

Brood

WILLIAM
DAVIS

buik

Totaal gezond

WORD WEER GEZOND,
WORD WEER SLANK
MET HET ULTIEME
GLUTEN-, TARWE-
EN GRANENVRIJE
PLAN



Broodbuik Totaal Gezond

*Word weer gezond, word weer slank met
het ultieme gluten-, tarwe- en granenvrije plan*

William Davis



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: geautoriseerde vertaling van *Wheat Belly Total Health* van William Davis, MD, tot stand gekomen in samenwerking met Sebes & Van Gelderen Literary Agency, The Cooke Agency International en Rick Broadhead & Associates.

© 2014 William Davis, MD

© 2015 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen, onderdeel van VBK | media

Vertaling en bewerking voor de Nederlandse markt: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: Oranje Vormgevers

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5790 8

ISBN e-book 978 90 215 5791 5

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

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

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord van de vertaler	7
Introductie	9
DEEL I - Het enige goede graan is geen graan	19
HOOFDSTUK 1 - Bevrijd je innerlijke koe: het ontgraande leven	21
HOOFDSTUK 2 - Laat ze gras eten	41
HOOFDSTUK 3 - Het graan regeert	66
HOOFDSTUK 4 - Je darmen zijn vervuild: de intestinale schandvlek met dank aan granen	77
HOOFDSTUK 5 - Granen, hersenen en pijn op de borst	100
DEEL II - Graanloos leven	139
HOOFDSTUK 6 - Een graanloos leven: het begin	141
HOOFDSTUK 7 - Van dag tot dag graanvrij leven	179
DEEL III - Word een graanloze Überpresteerder	217
HOOFDSTUK 8 - Corrigeer door granen veroorzaakte tekorten aan voedingsstoffen	219
HOOFDSTUK 9 - Volledig herstel van het posttraumatische graandarmsyndroom	240
HOOFDSTUK 10 - Graanloos metabolisch meesterschap: krijg de controle terug over bloedsuiker, cholesterol, botgezondheid en ontsteking	261
HOOFDSTUK 11 - De geïrriteerde schildklier: landmijn voor je gewicht en gezondheid	299
HOOFDSTUK 12 - Endocriene verstoring: klieren en ellende	321

HOOFDSTUK 13 - Ben je verslagen? Maak daar dan een einde aan. Herstel van auto-immuniteit	331
HOOFDSTUK 14 - Je valt niet af. Wat nu?	344
HOOFDSTUK 15 - Helderder, slimmer, sneller: jouw graanloze prestaties	375
Nawoord	387
Bijlagen	395
Dankwoord	427
Voetnoten	429
Register	467

DEEL I

HET ENIGE
GOEDE GRAAN
IS GEEN GRAAN

Afgegraasd,
Grasgevoed
Vetgemest

HOOFDSTUK 1

Bevrijd je innerlijke koe: het ontgraande leven

Goudvissen eten geen worstjes

John Cleese, 'Hoe voer je een goudvis,' *Monty Python's Flying Circus*

OMDAT JE DIT boek leest, neem ik aan dat je een *Homo sapiens* bent. Het is onwaarschijnlijk dat je een giraffe bent of een pad of specht.

Herkauwers, zoals geiten en koeien en hun oude, wilde voorouders zoals steenbokken en oerossen, hebben zich evolutionair aangepast waardoor ze grassen kunnen eten. Ze hebben tanden die blijven groeien als compensatie voor de slijtage die wordt veroorzaakt door stugge, zandachtige fytolietdeeltjes in grashalmen; ze produceren dagelijks een overvloed van 100 liter speeksel, beschikken over vier magen waarin unieke micro-organismen zitten die grasbestanddelen kunnen verteren, inclusief een pens die zijn inhoud afbreekt en vervolgens als een bal omhoog stuwt zodat alles kan worden herkauwd; en een lange, spiraalvormige darm met micro-organismen, die wat er van de grassen over is gebleven verder verteren. Met andere woorden, herkauwers beschikken over een uniek maagdarmsstelsel, dat ervoor gemaakt is grassen te consumeren.

Jij ziet, ruikt of gedraagt je niet als een herkauwer. Dus waarom zou je dan wel zo eten?

Degenen onder jullie die al tarwe laten staan, doen dat natuurlijk niet. Maar als je blijft luisteren naar de 'gezonde volkorengranen-docrine', ben je slachtoffer van het geloof dat grassen je primaire calo-

rievoorziening zouden moeten zijn. Niet alleen het Kentucky blauwgras en het gras in je achtertuin behoren tot de biologische *Poaceae*-familie, maar ook tarwe, rogge, gerst, maïs, rijst, bulgur, sorghum, triticale, gierst, teff en haver. Jouw tanden groeien echter maar twee keer in je leven, waardoor je het een leven lang moet doen met je prepuberale set tanden, die rond je tiende zijn doorgekomen; je produceert maar een zielige 250 ml speeksel per dag; je hebt drie magen minder, je mist vreemde micro-organismen en maalfunctie; je herkauwt geen bal voeding; je hebt een relatief oninteressant rechtlijnig, dus geen spiraalvormig darmstelsel. Deze aanpassingen stellen je in staat als omnivoor te eten – maar *niet* om gras te eten.

Onze vroege soortgenoten voedden zich door eerst op zoek te gaan naar dode dieren, later gingen ze jagen op gazellen, schildpadden, vogels en vissen. Verder aten ze de eetbare delen van planten, inclusief fruit en knollen, maar ook paddenstoelen, noten en zaden. Instinctief beschouwden hongerige mensen dit allemaal als voedsel. Ongeveer 10.000 jaar geleden, tijdens het vruchtbare Halve Maan-tijdperk, brak er een periode aan waarin de temperaturen stegen en er droogte ontstond. Mensen zagen toen dat de steenbokken en oerossen eenkoren aten, de oeroude voorloper van het moderne tarwe. Onze hongerige omnivore voorouders vroegen zich af: ‘Zouden wij dat ook kunnen eten?’ Dat deden ze en ze werden ongetwijfeld ziek; compleet met overgeven, krampen en diarree. Op zijn minst poepten ze de tarweplanten onverteerd uit, omdat mensen nu eenmaal niet over het spijsverteringssysteem van de herkauwer beschikken. Grasplanten in hun oorspronkelijk vorm zijn zonder meer onaantrekkelijk. Op de een of andere manier bedachten we dat voor mensen het enige eetbare deel de zaden waren – niet de wortel, niet de stengel, niet de bladeren, niet de complete zaadknop – alleen de zaden en zelfs die waren alleen eetbaar nadat de buitenste schil was verwijderd en het zaad werd gekauwd of tussen stenen werd geplet en daarna in grof aardewerk boven vuur opgewarmd. Alleen dan konden we de zaden van deze grassen eten als pap, een gewoonte die ons in tijden van schaarste goed uitkwam als er geen steenbokvlees, vogeleieren en vijgen voorhanden waren.

Bewijs voor soortgelijke grasconsumerende avonturen krijgen we met teosint en maïze, (de voorouders van de moderne maïs), die wer-

HOOFDSTUK 14

Je valt niet af. Wat nu?

Mensen zeggen vaak dat hun gewicht genetisch bepaald is. Maar het blijkt dat mensen met overgewicht niet alleen kinderen met overgewicht hebben.

Hun huisdieren lijden óók aan overgewicht. Dat is niet genetisch.

Dr. Mehmet Oz

‘GEZONDE VOLKOREN GRANEN’ zijn niet gezond en ze helpen je ook niet je gewicht onder controle te houden. In feite is het tegenovergestelde waar: granen zijn echte dikmakers. De onderzoeken die zouden aantonen dat ‘gezonde volkorengranen’ je helpen je gewicht onder controle te houden of af te vallen, zijn onzin omdat ze alleen maar aantonen dat je van volkorengranen minder aankomt dan van producten die van witte bloem zijn gemaakt. In de Nurses’ Health Study waarvoor 74.000 vrouwen gedurende twaalf jaar werden gevolgd, werd bijvoorbeeld aangetoond dat de vrouwen die het minst volkorengranen aten (en dus meer bewerkte bloem) gemiddeld 4,5 kilo aankwamen, vergeleken met de vrouwen die het meest volkorengranen aten en gemiddeld 4 kilo aankwamen. Hiermee is bewezen dat geraffineerde granen je dik maken... en dat volkorengranen je alleen maar een ietsje pietsje minder dik maken.¹ Het klinkt absurd als je het zo opschrijft, maar dit is nu precies wat er schort aan de bewering die de ‘voedingwetenschap’ en conventioneel dieetadvies vandaag de dag vol inzetten als rechtvaardiging dat je vooral veel granen moet eten.

Wat als je alle stappen hebt gezet, die tot hier in dit boek zijn omschreven, en je een ‘plateau’ bereikt in gewichtsverlies? Je zag jezelf al in een bikini maatje 36 op een prachtig strand in de Caraïben, maar vindt dat je er na acht weken graanloos leven niet echt op vooruit bent

gegaan. Je moet nog steeds je buik flink inhouden om de rits van je spijkerbroek dicht te krijgen. Je heb je beste beentje voor gezet, bent door het emotionele en fysieke molen van ontwenning gegaan, je hebt je gezinsleden en familie vermoeid met jouw vermoeidheid, hoofdpijn en slechte humeur. Maar afvallen ho maar! Of je bent weliswaar 4,5 kilo kwijtgeraakt, maar inmiddels staat je gewichtsverlies gewoon stil. En dat terwijl je nog zo'n 20 tot 40 kilo moet afvallen voor je echt kunt zeggen dat je missie geslaagd is. Je hebt al die juichende succesverhalen gelezen in dit boek en op de social media al die verbazingwekkende 'voor- en na'-foto's gezien. Je hebt het bewijs van al die verbijsterende resultaten gezien, mensen die opscheppen dat ze 12, 20 of soms wel 68 kilo zijn afgevallen. En nu vraag jij je af waarom de strategie bij jou niet werkt, waar ze bij de meeste andere mensen voor snel en vaak verbazingwekkend gewichtsverlies zorgt.

Afvallen door graaneliminatie kan inderdaad van persoon tot persoon verschillen. De meeste mensen die de graanvrije manier van leven volgen zullen in de eerste week ruim 2 kilo afvallen, 7 tot 8 kilo in de eerste maand, en doorgaan met afvallen in de maanden daarop, waardoor ze in de loop van het jaar totaal 32 tot 45 kilo en soms zelfs nog meer kwijtraken. (Volg de discussies op *Wheat Belly* social media, zoals Facebook, en je leest dagelijks verhalen, vaak over gigantische successen, maar ook over bescheiden en soms zelfs helemaal geen succes.) De snelheid waarmee je afvalt verschilt bij mannen en vrouwen (mannen vallen sneller af) en hangt af van het overgewicht waarmee je begint. Hoe meer overgewicht, hoe sneller je in het begin afvalt. Maar het hangt ook af van je leeftijd (jongere mensen vallen sneller af) en wordt ook nog eens beïnvloed door je spiermassa (hoe meer spiermassa, hoe sneller je vet verliest). Deze laatste kwestie speelt een rol bij mensen die jarenlang hebben gejojood met hun gewicht, omdat elke keer dat ze behoorlijk veel zijn afgevallen, ze ook spiermassa zijn kwijtgeraakt. Als je daarna die 13 kilo die je was afgevallen er weer bij krijgt, is dat wel allemaal vet en geen spiermassa. Je bent nu zwaarder, maar je hebt minder spiermassa, waardoor gewichtscontrole nog moeilijker wordt. (Meer hierover verderop in dit hoofdstuk.)

Zou het uitblijven van resultaat kunnen betekenen dat tarwe, rogge, gerst, maïs en andere granen juist wel goed voor jou zijn en dat jij misschien anders in elkaar zit dan andere mensen? Zou het kunnen

betekenen dat je bent ontsnapt aan de inflammatoire reacties van prolamine-eiwitten, de verstoring van je spijsvertering door lectinen, de allergische reacties, de hoge bloedsuikers van graanamylopectinen, veranderingen in je orale en darmflora, de provocatie van kleine LDL-deeltjes en de onverwachte diagnose van auto-immuunaandoeningen? Betekent dit dat je uit het feit dat je er niet door afvalt zoals de meeste mensen kunt afleiden dat graaneliminatie helemaal niet goed voor jou is?

Nee, absoluut niet! Granen stellen je immers nog altijd bloot aan andere schadelijke effecten.

Niet kunnen afvallen, betekent dat er iets is wat je gewichtsverlies tegenhoudt, dat er een of meerdere factoren zijn die, ondanks graaneliminatie en een verder perfect dieet, jouw vermogen blokkeren om overtollig vet te verliezen en welke dat zijn moet je uitzoeken. Het is hetzelfde als een voor een alle mogelijkheden afstrepren waarom je auto het niet goed doet, ondanks de grote beurt die hij heeft gehad. Het zijn factoren die, hoezeer je ook je best doet, hoeveel calorieën je ook schrapt en hoe veel je ook sport, jouw vermogen om af te vallen blijven blokkeren. Door af te vallen ben je in feite bezig om je gezondheid weer *terug te krijgen*, omdat overtollig gewicht een van de effecten van een ongezond metabolisme is. Als je dus tegen een plateau aanloopt, kan er iets mis zijn met je gezondheid. Je moet dan die ongezonde factoren aanwijzen en corrigeren zodat je verder kunt met afvallen. Dit heeft heel vaak een gunstig effect op andere facetten van je gezondheid, buiten gewichtsverlies alleen. Je moet elke factor aanpakken en uit de weg ruimen voor je zoveel kunt afvallen als je hoopt.

In dit hoofdstuk bespreken we wat er in de weg kan staan van gewichtsverlies als je granen al hebt geschrapt en hoe je de belemmeringen een voor een uit de weg kunt ruimen.

Vervang het ene probleem niet door het andere

In hoofdstuk 7 bespraken we al de noodzaak glutenvrije voedingsmiddelen te vermijden die van ‘junkkoolhydraten’ zijn gemaakt zoals maïszetmeel, aardappelmeel, tapiocazetmeel en rijstbloem. Er zijn echter nog steeds mensen zijn die de *Broodbuik*-boodschap uitleggen als een ‘glutenvrije’ boodschap. Daarom is het essentieel hier nogmaals te her-

De bestseller *Broodbuik* heeft al heel veel mensen overtuigd van de rol die tarwe en gluten spelen bij ons (over)gewicht. Heel wat brood- en bierbuiken verdwenen daardoor uit het Nederlandse straatbeeld. Na het gewichtsverlies is de verleiding



misschien groot om weer af en toe naar gluten en granen te grijpen, maar dat is niet aan te raden. In *Broodbuik Totaal Gezond* leert William Davis niet alleen hoe en waarom je nee moet (blijven) zeggen tegen granen, gluten en tarwe, maar ook hoe je je gezondheid naar een veel hoger plan kunt tillen dan je ooit voor mogelijk had gehouden.

Nieuw in *Broodbuik Totaal Gezond*:

- Wat kun je nou precies wel en niet eten?
- Verschillende scenario's voor problemen in het tarweloze leven, bijvoorbeeld bij ontwenningverschijnselen, te weinig of te veel gewichtsverlies.
- Welke supplementen kunnen je helpen om je gezondheid nog meer te verbeteren, als je gestopt bent met gluten, tarwe en granen?
- Het wetenschappelijk bewijs voor de verbetering van je stemming, slaap, stofwisseling, hart en vaten, sportprestaties en nog veel meer.
- Inspirerende verhalen van en over anderen die tarweloos door het leven gaan.

Laat *Broodbuik Totaal Gezond* je leidraad zijn op je weg naar een lang, gezond en vitaal leven. Je zult geen ander boek meer nodig hebben om blijvend gewicht te verliezen en te genieten van een stralende gezondheid.



William Davis is preventiecardioloog en auteur van de bestseller *Broodbuik* en het bijbehorende *Broodbuik kookboek*.



NUR 443

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

www.kosmosuitgevers.nl