

DR. SERVAAS

BINGÉ

DE LIJST



**10-DAAGSE
RESET:
EET JEZELF
GEZOND(ER)**

KOSM • S

INHOUD

WAAROM DIT BOEK? Voorwoord van Tamara de Weijer	7
1: INLEIDING	9
Wat is een levensstijl eigenlijk?	10
Mindful eten	12
Van mogen en moeten en falen	16
Denk zoals een topsporter	19
2: BRENG JEZELF IN KAART	23
MSQ... Qué?	25
Abnormaal is het nieuwe normaal	28
Gezondheidsrisico's	29
Healthigram	30
Meten is weten	32
3: SUCCES LIGT IN DE VOORBEREIDING	37
One size never fits all	40
Vertrouw op je lijf	40
En de goednieuwsshow gaat verder	41
Zijn er ook indicaties om de Lijst niet te volgen?	42
Lekkende darm	43
Maak het jezelf niet te moeilijk	45
Wat staat er op het etiket?	45

4: LET'S GO	53
Kies een specifieke dag uit	55
Zeg nee tegen koffie	55
Ban de suiker	56
It's all in the mind	61
Ook je keuken verdient een make-over	62
Cook once, eat twice	62
Ik sta te popelen, dokter kan ik nu beginnen?	64
5: WAT GEBEURT ER NU EIGENLIJK IN JE LICHAAM?	67
Best of both worlds	69
Triggers	70
Geef mij je bloed en ik zeg je wie je bent?	75
Voetbalveld	76
Hebben kinderen dan ook zo'n tabula rasa nodig?	77
Maar wat is een ontsteking eigenlijk?	78
De basis ligt in onze darmen	81
De dikke en de dunne	81
Toxines	82
Pro-inflammatoire voeding	83
Anti-inflammatoire voeding	85
Eet eens een regenboog	89
6: HET ÉCHTE WERK!	93
De Lijst	95
Praktische tips	101

7: NA DE ELIMINATIE	105
Stap voor stap	107
Hoe voer je een voedingsstof opnieuw in?	108
Metten is weten	109
Wat met alcohol en cafeïne?	112
En nu...	112
8: RECEPTEN	115
Voor we van start gaan...	117
Shoppinglijst	118
Keukenmateriaal	118
Tiendaags menu	119
Dag 1	120
Dag 2	125
Dag 3	128
Dag 4	132
Dag 5	136
Dag 6	139
Dag 7	142
Dag 8	145
Dag 9	148
Dag 10	151
Smoothies en sapjes	154

WAAROM DIT BOEK?

Je hebt dit boek waarschijnlijk opengeslagen omdat je geïnteresseerd bent in wat gezonde voeding voor je kan doen. Wat goed, de eerste stap is gezet! Zoals je aan de hand van dit boek beter zult begrijpen, heeft een gezonde levensstijl namelijk enorme invloed op je gezondheid. En voeding is daarin een hoofdrolspeler, dat zie ik als huisarts ook dagelijks in de praktijk.

Heel kort gezegd: anders eten helpt echt. Zoals een slecht voedingspatroon de veroorzaker kan zijn van bijvoorbeeld overgewicht, diabetes type 2 en allerlei maag- en darmklachten, zo kan een gezond voedingspatroon daar ook een oplossing voor bieden. En als je snapt hoe voeding voor jou werkt en waarom je het doet, heb je een grote kans van slagen. Dit boek van Dr. Servaas Bingé met zijn heldere, toegankelijke uitleg biedt dan ook een ideaal startpunt.

Allereerst benadrukt Servaas Bingé dat zijn methode niet om een dieet gaat, maar om een aanpassing in levensstijl en juist die mindset is echt belangrijk. Als je je lichaam namelijk blijft geven wat het nodig heeft, zul je merken dat je lekkerder in je vel zit, meer energie en minder klachten hebt. Vers en onbewerkt eten is het uitgangspunt en dat kan best even wennen zijn, maar met De lijst heb je een duidelijk stappenplan en een aantal makkelijke recepten in handen die je goed op weg helpen en een prettige houvast geven.

En Servaas Bingé gaat verder: hij laat je in kaart brengen wat jouw persoonlijke situatie is en wat jouw emoties zijn rondom voeding. Die individuele, genuanceerde aanpak is waardevol, want iedereen is anders en wat voor een ander werkt, werkt voor jou misschien niet. Vandaar dat je na de eliminatiefase ook specifiek gaat kijken op welke voedingsmiddelen jij reageert en wat bij jouw lichaam past. Zo word je je eigen onderzoeker en maak je echt een persoonlijke keuze.

Tamara de Weijer,
huisarts

Auteur van *Eet beter in 28 dagen* en *Eet beter voor je maag en darmen*

**IT'S NOT ABOUT PERFECT
IT'S ABOUT EFFORT
AND WHEN
YOU BRING THAT EFFORT
EVERY SINGLE DAY
THAT'S WHERE
TRANSFORMATION HAPPENS.**

**THAT'S HOW
CHANGE OCCURS.**

— JILLIAN MICHAELS —

Je hebt dus besloten om te beginnen met de Lijst. Dan is het uiteraard belangrijk om eerst te weten waar je staat.

Je hebt de keuze gemaakt om dit voedingsplan te volgen, nu is het zaak om positief te gaan denken en het proces in gang te zetten. Het eerste wat je kunt doen, is jezelf in kaart brengen. Hoe gezond of ongezond ben je op dit moment, en hoe voel je je bij de start van dit plan?

Ik ben een arts, ik houd dus van harde feiten. Je kunt dit eerste zelfonderzoek zeker aanvullen met klassieke en meer gespecialiseerde bloedtesten, maar ze zijn niet noodzakelijk om van start te gaan. Wil je er toch nu al meer over weten, lees dan hoofdstuk 5. Dankzij een bloedafname krijgen we immers een beeld van je algemene gezondheidstoestand: zijn er tekorten, is er iets bijzonders, zijn er bepaalde problemen?

Laat ons beginnen met het stellen van drie belangrijke vragen:

- Met welke delen van mijn gezondheid ben ik wel gelukkig op dit moment?
- Wat doe ik nu al om gezond te zijn?
- Waar ben ik dankbaar voor?

Die dankbaarheidsvraag klinkt misschien wat melig, maar is een belangrijk onderdeel van de positieve instelling die we nodig hebben voor gedragsveranderingen. Bekrachtig jezelf en geef jezelf een schouderklopje voor wat je nu al doet.

MSQ

Je hebt niet altijd een duur bloedonderzoek nodig om te weten hoe het met je gaat – je kunt ook deze mooie tool gebruiken: de MSQ (Medical Symptoms Questionnaire) of medische vragenlijst.

Het is de bedoeling om aan elk lichaamsdeel of -stelsel een bepaalde score te geven, gaande van 0 tot 4, voor de afgelopen twee à drie weken. Zo breng je je hele lichaam in kaart op een visuele schaal. Het is geen test waar je voor

kunt slagen of zakken, het is louter een observatie van hoe je je de voorbije periode hebt gevoeld. Als je alle punten optelt, krijg je je totale symptoomscore. Hoe hoger die is, hoe slechter je je voelt. En je gevoel staat nu gestructureerd op papier. Het is de bedoeling dat je de MSQ na tien dagen of na twee cycli nog eens invult, om te zien of er verschillen zijn.

MSQ

Scores:

0 = ik heb het symptoom **zelden of nooit**

1 = ik heb het symptoom **soms**, maar ik heb er **geen last** van

2 = ik heb het **soms**, en ik heb er **veel last** van

3 = ik heb het **vaak**, maar ik heb er **geen last** van

4 = ik heb het **vaak**, en ik heb er **veel last** van

HOOFD

Hoofdpijn:

Draaierigheid:

Duizeligheid:

Slapeloosheid:

TOTAAL:

OGEN

Waterige of prikkende ogen:

Gezwellen, rode of zware oogleden:

Zwarte kringen of wallen
onder ogen:

Wazig zicht of tunnelvisie
(geen bij- of verziendheid):

TOTAAL:

OREN

Jeuk in oren:

Oorpijn, oorontstekingen:

Loopoor:

Tinnitus, gehoorverlies:

TOTAAL:

NEUS

Verstopte neus:

Sinusproblemen:

Hooikoorts:

Niesbuien:

Excessieve slijmvorming:

TOTAAL:

MOND/KEEL

Chronisch hoesten:

Kokhalzen, vaak keel schrapen:

Keelpijn, heesheid, stemverlies:

Gezwellen of verkleurde tong,
tandvlees of lippen:

Aften:

TOTAAL:

HUID

Acne:

Netelroos (urticaria), uitslag, droge huid: ..

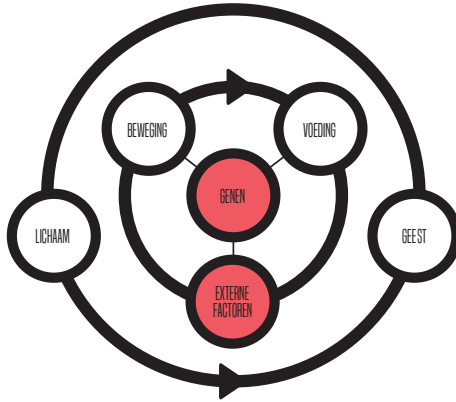
Haaruitval:

Blozen, opvliegers:

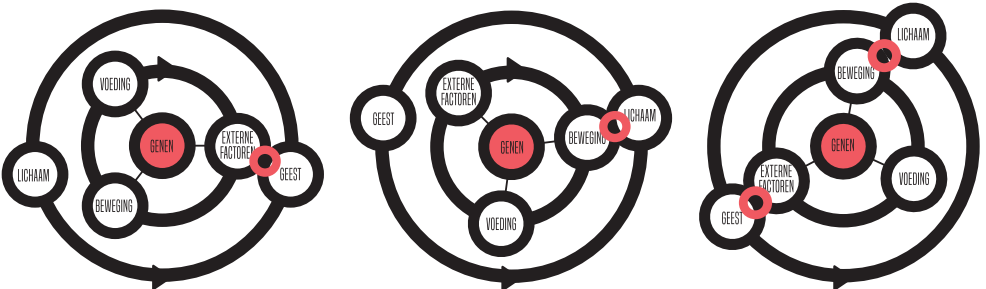
Overmatig zweten:

TOTAAL:

DE ZES PIJLERS VAN HET HEALTHIGRAM



BEWEGING ZORGT VOOR ONDERLINGE RAAKVLAKKEN



METEN IS WETEN

Ik wil ten slotte ook dat je je eigen klinisch onderzoek doet. Ik wil een paar harde cijfers, objectieve metingen.

1. Het gewicht. Alhoewel dit voedingsplan geen dieet is om gewicht te verliezen, denk ik dat de meeste mensen wel enkele kilo's kwijt zullen raken.

Wat is nu de beste manier om jezelf te wegen? Probeer altijd onder dezelfde omstandigheden op de weegschaal te staan. Of je je 's morgens of 's avonds weegt is een groot verschil. Als je twee glazen water en een koffie hebt gedronken, weeg je immers al meer toen je nuchter opstond.

Weeg je dus eenmaal per dag als je opstaat. Doe je kleren uit, maak een pitstop op het toilet om alle overtollige dingen uit je lijf te halen, en ga op de weegschaal staan.

Er bestaan verschillende apps om je gewicht bij te houden. Ik raad je aan om dat te doen, vooral om de trend op lange termijn te kunnen zien. Ga geen dagen onderling vergelijken, het gewicht van die dag is ook maar gewoon het gewicht van die dag. Heb je 's avonds veel water gedronken bijvoorbeeld, dan zul je de volgende ochtend meer wegen dan de dag daarvoor, omdat je beter gehydrateerd bent, wat resulteert in meer gewicht.

De eerste dagen dat je de Lijst volgt, zal je gewicht verminderen, want we schrappen alle suikers. Technisch gezien: per gram suikervoorraad houdt je lichaam 2 gram water vast. Aan een suikervoorraad van zo'n 800 gram in ons lichaam hangt dus 1600 gram water vast, goed voor 2,4 kg lichaamsgewicht. Verminder je die suikervoorraad naar 200 gram, dan verlies je meteen ook het overtollige vocht en gewicht. Wit brood, pasta en andere koolhydraatrijke producten zorgen voor een hoog suikerreserveniveau in onze spieren en lever. Daar wordt het als glycogeen opgeslagen, voor het geval we energietekorten hebben. Maar de moderne mens heeft geen energietekorten meer, want we hebben elke dag eten ter beschikking en we eten de hele dag door. We doen onszelf dus echt wat aan door te veel bewerkte suikers te eten!

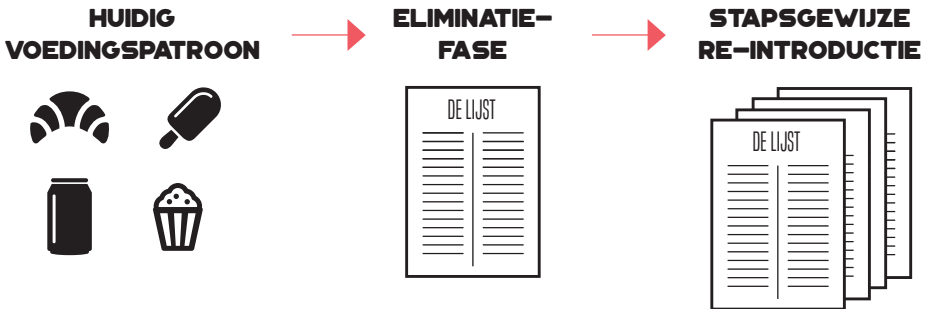
2. Het tweede onderzoek dat ik je graag wil laten uitvoeren, is het meten van de heup- en middelomtrek. Daarna bepalen we hun onderlinge verhouding, omdat deze in nauw verband staat met onze gezondheidsrisico's. Met de middel-heup ratio (M/H-ratio) bepalen we ons lichaamstype – een belangrijke meetwaarde in combinatie met de berekening van je BMI, of Body Mass Index, waarbij je gewicht wordt gedeeld door het kwadraat van je lengte.

KG : LENGTE KWADRAAT = BMI

De M/H-ratio geeft een goede inschatting van het gezondheidsrisico. Deel de omtrek van je middel door de omtrek van je heupen en bekijk op de volgende tabel welke invloed dit heeft op je risico's.

Puur wetenschappelijk gezien is het voedingsplan dat we in de Lijst gebruiken eigenlijk een eliminatiedieet. Dat klinkt in het begin misschien wel vreemd, want we willen toch juist gevarieerde en gezonde voedingsgewoontes kweken. Waarom schrappen we dan zoveel voedsel uit ons dieet? Dat elimineren doen we echter niet zomaar: ik wil inderdaad meer variatie in je voeding krijgen, maar ik wil dat je die variatie zoekt in andere, gezondere keuzes.

We starten dus met een eliminatiefase om je herprogrammering in gang te zetten, daarna komt de herinvoeringsfase. Eerst elimineren en dan herinvoeren leidt je weg van de typische automatische piloot en helpt je om mindful en bewuster om te gaan met voedingskeuzes. Je verlegt je focus van bewerkte voeding en junkfood naar verse producten, de zogenaamde *whole foods* en onbewerkte voeding.



Als je de Lijst doorneemt, zul je in eerste instantie misschien het gevoel hebben dat je ook sommige gezonde dingen niet meer mag eten, en dat klopt ook. Maar het is belangrijk om ook meteen alle mogelijke overgevoeligheden en intoleranties op te heffen: ze zijn een onnodige belasting van je immuunsysteem! Die overgevoeligheden, die ontstaan door voeding die je ziek maakt of ziek houdt, zullen aan de oppervlakte komen als we bepaalde voedingsmiddelen stap voor stap weer invoeren. Zo kunnen we deze gevoeligheden vaststellen door trial-and-error in plaats van door dure bloedtesten. Door voedingsmiddelen stapsgewijs weer aan je eetpatroon toe te voegen, zul je merken of er een connectie gemaakt kan worden met negatieve symptomen. De voedingsmiddelen die we identificeren als alarmerend kun je dan nog iets langer of zelfs blijvend vermijden.

**YOU CANNOT CHANGE
YOUR FUTURE,
BUT YOU CAN CHANGE
YOUR HABITS.
AND SURELY YOUR
HABITS WILL
CHANGE YOUR FUTURE**

— DR. ABDUL KALAM —

DINER*YOU MADE IT! HEALTHY PIZZA TIME!*

Op zoek naar een lekkere maaltijd voor het hele gezin? *Look no further*, van deze maaltijd smult iedereen, groot en klein! Comfortfood 'pur sang', maar dan volledig in lijn met de Lijst. Dat heb je nu wel verdiend!

INGREDIËNTEN (VOOR 1 PIZZA)

- 4 el chiazaad
- 800 g bloemkoolrijst
- 160 g amandelmeel
- 2 el olijfolie
- Peper
- 2 tl zout
- 1 el Italiaanse kruiden
- Ansjovis
- Handvol rucola
- Handvol pijnboompitten, geroosterd
- 1 courgette
- Vegan pesto (zie dag 7)

BEREIDING

- » Meng 4 eetlepels chiazaad met 80 ml water in een kom en laat opzwellen tot een gel.
- » Verwarm de oven voor op 180 °C.
- » Maak bloemkoolrijst (zie dag 9). Stoom of kook de bloemkool enkele minuten. Giet het overtollige water weg en duw het laatste restje water er ook zoveel mogelijk uit (bijv. door een zeef met een pureestamper).
- » Doe in een grote mengkom de uitgelekte bloemkoolrijst, samen met de olijfolie, het zout, de Italiaanse kruiden, de chiagel en het amandelmeel, en meng tot een dik deeg. Rol het deeg uit met een deegrol of duw het gewoon plat met je handen, en strooi er nog wat extra eetlepels amandelmeel op (die zorgen ervoor dat het overtollige vocht wordt opgenomen). Plaats 35 minuten in de oven, totdat de korst krokant en goudbruin is.
- » Snij ondertussen de courgette in fijne plakjes en rooster de pijnboompitten.
- » Haal de korst uit de oven en beleg deze met de vegan pesto, de plakjes courgette en de ansjovis. Zet opnieuw in de oven voor 5 à 10 minuten.
- » Je kunt afwerken met enkele blaadjes rucola en de geroosterde pijnboompitten.

In de volgende fases kun je de pizza prima beleggen met tomatenpuree en groenten naar keuze.

Vaak slikken we een pilletje tegen de hoofdpijn of smeren zelf op onze geïrriteerde huid. Dat is zonde, want veel van deze ongemakken zijn een rechtstreeks gevolg van wat je eet. Als je achterhaalt welke voeding verantwoordelijk is voor je kwalen, voel je je snel weer fit. Huisarts Servaas Bingé ontwikkelde hiervoor een slim voedingsplan om je lichaam volledig te resetten.

De opzet is eenvoudig: gedurende 10 dagen eet je wat er op *De lijst* staat, dat is de eliminatiefase. Daarna ga je stap voor stap voedingsmiddelen herintroduceren om te kijken wat voor jou werkt. Zo herprogrammeer je jezelf en creëer je een gezond voedingspatroon dat is aangepast aan je eigen behoeftes. Je zult zien dat je je binnen no time beter en energiever voelt en dat is het volhouden waard!

'Als je snapt hoe voeding voor jou werkt en waarom je je levensstijl wilt aanpassen, heb je een grote kans van slagen.

Dit boek van Dr. Servaas Bingé met zijn heldere, toegankelijke uitleg biedt daarvoor een ideaal startpunt.'

– Huisarts Tamara de Weijer



Servaas Bingé (1980) is huisarts en sportarts. Hij geeft regelmatig lezingen voor artsen en niet-artsen en spreekt een no-nonsense taal waarin hij lastige onderwerpen begrijpelijk weet te maken.



9 789021 576145

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen

10-DAAGS MENU

MET RECEPTEN

VOOR ONTBIJT,

LUNCH EN

AVONDETEN