidsvoordelen oplevert, zeker in een wereld van overvloed.
Het enige dieet in het rijtje hierboven dat je jaar in, jaar uit zonder problemen kunt blijven volgen, is een gematigd koolhydraatarm dieet. Net omdat het gematigd is. Vind je daarnaast *longevity* belangrijk, en kunnen je lichaam en geest om met vasten, dan kun je ook af en toe intermitterend vasten, *fasting mimicking* of zelfs compleet vasten integreren.

Nog een belangrijke noot: zonder twijfel bestaan er nog meerdere gezonde en gebalanceerde manieren van eten. Denk maar aan alle versies van het mediterrane dieet en de eetgewoontes op bepaalde plaatsen in Japan of in de *blue zones* (de plekken op de wereld waar mensen opmerkelijk oud – en gezond oud – worden).
Afhankelijk van waar je leeft, je voorgeschiedenis, je cultuur, je genen, hoe je lichaam reageert op voeding of je gezondheidstoestand moet je op zoek gaan naar een manier van eten die bij je past. Op lange termijn zal dat altijd een manier van eten zijn die een goede balans heeft voor jou. Het idee dat we allemaal volgens eenzelfde model moeten eten, kunnen we beter laten varen.

Vasten: Geen vaste voeding, alleen water of sappen. Doe je altijd onder begeleiding.
Fasting mimicking: Is gelanceerd door *longevity*-onderzoeker Valter Longo. Hierbij wordt, zoals de naam laat vermoeden, vasten nagebootst. Met andere woorden: je kunt wel nog wat eten (1100 calorieën de eerste dag en 800 calorieën de volgende vier dagen) en toch de gezondheidsvoordelen van vasten hebben. Je eet vooral minder koolhydraten en minder proteïnen. Meer info op www.valterlongo.com.
Intermitterend vasten: Af en toe vasten. Dat kan gaan van een maaltijd overslaan tot een paar dagen niet of weinig eten.

Wat is een ketogeen dieet?

Een ketogeen dieet past in de hele beweging van minder koolhydraten (*low carb*) eten en is de meest strikte vorm van *low carb*.

In mijn andere boeken – zelfs in mijn allereerste boek – vind je ketogene recepten, maar af en toe een ketogeen gerecht eten is totaal iets anders dan in ketose zijn. Hiervoor moet je dag in, dag uit heel weinig koolhydraten (suiker en zetmeel), gematigde hoeveelheden eiwitten en meer vetten eten, zowel bij het ontbijt, de lunch, het avondmaal als bij alles wat je in je mond stopt. Zo schakelt je lichaam noodgedwongen over van suikerverbranding op vetverbranding. Hierbij worden ook ketonen aangemaakt, en die kun je het best zien als de nieuwe brandstof voor je lichaam. Vandaar de naam ketose. Dit noemt men ook nutritionele (via voeding) ketose.
Wie een (echt) ketogeen dieet wil volgen, heeft maar één doel, en dat is in ketose raken en er blijven.

Omdat bij ketose je lichaam vetten gaat gebruiken als energie, zowel degene die het binnenkrijgt via voeding als het eigen lichaamsvet, is dit een doeltreffend dieet voor mensen die problemen hebben met hun gewicht. Ook de ketonen die hierbij worden geproduceerd bieden unieke metabole voordelen die relevant zijn voor de algemene gezondheid, neurodegeneratieve aandoeningen en in de bestrijding van kanker.[1]

Wil je in ketose blijven, dan is het dus belangrijk om dag in, dag uit zo weinig mogelijk koolhydraten te eten. Een koolhydraatrijke maaltijd volstaat om je meteen uit ketose te halen, waardoor je niet het gewenste doel bereikt. Dat is dus de grote uitdaging voor de beginnende keto-eter: in ketose raken en er blijven!

Zodra jij en je lichaam vertrouwd zijn met ketose, met andere woorden, wanneer je een goede vetverbrander bent geworden, zul je zien dat je wellicht iets meer koolhydraten mag eten, maar dat verschilt van persoon tot persoon. In het begin, tijdens de eerste weken, wordt aangeraden om minder dan 30 gram koolhydraten per dag te eten. Misschien kun je je daar weinig bij voorstellen? Om je een idee te geven: twee boterhammen (ook volkorenbrood) volstaan al om aan je dagelijkse hoeveelheid koolhydraten te komen. Dus ben je gewoon om de klassieke westerse keuken te eten, dan zal dit een hele grote omschakeling zijn. Voor wie echter al vertrouwd is met een lowcarbdieet is het een kleinere stap, maar ook best een grote aanpassing.

Het mag duidelijk zijn: wie de weg van ketose wil inslaan, zal bereid moeten zijn om meer aandacht te hebben voor zijn voeding en de moeite willen doen om zijn macro's (hoeveelheid vetten, eiwitten en koolhydraten) bij te houden. In het begin is dat wat lastig, maar het is ook boeiend en leerrijk om te zien hoe je lichaam reageert en om je bewust te worden van voeding. Bij de recepten in dit boek staat de hoeveelheid koolhydraten, eiwitten en vetten per portie, zodat de macro's eenvoudig bij te houden zijn.

WAAROM ZOU JE EEN KETOGEEN DIEET WILLEN VOLGEN?

Een ketogeen dieet is extreem laag in koolhydraten en extreem hoog in vetten, waardoor het heel wat controverse uitlokt. Bovendien zijn er nog geen of weinig langetermijnstudies over dit dieet. Maar ik denk dat de meeste wetenschappers het erover eens zijn dat als je een ketogeen dieet voor de juiste doeleinden aanwendt en beperkt in de tijd, het een krachtig middel kan zijn om je gezondheid weer op de rails te krijgen.

Hieronder een aantal redenen om over te schakelen op een ketogeen dieet:

- **Overgewicht:** Afvallen is de belangrijkste reden waarom mensen overschakelen op een ketogeen dieet of om een gewichtsplateau te doorbreken. Het is intussen al bewezen dat je snel en veel kunt afvallen met een ketogeen dieet of een dieet laag in koolhydraten. Ik wil er dus meteen op wijzen dat wie wil afvallen, niet per se een ketogeen dieet hoeft te volgen. Ook met koolhydraatarme voeding kun je (veel) afvallen. Ik zou een ketogeen dieet dus eerder aanraden wanneer afvallen niet lukt met een gematigd koolhydraatarme manier van eten.
  Wellicht is een van de belangrijkste redenen waarom je afvalt het feit dat de honger en hunker naar eten wegvalt bij een ketogeen dieet, waardoor je minder gaat eten, ondanks het feit dat je veel vet eet.
- **Energie:** Veel mensen voelen zich energieker en spreken van een mentale helderheid. Ik wil hieraan toevoegen dat ik persoonlijk geen enkel verschil voel. Ik experimenteer al jaren met lichte ketose en ook naar aanleiding van dit boek was ik geruime tijd in volledige ketose. Dat is wellicht omdat ik al jaren een gematigd koolhydraatarme manier van eten volg die mijn bloedsuikerspiegel heel stabiel houdt en veel voordelen biedt op vlak van energie en helderheid. Wie koolhydraatarm eet is trouwens ook regelmatig in een lichte staat van ketose.
- **Diabetes type 2:** Een dieet laag in koolhydraten heeft een positieve invloed op de bloedsuikerspiegel. Veel mensen zetten hun diabetes type 2 in remissie wanneer ze een ketogeen dieet volgen. Afhankelijk van hoe ver de ziekte gevorderd is, kan dat ook al met een gematigd koolhydraatarm dieet.
- **Kanker:** Momenteel lopen er veelbelovende onderzoeken naar het ketogeen dieet bij kanker. Het is niet zo dat een ketogeen dieet kanker geneest, maar eerder de klassieke aanpak versterkt. Om het simpel uit te leggen: kankercellen hebben veel glucose nodig om te overleven en ze kunnen niet overweg met ketonen. Bij gebrek aan glucose verzwakken ze en zijn ze kwetsbaarder voor de klassieke behandelingen zoals chemo. Graag verwijs ik hierbij naar het stuk van dr. William Cortvriendt (zie p. 47). Hij heeft ook een boek over kanker met de titel *Kankervrij* geschreven, waarin hij de positieve gevolgen van een ketogeen dieet bij bepaalde kankers bespreekt.
- **Neurologische aandoeningen:** De ketonen die vrijkomen bij een ketogeen dieet zouden een positief effect hebben op alzheimer en andere neurologische aandoeningen. Ketonen zijn als het ware een premiumbrandstof voor onze hersenen.

14-daags schema

Hoe gebruik je dit 14-daagse schema en de andere recepten?
Het eenvoudigste is om je aan het 14 dagenschema te houden, maar je mag ook recepten vervangen en uit de extra receptenlijst halen. Heb je weinig tijd, dan mag je ook vaker hetzelfde ontbijt of lunch maken. Maar ik wil jullie natuurlijk inspireren :-). Zorg er dan wel voor dat je de eerste week niet boven de 30 gram *net carbs* per dag uitkomt. Ben je enthousiast na het volbrengen van je 14-daagse ketokuur en wil je graag doorgaan, dan zijn er nog recepten genoeg voor een derde week. Daarna ben je een volleerde keto-eter en kun je vrij recepten kiezen. Ook uit mijn andere boeken kun je vrij veel ketorecepten halen.

ontbijt

WEEK 1

Gerookte zalm
met avocado en postelein

Gerookte zalm met mascarpone
en viseitjes

Noten en zaden
met volle zure room

Gebruinde noten en zaden
met zure room

Overnight chocolademousse
van macadamianoten

Aubergine Philippine-style

Opgerolde spinazieomelet
met champignons en kaas

WEEK 2

Miniquiche met ham

Miniquiche met ham

Verse kaas met gebakken tomaatjes
en verse kruiden

Zaden en noten
met volle zure room

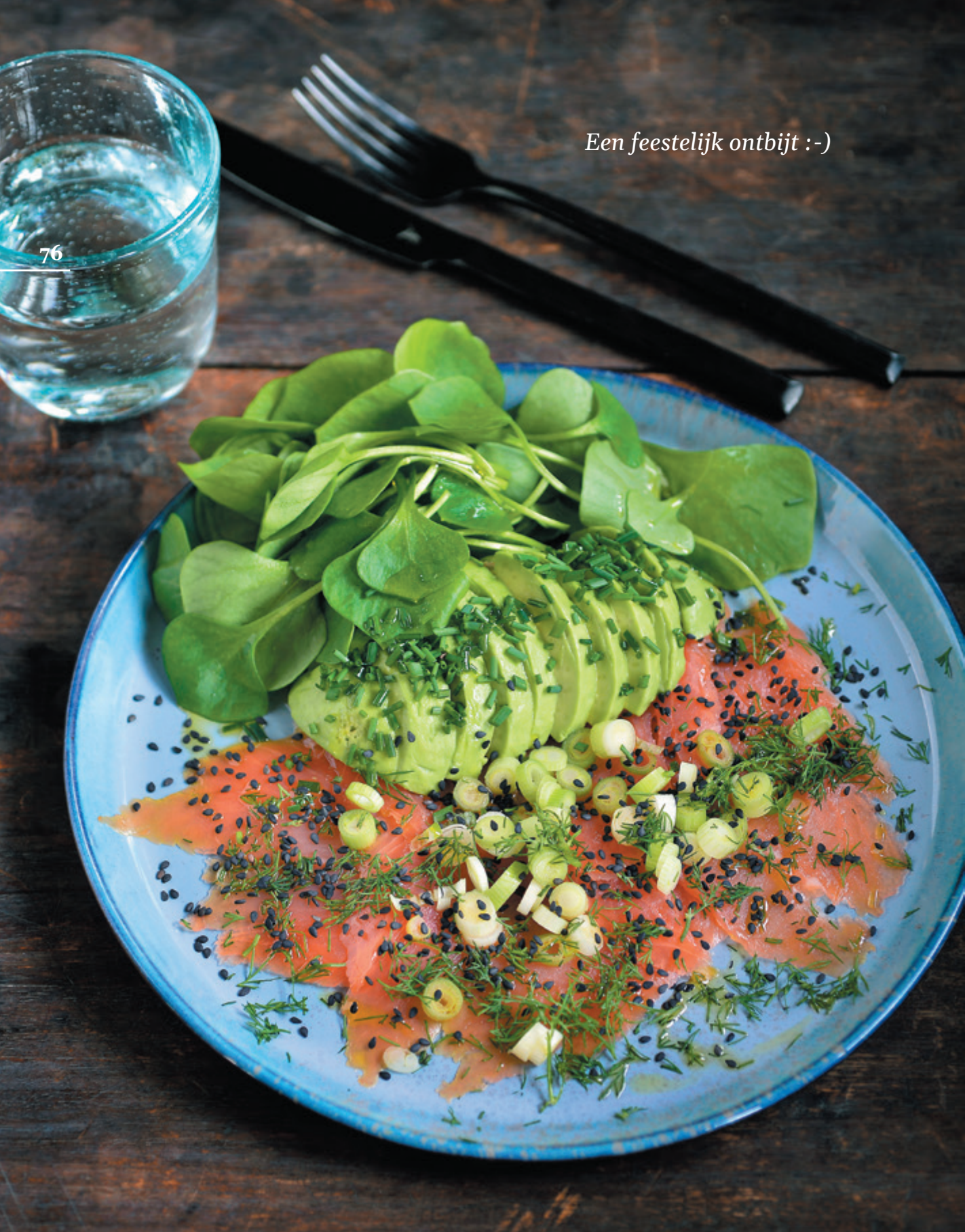
Gebruinde zaden en noten
met volle zure room

Bruine champignons
met gepocheerd ei en avocadosaus

Griekse yoghurt met bessen en zaden

lunch	avondmaal
Warme feta met gebakken groenten en pecannoten	Kippenbouillon met spinazie
Oosterse kippenbouillon	Wittekool met garnalen
Instant koude soep van spinazie en avocado	Lamskoteletjes met bloemkool, room en gebakken prinsessenboontjes
Burrata met tomaten, room en pesto	Vis met kruiden, kokosmelk, limoen en tomaatjes
Avocado met spek en peultjes	Pizza
Courgettini met pijnboompitten en basilicumpesto	Kabeljauw met groene curry en kerstomaatjes
Gevulde avocado met rivierkreeft	Kip met olijven en champignons
Grijze garnalen met guacamole	Bouillon van rund met savooikool en mergpijpjes
Noedels van aubergine	Bouillon van rund met tomaat en room
Avocado met champignons en gedroogde parmaham	Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes
Courgette met gerookte zalm, sojasaus en kappertjes	Kabeljauw met spinazie, tomaat, aubergine en pesto van pistachenoten
Soep van spinazie met amandelschilfers	Groenten met hazelnoten
Spinazie met tomaat, kurkuma en feta	Spaghetti van spitskool met olijven
Gevulde avocado met rivierkreeft	Gekookte kip met groenten

eerste week



Een feestelijk ontbijt :-)

Gerookte zalm

MET AVOCADO EN POSTELEIN

Klaar in minder dan 10 minuten - voor 2 porties

300 g gerookte zalm
2 avocado's
1 bosje postelein (100 g)
4 lente-uitjes
30 g dille (optioneel)
40 g olijfolie

Schik de ingrediënten mooi op een bord en werk af met de fijngesneden lente-uitjes en dille. Overgiet het geheel met de olijfolie, vooral op de postelein.

Tip: ketose
Wil je snel in ketose gaan of raak je maar niet in ketose, dan is dit een ideaal ontbijt, en een van de gezondste bovendien. Het bevat heel weinig koolhydraten, veel gezonde omega 3-vetten van de zalm en onverzadigde vetten van de avocado, en veel kalium en vezels van de avocado en de postelein. Bovendien bevat gerookte zalm ook best veel zout, wat goed van pas komt omdat je de eerste dagen van een ketogeen dieet veel vocht verliest. Daarom is het ook aangewezen om veel te drinken. Geniet dus maar van je ontbijt!

Tip: waarom is de avocado zo'n ideale vrucht bij keto?
De avocado is niet alleen lekker en culinair overal inzetbaar, hij bevat ook veel goede vetten, zoals enkelvoudige onverzadigde vetten, en weinig net carbs. Hij bevat best wel wat koolhydraten maar het merendeel daarvan zijn vezels, en die hebben geen invloed op je bloedsuikerspiegel. Avocado is bovendien ook bijzonder voedzaam, hij is rijk aan kalium en aan vezels. Als je de koolhydraten links laat liggen in een gerecht en een avocado toevoegt, is de kans groot dat je een ideaal ketorecept hebt. Het enige nadeel … hoe lekker ze mogen zijn, na een tijdje gaan ook avocado's vervelen. ;-)

Per portie: 39g E (18%) / 78g V (80%) / 4g NetKh (2%)

Warme feta

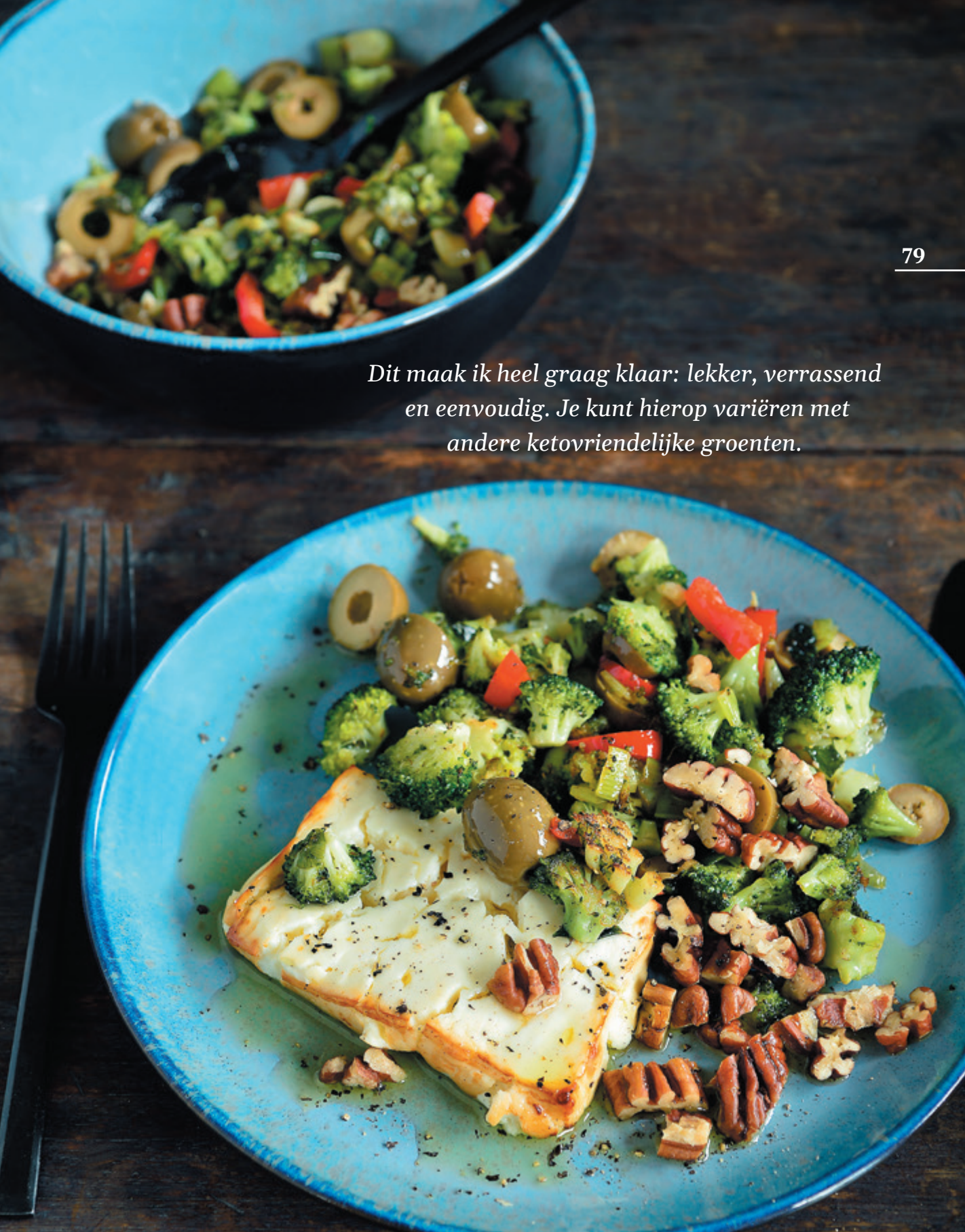
MET GEBAKKEN GROENTEN EN PECANNOTEN

Klaar in 25 minuten - voor 2 porties

200 g feta
1 broccoli (400 g)
2 lente-uitjes
¼ rode paprika (70 g)
30 g pecannoten
60 g olijven (je lievelingsolijven)
40 g olijfolie

Verwarm de oven voor op 200 °C.
Snijd de feta in tweeën, leg de stukken in een vuurvaste schaal en zet 10 minuten in de oven of tot de feta aan de hoeken lichtjes begint te kleuren.
Snijd de broccoli in roosjes, de lente-ui in fijne ringetjes en de paprika in blokjes. Stoof de groenten in de olijfolie. Voeg je lievelingsolijven toe, maakt niet uit of ze groen of zwart zijn, als je ze maar lekker vindt. Kruid met zwarte peper en zout.
Hak de noten grof.
Leg op elk bord een plakje feta en schik de groenten ertegenaan. Werk af met de noten.

Per portie: 23g E (15%) / 56g V (81%) / 7g NetKh (4%)



Dit maak ik heel graag klaar: lekker, verrassend en eenvoudig. Je kunt hierop variëren met andere ketovriendelijke groenten.