

Dr. Bruce Fife

**HET KETOGEEN
KOKOS
VOEDINGSPATROON**

**PEP JE STOFWISSELING OP, VERBETER JE SCHILDKLIERWERKING,
VERMINDER EPILEPSIE EN RAAK OVERTOLLIG GEWICHT KWIJT**



Het ketogeen kokosvoedingspatroon

*Pep je stofwisseling op, verbeter je schildklierwerking,
verminder epilepsie en raak overtollig gewicht kwijt*

Copyright © 2014 by dr. Bruce Fife
Originele titel: *The Coconut Ketogenic Diet*

This edition is published by the arrangement with Piccadilly Books, Ltd.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm, internet of op welke andere wijze dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Copyright © 2015 voor deze uitgave:
Succesboeken.nl
The Netherlands
E-mail: info@succesboeken.nl
ISBN: 9789079872886
Nur: 860
Trefwoord: gezondheid

Bestelinformatie:

Uitgaven van uitgeverij Succesboeken.nl zijn in iedere (online) boekhandel te verkrijgen. Voor alle andere uitgaven plus uitgaven van collega-uitgevers: bezoek de website van Succesboeken.nl

Vertaling: Jos Rijnders
Redactie: Petra Versteegh-Vendelmans
1e druk oktober 2015

Waarschuwing-Disclaimer

Zowel de auteur als de uitgever heeft deze uitgave bedoeld om informatie te verstrekken over de materie van het onderwerp dat behandeld wordt.

Er is alles aan gedaan om deze uitgave zo compleet en nauwkeurig mogelijk te maken. Het doel van dit boek is te onderwijzen.

De schrijver en de uitgever zullen door geen persoon of instantie aansprakelijk gesteld, noch verantwoordelijk geacht kunnen worden voor welk verlies, schade of letsel dan ook dat veroorzaakt is of waarvan aangenomen wordt dat het direct of indirect veroorzaakt is door de informatie die deze uitgave bevat.

De geboden informatie kan, ondanks alle zorgvuldigheid, onjuistheden bevatten. De informatie die hierin gepresenteerd wordt is op geen enkele manier bedoeld als vervanging van medische diagnostiek en/of behandeling.

INHOUD

Hoofdstuk 1 : Het dieetloze dieet	1
Hoofdstuk 2 : Dikke vette leugens	19
Hoofdstuk 3 : Moet je olie worden ververst?	31
Hoofdstuk 4 : Cholesterol en verzadigd vet	45
Hoofdstuk 5 : Goede koolhydraten, slechte koolhydraten	63
Hoofdstuk 6 : Koolhydraten maken je dik	87
Hoofdstuk 7 : Niet alle calorieën zijn gelijk	113
Hoofdstuk 8 : Eet vet en word slank	125
Hoofdstuk 9 : Ketose door voeding	149
Hoofdstuk 10 : Maakt je schildklier je dik?	183
Hoofdstuk 11 : Jodium en je gezondheid	201
Hoofdstuk 12 : Schildklierstoornis	229
Hoofdstuk 13 : Geef je stofwisseling een reuze opkikker	249
Hoofdstuk 14 : Drink meer, weeg minder	289
Hoofdstuk 15 : Koolhydraatarm, vetrijk eetplan	313
Hoofdstuk 16 : Het ketogeen kokosafslankprogramma	345
Hoofdstuk 17 : Keto koken	385
Appendix: voedingsstoffentabel	423
Over de schrijver	436
Bibliografie	437
Index	451



*Met alle respect heb ik de vrijheid genomen om u te tutoyeren.
Dit boek is veelal in de mannelijke vorm geschreven. Zo zijn we het
gewend en het voelt het meest vertrouwd aan. Dat is de enige reden.
Ik respecteer en bewonder iedere lezer, man of vrouw.*

HOOFDSTUK 1

Het dieetloze dieet

VET ETEN EN TOCH GEWICHT VERLIEZEN, KAN DAT?

Leah, 42, kwam bij me met allerlei problemen: regelmatige migraineaanvallen, constipatie, stemmingswisselingen, prikkelbaarheid, depressie, onregelmatige menstruatie, vermoeidheid en terugkerende vaginale infecties. Ze gaf het zelf niet aan, maar Leah was te zwaar. Ze was 1.65 m lang en woog 82 kg – kenmerkend voor veel vrouwen van middelbare leeftijd tegenwoordig.

Gefrustreerd geraakt door doctoren en medicijnen, besloot ze de hulp in te roepen van iemand met ervaring in de alternatieve geneeskunde of in natuurgeneeswijzen. Als voedingsdeskundige en natuurgeneeskundig arts is mijn doel mensen te helpen hun gezondheidsproblemen te boven te komen op een veilige, natuurlijke manier, door middel van het voedingspatroon en voeding.

Leah gaf aan dat ze veel geraffineerde witte meelproducten at (zoals brood, broodjes, gebak, crackers, enz.), ontbijtgranen, diepvriesvoeding, kant-en-klare producten en tussendoortjes als snoep en chips. Ze verzekerde me dat ze gezond at omdat ze vet vermeed. Ze dronk magere melk en at voedsel met een laag vetgehalte; ze koos magere stukken vlees en verwijderde al het zichtbare vet.

Ze meed boter als de pest, en gebruikte in plaats daarvan margarine, en bereidde maaltijden met wat zij ‘gezonde’ plantaardige oliën noemde. Hoewel de kant-en-klarmaaltijden die ze gebruikte vaak kleine hoeveelheden groenten bevatten, at ze verder zelden verse groente en fruit. Leah’s eetwijze was kenmerkend voor de meeste mensen in onze moderne maatschappij – arm aan voedingsstoffen en dikmakend.

Het eerste wat ik deed was haar eetwijze veranderen. Ik zei tegen

haar: “Eet niets waarop staat dat het weinig vet of calorieën bevat, en stop met het eten van snoep en junkfood. Gebruik natuurlijke voeding met boter en kokosolie, en wees niet bang voor het vet in vlees. Eet volvette kaas, room en andere zuivelproducten. Eet verse groente en fruit. Eet zo veel je wilt, maar ook weer niet te veel, en geniet van je nieuwe eetwijze.”

Ze was verbaasd. “Word ik niet dikker van al dat vette en zware eten?” vroeg ze.

“Nee”, antwoordde ik. “Je hoeft je geen zorgen te maken over je gewicht.”

“Nou, ik maak me wel zorgen. Ik probeer juist goed te letten op mijn calorieën en zo min mogelijk vet te eten.”

“Wat ik je aanbied is een manier van eten die bevorderlijk is voor je gezondheid. Je lichaam krijgt er alle voedingsstoffen door die nodig zijn om de gezondheidsproblemen die je noemde te verhelpen. En naarmate je gezonder wordt, raak je ook overtollig lichaamsvet kwijt.”

“Je bedoelt dat ik heerlijk kan eten, gezonder kan worden en tegelijkertijd kan afvallen?”

“Ja”, zei ik tegen haar.

Ze kwam in de loop van een aantal maanden terug voor vervolgsconsulten. Elke keer vertelde ze me dat het beter met haar ging en dat ze afviel. Ze kon het niet geloven. Ze at meer zwaar, vetrijk voedsel dan ooit tevoren en raakte kilo's kwijt. In de loop van de tijd meldde ze dat al haar symptomen waren verminderd en dat ze, tot haar aangename verrassing, 20 kg was afgevallen en nu 62 kg woog. Nu, verscheidene jaren later, volgt ze nog steeds mijn voedingsadviezen en heeft ze ook nog steeds een slank figuur.

Als mensen bij me komen, hebben ze meestal last van chronische gezondheidsproblemen, zoals de ziekte van Crohn, diabetes en artritis. Hoewel de behandeling per individu verschilt, is het voedingspatroon dat ik aanraad eigenlijk hetzelfde – arm aan geraffineerde koolhydraten en rijk aan verse groenten en fruit, met veel gezonde vetten.

Ik heb veel succes gehad, vooral bij mijn diabetespatiënten. Ze kunnen een normaal leven leiden zonder afhankelijk te zijn van medi-

cijnen en dagelijkse insuline-injecties. Patiënten melden regelmatig vol genoeg dat ze afvallen door mijn methode. Mijn voornaamste doel is mensen te helpen weer gezond te worden; afvallen is een natuurlijk gevolg van dat proces. Voor veel mensen echter, is overtollig lichaamsvet hun voornaamste zorg.

Dus heb ik mijn gezondheidsprogramma specifiek gericht op het aanpakken van hun problemen. Dit boek is daarvan het resultaat.

VETARME DIËTEN KUNNEN FATAAL ZIJN

“Ik heb een grote hekel aan diëten. Niet een ervan heeft mij ooit geholpen. Ik heb het geprobeerd. Ik heb gelet op wat ik at, al mijn lievelingseten laten staan en het aantal calorieën verminderd. Ik voelde me leeg. Ik vond het afschuwelijk. Ik had de hele tijd honger en voelde me ellendig. Ik raakte maar een paar pondjes kwijt. Het was alle ellende die ik te doorstaan kreeg absoluut niet waard. En als ik ophield met diëten, kwam ik meteen weer aan.”

Klinkt dit je bekend in de oren? Vast wel. De meesten van ons hebben zeker eens in hun leven geprobeerd een dieet te volgen. Waarom? Meer dan de helft van de Nederlanders en Belgen is te zwaar; het obesitaspercentage loopt naar de twintig procent.

Eén op de zes kinderen heeft overgewicht. De cijfers nemen in snel tempo toe. Vijf jaar geleden was het slechts een probleem voor een klein percentage van de bevolking. Nu is het een epidemie. Hetzelfde geldt voor heel Europa en Canada, nog erger is het in Amerika.

Waarom komen we zo veel aan? We eten niet zo heel veel meer dan vroeger. Eigenlijk eten we nu zelfs minder vet dan ooit. Onze grootouders verkregen ongeveer 40% van hun dagelijkse calorieën uit vet. Tegenwoordig gemiddeld zo'n 32% – een aanzienlijke afname. Als je naar een supermarkt gaat word je gebombardeerd met etiketten met ‘vetarm’, ‘vetvrij’ en ‘caloriearm’ erop.

Als je naar een restaurant gaat, kun je calorievrij mineraalwater en caloriearme of vetarme maaltijden krijgen. Alles lijkt tegenwoordig

wel vetarm of -vrij te zijn. We hebben verzadigde vetten vervangen door meervoudig onverzadigde vetten en namaakvet. Suiker wordt vervangen door kunstmatige zoetstoffen. We eten meer vetarme en caloriearme voeding dan ooit tevoren en toch zijn we nog nooit zo dik geweest. Hoe komt dat?

Het antwoord is simpel: vetarme diëten werken niet! Ze zijn niet natuurlijk, ze zijn niet gezond en op de lange duur bevorderen ze juist gewichtstoename, geen gewichtsverlies.

Onderzoek bevestigt dit gegeven. Het langstlopend onderzoek ooit gedaan naar de relatie tussen voeding en gezondheid is het Framingham-onderzoek. Dit onderzoek begon in 1948, had als opzet vrijwilligers hun leven lang te volgen, en duurt nog steeds voort. Aan het onderzoek nam bijna de gehele bevolking van Framingham (5.127 inwoners), in de staat Massachusetts in de VS deel.

Na meer dan 40 jaar onderzoek gaf de leider ervan, dr. William Castelli, toe: "In Framingham, Mass., was het zo dat hoe meer verzadigd vet iemand at, hoe meer cholesterol iemand at, hoe meer calorieën iemand at, des te lager het cholesterolgehalte in het bloed van die persoon was ... We ontdekten dat de mensen die het meeste cholesterol aten, het meeste verzadigde vet aten, de meeste calorieën aten, het minst wogen."¹

Je zou verwachten dat de mensen die het minste verzadigd vet, cholesterol en calorieën aten het minst zouden wegen, maar dat is niet zo, zoals aangetoond door het Framingham-onderzoek.

Het blijkt dat als je wilt afvallen, je geen vetarme diëten moet volgen. Gewicht proberen te verliezen op een vetarm dieet is een nachtmerrie van ontbering en hongerlijden. De meesten van ons gaan nog liever dood dan die pijn te moeten doorstaan. Er bestaat echter een betere manier.

HET KETOGEEN KOKOSVOEDINGSPATROON

Wat is het meest op jou van toepassing? Ben je een kieskeurige eter, gewoonte-eter, recreatieve eter of een beroepseter? Te oordelen

naar ons uitdijende middel, komen de meesten van ons in de buurt van de beroepsklasse.

Toen ik pas begon mensen te leren hoe ze gezonder konden worden d.m.v. voeding, was ik een aanhanger van de vetarme filosofie. Ik geloofde dat calorieën minderen de enige manier was om af te vallen. De beste methode daartoe was zo veel mogelijk vet uit het voedingspatroon te verwijderen.

Dit had ik op school geleerd. Vlees en vet dienden te worden vermeden. Verzadigd vet en cholesterol werden beschouwd als de boosdoeners in voeding, in staat bijna elke kwaal te veroorzaken, van hartziekte en obesitas tot voetschimmel en nijnagels, of zo leek het althans, gezien de kritiek op verzadigde vetten. Er werd ons wijsge maakt dat plantaardige oliën en margarine veel gezonder waren.

Ik dacht dat mijn eigen eetwijze gezond was en adviseerde deze dan ook aan mijn patiënten. Veel mensen hadden baat bij het vetarme dieet dat ik aanraadde en overwonnen hun gezondheidsproblemen, maar vele anderen schoten er niet veel mee op. Soms was het frustrerend; sommige mensen kwamen geen steek verder of het ging een tijdje beter en dan dwaalden ze weer af.

De eerste aanwijzing dat ik mijn denkwijze over vetten moest veranderen kreeg ik tijdens een bijeenkomst met een groep voedingsdeskundigen. Een groepslid verklaarde dat kokosolie gezond was en dat we dat allemaal moesten gebruiken. We waren stomverbaasd over deze opmerking.

Kokosolie is een uitermate verzadigd vet, en verzadigd vet zou het cholesterolgehalte in het bloed verhogen, wat dan weer tot hartaandoeningen zou leiden.

Het betrof een gerespecteerd groepslid, dus luisterden we naar wat ze te zeggen had. Ze ondersteunde haar verklaring door diverse onderzoeken te noemen die in medische tijdschriften waren gepubliceerd. Deze onderzoeken wezen uit dat laboratoriumdieren die kokosolie kregen, langer leefden en minder vatbaar waren voor ziekten dan dieren die sojaolie, maïsolie of andere plantaardige oliën kregen.

Tevens hoorde ik dat kokosolie, in welke vorm dan ook, in zie-

kenhuizen met succes werd gebruikt om ernstig zieke patiënten te behandelen en herstel te bespoedigen. Kokosolie heeft ook een veel hogere voedingswaarde dan andere oliën en verhoogt, als deze wordt toegevoegd aan flesvoeding voor baby's, de overlevingskansen van te vroeg geboren zuigelingen. Om deze redenen wordt de olie algemeen gebruikt in intraveneuze oplossingen in ziekenhuizen en in commerciële flesvoedingen.

Mijn nieuwsgierigheid was gewekt. Nee, sterker nog: ik was vastbesloten – vastbesloten om de waarheid te achterhalen. Misschien dacht ik wel helemaal verkeerd over vetten, en met name verzadigde vetten. Op dat moment nam ik mezelf voor het antwoord te vinden.

Ik begon medische literatuur te onderzoeken, alles te lezen wat ik maar kon vinden over kokosolie, verzadigd vet, cholesterol en plantaardige olie. Wat ik ontdekte was zo buitengewoon dat mijn hele visie op vetten en oliën veranderde.

Daarna ben ik langzamerhand meer verzadigde vetten in mijn voedingsprogramma gaan verwerken, en steeds minder plantaardige oliën. Ingrijpende veranderingen traden op bij patiënten waarvoor anderen geen hoop meer hadden. Een van de grootste verbeteringen was het gewichtsverlies. Mensen voegden aan hun voeding meer vet toe, vooral verzadigd vet uit kokos, en vielen af.

Ik zag, net zoals was gebleken uit het Framingham-onderzoek, dat diëten met voldoende vetten, waaronder verzadigd vet, betere resultaten opleverden dan vetarme diëten. Als ik 'betere resultaten' zeg, bedoel ik dat alles beter werd – niet alleen het lichaamsgewicht, maar ook cholesterolwaarden, bloedsuikermetingen, bloeddruk en energieniveau. Hun algehele gezondheid verbeterde.

De eerdere gezondheidsproblemen werden verlicht. Mensen raakten zomaar gewicht kwijt. Sommige namen alleen maar kokosolie in plaats van de andere oliën die ze daarvoor gebruikten, en de pondjes smolten weg. Ze aten in wezen hetzelfde voedsel als eerst en veranderden alleen van olie. Dat is nou precies wat er ook met mij gebeurde.

In de loop van de jaren was ik, net als bijna iedereen, aangekomen. Mijn eetwijze was, zo dacht ik, gezond en evenwichtig. Ik gebruikte

margarine en meervoudig onverzadigde, plantaardige oliën in plaats van boter of natuurlijke, verzadigde vetten.

Ik was wat te zwaar. Ik 'probeerde' op mijn voeding te letten. Het was frustrerend. Het kwam zo ver dat ik de hoop opgaf ooit mijn zwembandje kwijt te raken en maar gewoon accepteerde dat ik te zwaar was en dat dit zo zou blijven. Kleren waar ik was uitgegroeid, maar die ik hield voor als ik afviel, deed ik eindelijk de deur uit. Die pas ik toch nooit meer, zei ik tegen mezelf.

Dat was voor ik van kokosolie hoorde. Toen ik kokosolie nam in plaats van alle plantaardige oliën die ik gebruikte, begon ik af te vallen. Mijn gewicht verminderde langzaam maar zeker, en na ongeveer een halfjaar was ik bijna negen kilo kwijt! Ik had mijn eetpatroon niet veranderd, alleen de olie die ik gebruikte.

En ik kwam niet meer aan. Nu ben ik al vele jaren op het ideale gewicht voor mijn lengte en botstructuur. Dit is me gelukt door meer vet te eten dan ooit.

Ik adviseerde mijn patiënten om vet vlees en volvette zuivel te eten. Ik liet ze ook minderen met koolhydraatrijke granen, cornflakes en muesli, etc. en meer groenten eten. Toen ik mensen op gezonde voeding met de juiste soorten olie zette, verdween overtollig gewicht als sneeuw voor de zon.

Ik ben een voedingspatroon gaan ontwikkelen, specifiek bedoeld om mensen te helpen overtollig gewicht kwijt te raken en tegelijk hun algehele gezondheid te verbeteren. Dat is waar dit boek over gaat.

Uit deze ontdekking is een uniek systeem om af te vallen voortgekomen. Ik noem dit *het ketogeen kokosvoedingspatroon*. Ik wil het eigenlijk liever geen 'dieet' noemen, omdat het meer is dan dat. Het is geen tijdelijk dieet dat je gewoon volgt om een paar pondjes kwijt te raken. Het is een verandering van levensstijl.

Sommige mensen beschouwen het zelfs helemaal niet als een dieet, tenminste niet zoals de typische caloriearme, vetarme diëten. Met dit programma kun je eten tot je verzadigd bent. En het is echt niet allemaal konijnenvoer.

Er staat allerlei heerlijk voedsel op het menu – biefstukken, garna-

len, varkensvlees, eieren, room, kaas, roomsauzen en jus, en natuurlijk, kokos. Je lijdt geen honger. Dat is een van de grote voordelen van deze methode. Je eet voedsel dat vult en waaraan je genoeg hebt tot je volgende maaltijd. Het is bijna ‘dieetloos’. Je geniet van het eten en je valt toch af! Je zou het *Het dieetloze dieet* kunnen noemen.

Het programma kent drie fasen: een introductiefase, een gewichtsverliesfase en een handavingsfase. In de introductiefase maak je kennis met koolhydraatarm eten en worden jij en je lichaam voorbereid op de bijzondere veranderingen die staan te gebeuren.

Tijdens de tweede fase, ook wel ketose fase genoemd, raak je het meeste van je ongewenste lichaamsvet kwijt en wordt je algehele gezondheid beter. De derde fase betekent de overgang naar een gezonde, langdurige, koolhydraatarme eetwijze, waarmee je je nieuwe lichaamsgewicht en gezondheidsniveau permanent kunt handhaven.

Veel methoden om gewicht te verliezen zijn ongezond. Ze helpen je misschien af te vallen, maar ze zijn qua voeding onevenwichtig, en veroorzaken zo nieuwe gezondheidsproblemen. De risico’s zijn te groot. Maar met dit programma kun je van je eten genieten, overtollig gewicht verliezen en gezonder worden.

Ik heb er veel succes mee gehad en mensen geholpen de gevolgen van diabetes te keren, diverse spijsverteringsstoornissen te verlichten, hardnekkige huidproblemen op te lossen, chronische vermoeidheid te overwinnen, terugkerende candida-infecties te stoppen, bloedsuiker te stabiliseren en verlichting bij talloze andere kwalen te geven.

Het ketogeen kokosvoedingspatroon is evengoed een genezingsprogramma als een gewichtsverliesprogramma. Bereid je maar voor op een aantal opmerkelijke veranderingen in je leven.

Als je last hebt van een of meerdere van de volgende aandoeningen, kan dit programma je helpen:

- | | |
|-------------|---------------------------|
| allergieën | artritis |
| astma | brain fog/geheugenverlies |
| candida | chronische ontsteking |
| constipatie | diabetes |

- hart- en circulatieproblemen
- huidaandoeningen/dermatitis
- hypothyreoïdie
- migraine
- nierziekte
- osteoporose
- regelmatige ontstekingen
- spijsverteringsproblemen
- vermoeidheid/energiegebrek

- hoge bloeddruk
- hypoglykemie
- jicht en tandvleesaandoeningen
- nervositeit/prikkelbaarheid
- onregelmatige menstruatie
- overgewicht/obesitas
- slapeloosheid
- voortplantingsproblemen

WAAROM KOKOS?

Waarom bevat deze methode het gebruik van kokos? Omdat kokos een van de gezondste voedingsmiddelen ter wereld is – een superfood zelfs. Al duizenden jaren lang is kokos voor mensen in Azië, Afrika, Centraal-Amerika en de eilanden in de Stille Oceaan een van de belangrijkste voedselbronnen.

Dit geldt met name op de eilanden in de Stille Oceaan, waar ander voedsel schaars kan zijn. Op sommige eilanden zijn de enige beschikbare eetwaren kokosnoten, tarowortels en vis. Toen de vroege ontdekkingsreizigers voor het eerst op deze eilanden aankwamen, merkten ze dat de bewoners over een fantastisch lichaamspostuur en een uitmuntende gezondheid beschikten – veel beter dan die van henzelf.

Pas na de kolonisering door de Europeanen en het overnemen van modern voedsel verschenen kwalen als obesitas, kanker, hartziekte, diabetes, artritis en andere.

De belangrijkste voedingsstof in de unieke, geweldige natuurvoeding die kokos is, is de olie. Deze olie bevat het geheim tot gewichtsverlies en een betere gezondheid. Kokosolie wordt wel aangeduid als ‘De gezondste spijsolie ter wereld’.

Er bestaat een berg historisch bewijs en medisch onderzoek om dit te staven. Ik heb veel van dit bewijs gedocumenteerd in mijn boek *Het Kokosoliewonder**,



* Uitgegeven door en verkrijgbaar bij Succesboeken.nl, 2014, ISBN 9789079872732

waarin historisch, epidemiologisch en medisch onderzoek naar de voedings- en medische aspecten van kokosolie worden samengevat. Tevens wordt de aanhoudende negatieve publiciteit weerlegd van slecht geïnformeerde schrijvers.

Moderne voedingsonderzoeken bij afgezonderde eilandpopulaties die hun traditionele, op kokos gebaseerde eetwijze hebben behouden, laten de totale afwezigheid van degeneratieve ziekten zien.

Sommige eilandpopulaties consumeren enorme hoeveelheden kokos en kokosolie en zijn het toonbeeld van gezondheid.² Veel van deze culturen beschouwen kokosolie zelfs als een medicijn en noemen de kokospalm ‘De Levensboom’.

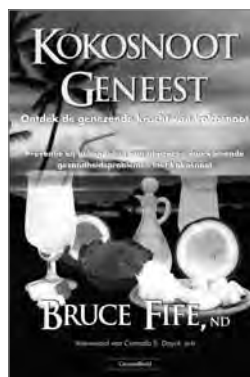
Ooit beschouwd als slecht voor het hart vanwege het verzadigd vetgehalte, weten we nu dat kokosolie bestaat uit een speciaal soort

vet, bekend als middellangeketenvetzuren (MKVZ), die juist hartziekte helpen voorkomen. Jazeker, het vet in kokosolie kan je helpen beschermen tegen hartziekte. (Dit wordt gedetailleerd beschreven in mijn boek *Kokosnoot Geneest**, dus ik zal er nu niet veel aandacht aan besteden.)

Als je me niet gelooft, ga dan naar een van die landen waar kokos veel gebruikt wordt: Thailand, Fiji, de Filipijnen, veel eilanden in de Stille Oceaan. Overal waar je mensen aantreft die kokosolie dagelijks gebruiken voor hun eten, zie je dat hartziekte bijzonder weinig voorkomt vergeleken met de VS en andere westerse landen.

In de kokosnoten producerende gebieden in India was hartziekte nagenoeg onbekend. Toen de mensen te horen kregen dat kokos slecht voor hen was, schakelden ze over op soja- en andere plantaardige olie. Hierdoor is het aantal gevallen van hartziekte binnen tien jaar verdriedubbeld! Ook nemen zwaarlijvigheid en diabetes toe.

Mensen die zich bleven houden aan hun traditionele, op kokos gebaseerde eetwijzen, waren gevrijwaard van veel van deze zogenaamde ‘moderne beschavingsziekten’. Op twee afgelegen eilanden in de Stille Oceaan – Pukapuka en Tokelau – is een belangrijk onder-



zoek gedaan. De gehele populaties van de eilanden namen deel aan het onderzoek.

Kokos was de voornaamste voedselbron voor deze mensen. Ze haalden wel 60% van hun dagelijkse calorieën uit vet, voornamelijk kokosolie. De *American Heart Association*, de Amerikaanse hartstichting, geeft als aanbeveling dat niet meer dan 30% van de calorieën uit vet moet komen en niet meer dan 10% uit verzadigd vet.

Toch was ruim 50% van de dagelijkse calorieën van deze mensen afkomstig uit het verzadigde vet in kokosnoten. Ondanks dat er zo veel vet werd gegeten, kwam er geen hartziekte, diabetes, kanker of enige andere degeneratieve ziekte voor, zo algemeen voorkomend in de westerse samenlevingen.

Pas als eilandbewoners hun traditionele, op kokos gebaseerd voedingspatroon opgeven en de westerse eetgewoonten overnemen, krijgen ze de ziekten van de moderne samenleving.

Als je er even bij stilstaat, besef je meteen hoe dom het is te denken dat kokosolie ongezond is. Al duizenden jaren lang is kokosolie de belangrijkste spijsolie; als deze olie hartkwalen, of trouwens ook andere ziekten veroorzaakte, zou dit duidelijk moeten blijken bij die bevolkingsgroepen, maar dat is niet zo. Daarom zegt ons gezonde verstand ons dat kokosolie niet schadelijk is.

Omdat kokosolie in het verleden zo vaak negatief in het nieuws is geweest, zeggen sommige verkeerd geïnformeerde schrijvers en deskundigen in de gezondheidszorg in hun onwetendheid helaas nog steeds dat slagaders door het verzadigde vet erin dichtslibben. Zulke mensen lopen ver achter en praten alleen maar na wat andere verkeerd ingelichte schrijvers zeggen.

Ze moeten het nieuwe onderzoek eens lezen, dat nu al een aantal jaren beschikbaar is. Als je tegenwoordig hoort beweren dat kokosolie ongezond is – dit gebeurt helaas nog steeds – besef dan dat zulke mensen nog in totale onwetendheid over voeding verkeren. Laat ze maar eens *Het Kokosoliewonder* of *Kokosnoot Geneest* lezen.

Deze boeken zijn uitvoerig gedocumenteerd, met verwijzingen naar medische literatuur waaruit boven alle twijfel blijkt hoeveel voordelen

dit bijzondere voedingsmiddel voor onze gezondheid heeft. Een van de unieke kenmerken van kokosolie is dat deze, in tegenstelling tot andere vetten, nauwelijks wordt opgeslagen als vet in het lichaam. Hij wordt totaal anders gemetaboliseerd dan dierlijke vetten en plantaardige oliën.

Als we kokosolie eten wordt deze niet opgeslagen als vet, maar omgezet in energie. Kokosolie verhoogt je energie en kikkert je stofwisseling op, waardoor calorieën sneller verbranden. Ja, kokosolie eten kan je helpen af te vallen, omdat dit vet de verbranding van calorieën bevordert.

Kokosolie verbrandt niet alleen zelf geleverde calorieën, maar ook die van andere voedingsmiddelen. Daarom wordt kokosolie terecht 's werelds enige caloriearme vet genoemd! Veel mensen zijn te zwaar omdat ze een trage schildklier – de klier die de stofwisseling en lichaamstemperatuur regelt – hebben.

Als ze kokosolie gaan eten, verbeteren hun stofwisseling en schildklierfunctie en wordt de lichaamstemperatuur hoger, en daarmee normaler. Afvallen wordt makkelijker dan ooit.

Onderzoek heeft nu bevestigd dat kokosolie zonder twijfel een van de voedzaamste en gezondste voedingsmiddelen is. Daarom zeg ik tegen al mijn patiënten dat ze kokosolie in hun dagelijkse voeding moeten opnemen. Ik heb verbluffende resultaten gezien, niet alleen wat betreft gewichtsverlies, maar ook voor het verhelpen van veel gezondheidsproblemen. Hier volgen enkele commentaren van mensen die veel gezonder werden door eenvoudigweg kokosolie aan hun voeding toe te voegen:

“In de afgelopen 20 jaar ben ik langzaam maar zeker aangekomen. Ik was nou niet direct dik te noemen – maar ik was wel gewoon overal te mollig waar het niet hoorde. Dit jaar besloot ik er iets aan toe doen – eindelijk. Ik ging een fruitdieet volgen. Er gebeurde niets. Ik probeerde het koolsoepdieet (zonder het vlees). Er gebeurde niets. Ik vastte een week. ER GEBEURDE NIETS!

Dat was toen ik dit boek in handen kreeg – een godsgeschenk. Ik

stopte met vasten en begon weer te eten, maar wel met kokosolie. Na een paar dagen woog ik me – ik was ruim 2 kilo kwijt! Sindsdien ben ik in totaal 11 kilo afgevallen, en val nog steeds ongeveer een pond per week af, terwijl ik gewoon heerlijk volwaardige maaltijden eet.”

Sharon

“De eerste week raakte ik ruim 2 kilo kwijt, en toen daarna bijna 1 kilo per week. Ik had altijd een hekel aan de ochtendroutine – nu spring ik uit bed. Ik heb zelfs van de zomer een bikini aangehad! ... Ik voel me fantastisch, en ik eet nu zelfs veel meer – en ik ben niet bang dat ik aankom.”

Carine

“Ik eet nu zo'n 4 maanden elke dag 1 of 2 eetlepels natuurlijke kokosolie. Ik merk een duidelijk verschil in mijn energie. Die is de hele dag constant. Niet langer van die sterke schommelingen, vooral dat slaperige gevoel na een maaltijd. Kennelijk is mijn bloedsuiker stabiel.”

Marty Ohlson

“Ik volg nu 20 maanden een koolhydraatarm dieet en ben 23 kilo afgevallen. Ik wil nog ongeveer 5 kilo kwijt. Ik las in een boek waarin wordt gepleit voor een suikervrije leefstijl, dat kokos je helpt in ketose te komen. Ik raakte geïntrigeerd door die opmerking en dus kocht ik wat kokosolie en ging die gebruiken.

Ik viel bijna 1 kilo in één week af (aangezien ik nog geen 2 kilo in het voorgaande halfjaar was kwijtgeraakt, was ik nogal onder de indruk). Ik deelde deze informatie met de koolhydraatarme nieuwsgroep waar ik in zit, en veel leden gingen het product gebruiken en vielen ook af; sommige hadden al heel lang geen vooruitgang geboekt ... Sommige kregen ook meer energie evenals een brandend gevoel dat erop kan duiden dat hun stofwisseling sneller verliep.

Persoonlijk krijg ik een gevoel dat ik alleen maar kan vergelijken met een cafeïneroes, hoewel ik al vele jaren geen cafeïne gebruik.”

Gail Butler

“Toen ik begon woog ik 143 kilo en droeg maat 62 van broek. Toen ik vanochtend op de weegschaal stond, woog ik 116 kilo en was dus in totaal 27 kilo kwijt, en ik draag nu maat 54 ... Mensen waarmee ik af en toe werk zeggen dat ik nu zo veel energie heb. Mijn zoon van 20 doet dit met mij samen en is in drie maanden van 92 naar 80 kilo gezakt. Ik tel geen calorieën, maar ik denk dat ik bij een inname van minder dan 2500-3000 afval.

Ik reken wel om de paar weken de calorieën uit om gewoon zeker te zijn dat ik niet onder de 2000 per dag kom. En die neiging heb ik, omdat ik nooit meer honger heb. Met zo'n vetopname ben ik meestal wel negen uur verzadigd en sla ik soms ongemerkt zonder problemen een maaltijd over als ik het druk heb.”

Chuck

“Er werd vastgesteld dat ik leed aan hypothyreoïdie, een langzaam werkende schildklier ... Toen ik je e-mail las met het advies om 3 theelepels ineens te nemen, besloot ik dit te doen.

Dat was rond 2 uur 's middags. Zo'n 20 minuten later ging ik een uurtje wandelen door erg heuvelachtig terrein, en merkte ik duidelijk dat ik veel energie had, vergeleken met drie weken eerder, toen ik voor het laatst die wandeling had gemaakt ...

Om ongeveer 7.15 uur 's avonds (zo'n vijf uur nadat ik de drie theelepels kokosolie had ingenomen), nam ik mijn temperatuur op en zag tot mijn verbazing dat die 37 °C was. Dit is de eerste keer in ten minste 15 jaar dat mijn lichaamstemperatuur normaal is, tenzij ik griep of een andere ziekte heb. Ik kan me niet herinneren wanneer ik me voor het laatst zo goed heb gevoeld als nu. Dank je wel. Ik heb weer hoop, dat het me zal lukken het overtollige gewicht kwijt te raken waardoor ik zoveel dingen die ik leuk vind niet kan doen.”

Rhea Lust

“Drie theelepels tegelijk zijn nodig om mijn lichaamstemperatuur te verhogen. Mijn temperatuur is overdag meestal 36,2 °C. Mijn nieuwe notenbalrecept lijkt ook te werken ... Deze walnotenballen zijn verrukkelijk en geven me massa's energie. (Ik nam ongeveer 4

notenballen op een lege maag als snack.) Omdat ik me afvroeg waar al die energie vandaan kwam, kreeg ik het idee om mijn temperatuur op te nemen – 37 °C! En dat niet alleen, ik heb het experiment deze week een aantal keren herhaald en het werkt iedere keer.”

Marilyn Jarzembski

“Ik heb diabetes en ben gestopt met de medicijnen die de dokter heeft voorgeschreven, omdat ik denk dat ze op de lange duur niet goed voor me zijn. Gisteravond ben ik me te buiten gegaan aan kokosmelk. Voor het slapengaan heb ik de hele kan leeggedronken.

De hoeveelheid koolhydraten was niet zo groot, maar het was een uitspatting, dus ik verwachtte dat mijn ochtendbloedsuiker aan de hoge kant zou zijn.

Tot mijn verrassing was mijn bloedsuiker 's ochtends veel lager dan normaal. Ik streef naar een nuchter bloedglucosegehalte van 110-120, maar de laatste tijd ligt de waarde rond 140. Vanochtend was het gehalte 109. Ik ben aangenaam verrast.”

Alobar

“Ik gebruik de laatste twee maanden natuurlijke kokosolie (4 eetlepels per dag) en voel me veel beter dan ik me in lange tijd heb gevoeld! Mijn energieniveau is hoger en mijn gewicht lager. Ik heb nooit meer honger en doe elke dag lichaams oefeningen, en ben nu al 9 kilo kwijt.”

Paula Yfrimov

“Ik ben onlangs veel afgevallen (15 kilo in 5 maanden) en ik gebruik uitsluitend kokos- en olijfolie ... Ik heb mijn voedingspatroon veranderd en volg nu een koolhydraatarm dieet (alleen maar vlees, eieren, vis, groenten zonder zetmeel, fruit, noten en alles wat van deze producten is afgeleid, waaronder kokosproducten).

Ik geloof echt dat het succes deels door kokosolie komt, omdat ik als hij weleens op is, een tijdje alleen olijfolie gebruik. In zo'n periode val ik weinig of niets af.”

Ann

“Er zijn maar weinig dingen die ik eet die mijn stofwisseling oppeppen en veel dingen die haar verlagen. Kokosolie is beslist een oppepper. Een eetlepel kokosolie is de snelste manier die ik ken om mijn temperatuur binnen drie kwartier met meer dan een halve graad te verhogen. Het is echt verbluffend.”

Marilyn

“Ik schrijf dit om je te laten weten hoe blij ik ben met kokosolie. Ik gebruik het voor al mijn kookbehoeften en neem er ook af en toe zo een lepel van. Ik doe het in mijn haar en gebruik het in plaats van de meeste hand- en lichaams crème. Ik ben een vrouw van 50, ben te zwaar en lijd aan degeneratieve collageen-vasculaire aandoeningen.

Mijn energieniveau stijgt. Ik val af.

Mijn chronische pijn wordt minder. Mijn huid en haar zien er veel beter uit en dit valt mensen op. Ik kan niet zeggen hoe dankbaar ik ben dat je me de waarheid over kokosolie hebt verteld ... Nogmaals hartelijk dank!”

Janice W.

“Ik word magerder door meer vet te eten. Ik weeg nu 14 kilo minder en voel me fantastisch! Mijn man is zo’n 9 kilo kwijt en vindt het ook geweldig. Geen tarwe eten draagt zeker bij aan mijn aanhoudende gewichtsverlies en betere gezondheid, maar ik heb ook twee ingrijpende veranderingen doorgevoerd wat betreft voedingsvetten.

Ten eerste eet ik nu driemaal zo veel als eerst. Inderdaad; ik eet meer vet, niet minder. Ten tweede zijn de vetten die ik eet meestal verzadigd, met kokosolie bovenaan de lijst, op de voet gevolgd door boter en reuzel ... Ik eet er tussen de 4 en 8 eetlepels per dag van.”

Tracey T.

“Ik probeer al sinds mijn baarmoederverwijdering vorig jaar af te vallen. Ik heb zelfs een hongerkuur gevolgd, en er gebeurde niets. Tot mijn moeder vertelde dat haar baas 4 kilo was kwijtgeraakt alleen maar door kokosolie te gebruiken.

Ik dacht, baat het niet ... Na zes weken woog ik ruim 11 kilo minder,

is mijn energie verdriedubbeld en hoef ik niet meer op bed te gaan liggen om mijn broek dicht te doen!”

Abby

Dit zijn maar een paar voorbeelden van opmerkelijke gevolgen van het toevoegen van kokosolie aan de voeding. De resultaten zijn zelfs nog opzienbarend in combinatie met een ketogene eetwijze, zoals je in dit boek zult lezen.

Ben je klaar om overtollig gewicht kwijt te raken en een betere gezondheid en meer welzijn te ervaren? De volgende hoofdstukken vertellen je hoe.



HOOFDSTUK 2

Dikke vette leugens

VAN VETARME DIËTEN WORD JE DIK

Het ontbrekende ingrediënt in de meeste afslankdiëten is vet. Jazeker, vet. De meeste diëten proberen vet zo veel mogelijk uit te bannen – een grote fout! Vet is de sleutel tot succesvol gewichtsverlies. Het lijkt misschien ironisch, maar je moet vet gebruiken om vet kwijt te raken.

Als mensen me horen zeggen dat je meer vet moet eten om gewicht kwijt te raken en gezonder te worden, kijken ze me aan of ik gek ben. “Maar vet is slecht voor je”, zeggen ze. “Je wordt er dik van.” Als ik hun dan vertel dat ze ook nog vet moeten eten dat voornamelijk verzadigd is, stokt hun adem van afschuw.

“Verzadigd vet veroorzaakt hartkwalen!” Ik leg hun dan uit dat in de loop der jaren vooruitgangen zijn geboekt in de voedingswetenschap. Deze gaan veel verder dan de eenvoudige aanbevelingen over verzadigde en onverzadigde vetten die we zo vaak tegenkomen in de gewone pers.

Populaire dieetboeken en de media liggen gewoonlijk jaren achter op de ontwikkelingen die hebben plaatsgevonden in de wetenschap. Veel voedingsadvies dat een paar jaar geleden werd gegeven, is verkeerd gebleken. Een ervan is de misvatting dat vet ongezond is en vermeden dient te worden.

We weten nu dat vet een essentiële voedingsstof is, die aanwezig moet zijn in het eten om gezond te blijven. Daarom adviseren alle belangrijke gezondheidsorganisaties in Amerika, zoals de *National Institutes of Health*, *The American Heart Association* en andere, 30% van onze calorieën uit vet te halen, in plaats van 20 of 10% zoals sommige extremisten bepleiten.