

## ■ gezond blijven

In het Brabantse dorpje Leende zijn honderden inwoners gezonder gaan eten: koolhydraatarm, voldoende eiwitten, volop gezonde vetten. Zo proberen ze samen af te vallen en bewust gezond te leven.

< TEKST ARNOUD KLUITERS | BEELD RIES VAN WENDEL DE JOODE >

NIET ALLEEN VOOR de 43-jarige kok Elmer Slager was het vier jaar geleden een enorme overgang; ook de mensen voor wie hij dagelijks zijn maaltijden bereidt, moesten eraan wennen. Bij het avondeten kregen zij niet langer koolhydraatrijke voedingsmiddelen als rijst, pasta of aardappelen voorgeschoteld. Wel vlees en vis, aangevuld met meerdere groenten, zoals gevulde courgettes of een mix van wokgroenten. Slager is in dienst bij stichting De Schakel, een zorg-, leef- en werkvoorziening met een horeca-deel. Slager kookt er voor mensen met een verstandelijke of psychosociale beperking en dus bleef zijn keuken ondanks de coronacrisis open. **“Ik vind het leuk om op een andere manier te koken en zo aan de gezondheid van mensen te kunnen bijdragen.”**

### Puur voedsel, weinig suikers en veel gezond vet

In oktober 2016 raakten honderden inwoners van het Noord-Brabantse dorpje Leende in de ban van project GezondDorp. Op de twee informatieavonden kwamen zo'n 650 geïnteresseerden af en toen het project eenmaal van start was gegaan, sloten zich er nog honderden dorpsgenoten bij aan.

Initiatiefnemer is sportarts Hans van Kuijk (53). Hij kwam op het idee doordat hij aan den lijve ondervond wat een andere manier van eten voor je gezondheid kan doen. “Hoewel ik me aan de richtlijnen van het Voedingscentrum hield en veel aan lichaamsbeweging deed, merkte ik eind 2014 dat mijn lichamelijke conditie achteruitging. Ik werd dikker, mijn bloeddruk steeg. Ik had een te hoge bloedsuikerspiegel en verstoorde vetverhoudingen. Met minder eten en nog meer



### In Leende kwam meer overgewicht voor dan elders in de regio, terwijl de mensen er meer bewegen.

sporten kreeg ik dit niet bijgestuurd. En aan de medicijnen wilde ik niet.” Van Kuijk vroeg zich af of de bestaande voedingsrichtlijnen eigenlijk wel klopten. **In zijn zoektocht naar het antwoord op die vraag stuitte hij op de documentaire *My Big Fat Diet* van de Canadese arts Jay Wortman.** Het was Wortman gelukt om in een jaar tijd de afnemende gezondheid van een grote groep bewoners van Vancouver Island te verbeteren. Van Kuijk: “Wortmans uitgangspunt: *real food*, *Low Carb High Fat (LCHF)*. Oftewel: onbewerkt voedsel, koolhydraatarm, volop gezonde vetten, aangevuld met voldoende eiwitten. Sommige mensen gaan strenger met dit dieetvoorschrift om dan anderen: zij zweren bij keto, een variant waarbij je minder dan 30 gram koolhydraten per dag eet. Anderen houden het bij een meer gema-

Kok Elmer Slager over GezondDorp:  
**‘We zijn met elkaar veel bewuster gaan nadenken over gezonde voeding’**



Marie-José van den Wildenberg weegt nu 62 kilo, haar man is van de cholesterolverlagers af.

tigde vorm van LCHF. En dat is prima. Je moet kiezen wat het beste bij je past.”

### Van Vancouver Island naar het Brabantse Leende

Van Kuijk volgde de LCHF-richtlijnen en verloor in minder dan een half jaar 15 kilo en 15 centimeter buikomvang. Zijn bloeddruk was weer in orde en hij voelde zich fitter. Na overleg met zijn collega's legde hij zijn bevindingen voor aan een geselecteerde groep patiënten in het hartrevalidatieprogramma van het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop. “Deze patiënten zijn erg gemotiveerd en willen heel graag beter worden. Ondanks het feit dat ze zich strak hielden aan de voedingsrichtlijnen en ze hun leefstijl verbeterden, keerden hun klachten terug en moesten ze medicijnen blijven slikken. Dat frustreerde. Maar nadat ze met het LCHF-dieet aan de slag gingen, boekten ze eindelijk wél vooruitgang.”

Vervolgens zag Van Kuijk dat de vitaliteitscijfers van Zuidoost-Brabant op veel risicofactoren voor hart- en vaatziekten slechter scoorden dan het landelijk gemiddelde. Verder viel op dat in de gemeente Heeze-Leende meer overgewicht voorkwam dan elders in de regio, terwijl er nota bene meer gesport en bewogen werd.

“Mijn idee was meteen om het Canadese initia-

ELMER SLAGER:  
**‘Sommige mensen haken na een tijdje weer af, anderen geven er een eigen invulling aan.’**

tief op Vancouver Island te kopiëren in Leende, onder regie van de huisartsenpraktijk aldaar. Leende is ook vrij klein: dat houdt het overzichtelijk en veel bewoners kennen elkaar en kunnen elkaar stimuleren.”

### Je valt ervan af én wordt er gezonder van

Marie-José van den Wildenberg (65) probeerde al vaker verschillende diëten om af te vallen, met als resultaat dat haar gewicht op en neer jojade. “Met mijn man – die destijds 98 kilo woog en medicijnen slikte tegen een te hoog cholesterol – bezocht ik een informatiebijeenkomst van GezondDorp. We sloten ons aan bij het project.” Inmiddels eet het echtpaar geen pasta, aardappels en rijst meer en zelfs geen brood. “We zijn steeds bewuster en gezonder gaan leven en eten, maar eten er niet minder om. Ik weeg stabiel 62 kilo, mijn man 84. Ook is hij van de medicijnen af.” Rik Staals (26) is barman bij een nabijgelegen golfbaan. Ook hij deed mee met GezondDorp. **In enkele maanden viel hij 41 kilo af, nu weegt hij al jaren rond de 85 kilo. “Even tikte ik zelfs 80 kilo aan, maar besefte toen dat ik doorgeslagen was in het afvallen.** Ik zag er grauw uit en kreeg hangwangen. Met tijdelijk wat extra koolhydraten voelde ik me weer prettig. Ik sport veel en heb discipline. Heel soms smokkel ik, maar daarna corrigeer ik mezelf.”

Hans van Kuijk: “GezondDorp draait niet specifiek om het afvallen, maar vooral om gezond en vitaal leven. Je kunt eten tot je je verzadigd voelt. Dit is geen dieet, het is een aangepaste leefstijl.”

### Eerst gezond eten, straks gezond voedsel produceren

Na die eerste bijeenkomsten in oktober 2016 stapten honderden Leendenaren in het avontuur. De plaatselijke supermarkt verkocht opeens veel minder brood, pasta en aardappels, maar de Griekse yoghurt en roomboter vlogen de deur uit. De bakker paste zijn assortiment aan en de snackbarhouder zijn menukaart – allebei gingen ze méér omzet draaien. Het aantal wandelaars



Rik Staals viel in een paar maanden 41 kilo af en ging veel sporten.



Hans van Kuijk viel 15 kilo af en zijn bloeddruk normaliseerde.



Roerei met garnalen: zo'n ontbijt is beslist geen straf.



Zo kan de lunch eruitzien: salade van verse groenten en dunne plakjes rundvlees, bestrooid met Parmezaanse kaas.



Avondmaaltijd? Een stevig stuk vlees en een mix van gewokte groenten!

en fietsers nam toe en in appgroepjes wisselden mensen recepten uit. Vier jaar later is van een hype geen sprake meer, maar nog altijd laten zo'n driehonderd geregistreerde deelnemers geregeld hun gezondheid monitoren. Daarnaast doen nog eens duizend tot tweeduizend anderen mee aan het project, ieder op zijn eigen manier. Kok Elmer Slager: **“Sommige mensen haken na een tijdje weer af, anderen geven er een eigen invulling aan, al is het maar door bewust een hapje** >



Elmer Slager hanteert in zijn restaurant twee menukaarten: één voor mensen die wel en één voor mensen die niet volgens het dieet willen eten.

**minder te eten. Of door de chips te vervangen door tomaatjes en komkommers.**

In mijn restaurant hanteer ik inmiddels twee menukaarten. We houden dus ook rekening met mensen die niet mee willen doen.” Zelf pakt hij sporadisch ook nog weleens een lekker broodje. De uiteindelijke winst? “We zijn met elkaar veel bewuster gaan nadenken over gezonde voeding. We staan meer open voor natuurlijke producten in de keuken.”

Hans van Kuijk denkt inmiddels vooruit: hij wil het eten van groenten, fruit, eieren en vlees van een kringlooplandboerderij mogelijk maken. De eerste boerderij van dit Herenboeren-initiatief startte in 2016 in Boxtel, afgelopen maart volgde herenboerderij De Grootte Heide in de omgeving van Heeze-Leende. “Dit project is de volgende logische stap voor GezondDorp: wat voeding betreft weer deels zelfvoorzienend worden. Samen lokaal duurzaam voedsel produceren.” <



**WAT VINDT HET VOEDINGSCENTRUM?**

De voedingsadviezen van GezondDorp luiden: eet zoveel vlees, vis, eieren, groenten, volle zuivel (zoals slagroom) en natuurlijke vetten (zoals roomboter en kokosolie) als je wilt. En vermijd suiker, zetmeelrijke voedingsmiddelen zoals brood, pasta en aardappelen, halfvolle en magere producten, margarine en de meeste plantaardige oliën. Daar zitten verstandige aanbevelingen tussen. Maar het Voedingcentrum maakt zich toch zorgen over de mogelijke negatieve gezondheidseffecten van dit experiment op de langere termijn, zo is te lezen in het vakblad *Voeding Nu*. De Schijf van Vijf raadt namelijk juist aan

om voldoende volkoren graanproducten zoals brood te eten, te kiezen voor halfvolle en magere zuivel, plantaardige vetten met veel onverzadigde vetzuren en de hoeveelheid vlees te beperken tot 500 gram per week. De Schijf van Vijf is gebaseerd op adviezen van de Gezondheidsraad, die tot stand komen na een gedegen evaluatie van kwalitatief solide wetenschappelijk bewijs over de relatie tussen voeding en gezondheid. Zo is aangetoond dat bijvoorbeeld volkoren granen het risico verlagen op bepaalde hartziekten, darmkanker en diabetes type 2. Ook zitten er in deze voedingsmiddelen B-vitamines, voedingsvezels

en belangrijke mineralen als magnesium, zink en chroom. Vanwege het risico op hart- en vaatziekten is het advies harde smeer- en bereidingsvetten te vervangen door zachte vetten, die veel onverzadigd vet bevatten. Te veel rood vlees wordt afgeraden door de Gezondheidsraad, omdat het 't risico op beroerte, bepaalde vormen van kanker en diabetes zou verhogen. De vraag is dus of het voedingsadvies in GezondDorp wel zo gezond is. Sinds de start van het experiment zijn er nog niet veel resultaten naar buiten gekomen en de resultaten die er zijn, roepen ook vragen op. Inderdaad vallen sommige mensen er

mee af, maar dat gewichtsverlies is vergelijkbaar met dat wat je ook van andere diëten kunt verwachten. En zijn deze individuele successen toe te schrijven aan minder calorieën, koolhydraatbeperking of meer bewegen? Speelt het mee dat de mensen in het dorp zich gesteund voelen door elkaar? Of werkt een 'reguliere aanpak' ook? Alleen wetenschappelijke studies met bijvoorbeeld een controlegroep, kunnen hierin meer duidelijkheid scheppen. Dat mensen meer zijn gaan nadenken over gezonde voeding is winst. Maar koolhydraatarm eten is niet per se dé manier om gezondheidswinst te bereiken.