

Copyright

© Christophe Bouten / 2018 Ketohuis
Ketohuis, Boterlaarbaan 294, 2100 Deurne
www.ketohuis.com
info@ketohuis.com

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie of welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Juridische disclaimer

De informatie in dit boek is de mening van de auteur en is gebaseerd op de persoonlijke ervaringen en observaties. De auteur aanvaardt geen enkele aansprakelijkheid voor het gebruik of de onmogelijkheid om enige of alle informatie in dit boek te gebruiken en aanvaardt geen verantwoordelijkheid voor verlies of schade van welke aard dan ook die de lezer kan oplopen als gevolg van acties bij het gebruik van informatie uit dit boek. Gebruik deze informatie op eigen risico. De auteur behoudt zich het recht voor om eventuele wijzigingen aan te brengen in toekomstige versies van de publicatie om de nauwkeurigheid ervan te waarborgen.

Be careful of reading health books.

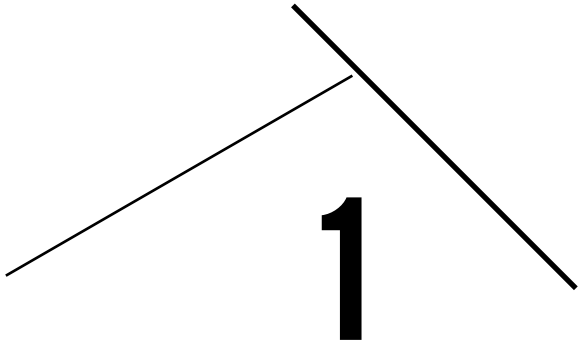
You may die of a misprint.

- Mark Twain

Inhoudstafel

1. Voorwoord	8
2. Inleiding	15
Doel	16
De auteur	17
Laten we één ding afspreken	18
3. Waarom keto	20
Mijn eigen avontuur richting keto	21
De suikerverbrander die vetverbrander werd	23
Waarom onze genen en omgeving niet meer op elkaar zijn afgestemd	29
Insulineresistentie als boosdoener	38
4. Wat is keto	42
Keto als berekende gok tegen moderne gezondheidsdogma's	44
Keto is veel te extreem	48
Gezond eten en een beetje vanalles is toch genoeg?	52
Keto: basisuitleg	55
Keto: veelgestelde vragen	59
Keto is geen dieet maar een data-gestuurde eetstrategie	66
Dat houd je nooit vol	70
Meten is weten	72
5. Hoe keto leven	78
Ketose via voeding bereiken	80
Keto logboek als middel tot succes	86
De rol van honger tijdens keto	92
Keto-aangepast worden vraagt tijd	104
Vetverbranding: over minder honger en metabolisme	105
Inzichten rond zout bij keto	107

6. Specifieke eetstrategieën	113
Keto-starter eetstrategie: wat DOEN?	114
Keto-starter eetstrategie: wat NIET DOEN?	118
Strategie bij keuzestress en sociale druk	121
Supermarktstrategie	124
Thuisstrategie	126
Spidermanstrategie	129
'Eerste maaltijd van de dag'-strategie	133
'Uit eten'-strategie	136
Alcoholstrategie bij keto	144
7. Keto en sporten	148
Faster-studie: keto en diep gaan tijdens het sporten	150
Keto voor alle amateur- en topsporters?	154
Mijn persoonlijke strategieën voor (duur)sporters	155
8. Keto via periodiek vasten	158
9. Keto-avontuur: levenslang genieten	165
Keto-aanpassingsfase: wat is het en hoe pak je het aan?	166
Drie grote fases in je keto avontuur	174
Cruciale concepten bij keto	176
Zijn er dan geen nadelen aan keto gaan	187
De Ketoman Koolhydraatpiramide	191
10. Je bent nu Ketoman	196
Omarm de magie	197
Je lichaam opnieuw leren kennen	199
Vijf dingen die Ketoman niet doet	202
Bij twijfel, denk aan The A-team	204
11. Tot slot	208



VOORWOORD

André Duval

In mijn twintiger jaren had ik een gezond, slank lichaam: een mooie 80 kg voor mijn 1,95 m. Vandaag ben ik 65 jaar, weeg ik net geen 100 kg en voel ik me precies hetzelfde als die jonge, strakke kerel van toen. Toch heeft het me jaren gekost van bijkomen, vermageren, opnieuw bijkomen, mezelf slecht voelen, veel sporten, weinig sporten, ... zonder blijvend resultaat. Gewoon omdat ik niet wist waar ik mee bezig was en niet naar mijn lichaam luisterde.

Sinds ik een jaar geleden de keto-levensstijl ontdekte, dankzij Christophe Bouten, voel ik me productiever dan ooit en blijf ik moeiteloos op gewicht.

Mijn leven tot mijn veertigste

Tot mijn veertigste leefde ik gulzig: ik rookte veel, elk pintje smaakte naar meer en ik tafelde rijkelijk. Waarom ook niet? Het had weinig effect op mijn gewicht en iedereen deed het in de reclamewereld. Met de komst van tram vier woog ik plots meer dan 100 kg en kostuummaat 56 werd het nieuwe normaal. De aftakeling van mijn lichaam maakte me depressief.

Het keerpunt

Het keerpunt kwam er toen ik in 1996 mijn eigen reclamebureau oprichtte, Duval Guillaume. Ik wilde mezelf en mijn lichaam beter verzorgen en me mentaal ook beter voelen, dus stopte ik met roken en drinken, ging ik minder vaak uit eten met klanten en begon ik te sporten. Ik werd een gebeten wielertoerist, speelde wekelijks mijn 18 holes op de golfbaan en liep zelfs een paar 10 miles en halve marathons. Toch werd ik er niet atletischer op. Mijn gewicht ging gezwind naar 105 kg, ondanks alle inspanningen, en er kwam alweer een kledingmaat bij. Mijn lichaam voelde niet alleen zwaar, mijn gewrichten en tussenwervels kreunden.

Toen ik in 2011 na een motorreis van twee maanden doorheen Australië en Nieuw-Zeeland terugkwam, woog ik 115 kg. De zittende motorhouding, een pintje af en toe en het gefrituurde eten waren de boosdoeners. 10 kg zwaarder op 2 maanden tijd, zo kon het echt niet verder.

Ik ging cold turkey en verloor 10 kg op een jaar tijd. Verder kwam ik niet. Mentaal legde ik me erbij neer dat ik altijd die grote zware jongen van 1,95 m en minstens 105 kg zou blijven. Gespierd, dat wel, want ik trainde dagelijks met gewichten. Ik bulkte van zelfvertrouwen, ondanks de vetlaag die nog steeds onder die spiermassa zat.

Van diëten naar een gezonde levensstijl

In 2015 deed ik een nieuwe poging om gewicht te verliezen. Mijn doel: terug naar 100 kg en daar ook blijven. Dit keer probeerde ik het afslankprogramma 'Rain Diet'. Het resultaat was indrukwekkend en ik kon het amper zelf geloven: 15 kg lichter.

Ik slaagde er jammer genoeg niet in om het resultaat te verzilveren. Een jaar later stond de weegschaal terug op 116 kg terwijl ik vond dat ik best gezond at. Deze dieetpoging had me wel geleerd hoe ons lichaam een omgekeerd metabolisme kan starten door het koolhydraten te ontzeggen en eiwitrijk te eten. Het nadeel: zodra je stopt, slaat de slinger weer door naar de andere kant.

Ik begreep nu ook beter waarom mijn vrouw er sinds ons huwelijk wel in geslaagd was om op gewicht te blijven. Zij besliste in 1974 om vegetarisch te eten en wist zo haar gewicht van 56 kg voor haar 1,78 m te behouden. Ze at consistent gezond en schrapte bewerkte voeding resoluut uit haar leven. Haar eetwijze stond schril contrast met die van mij. Ik 'dacht' gezond te eten in mijn vetarme en alcoholvrije periodes, maar eigenlijk was niets minder waar.

In het najaar van 2017 besliste ik om 'Rain Diet' een nieuwe kans te geven. Na drie maanden woog ik opnieuw 15 kg lichter, net zoals de vorige keer. Gelukkig leerde ik net op dat moment Christophe Bouten en zijn Ketohuis kennen. Dankzij hem ontdekte ik de keto-levensstijl. Wat een verrijking.

Sinds Kerstmis 2017 houd ik mijn gewicht moeiteloos op of onder 100 kg, maar dat is niet de belangrijkste verwezenlijking. Mijn kledingmaat zakte twee maten en mijn lichaam wordt nog elke dag slanker. Ik sport ook steeds meer, fietsen en lopen gaan me beter af en mijn workouts in de fitness leveren een zichtbaar resultaat op.

Het gaat me echt niet alleen om het vermageren en er beter uitzien aan de buitenkant. Ik begrijp mijn lichaam beter en weet exact hoe mijn verteringsstelsel werkt. Dankzij die kennis kan ik de keto-levensstijl moeiteloos blijven volhouden.

Ik voel me beter, denk helderder, heb tonnen energie en mijn lichaam voelt gezonder aan zonder overladen gevoel of gassen als gevolg van mijn spijsvertering. Mijn huid is soepeler, mijn spieren zichtbaarder afgetekend en mijn gewrichten pijnloos. Fantastisch toch?

Keto, bourgondisch en gevarieerd

Voor al wie overtuigd is dat keto het zoveelste dieet is, of zelfs een straf is, wil ik graag zeggen dat dit niet zo is. Mijn ontbijt bijvoorbeeld is elke dag een feest: spek, eieren en avocado's of vette griekse yoghurt. Heerlijk. Mijn lunches zijn rijkelijk en dat glas wijn een paar keer per week ontzeg ik me zeker niet.

Uiteraard mis ik soms een goed bord pasta en wanneer ik lekker brood gepresenteerd krijg op restaurant of bij vrienden, word ik stevig op de proef gesteld.

Maar zolang ik die confrontaties zelf niet aanga, mis ik ze niet.

Bovendien tovert mijn vrouw me elke dag lekkere, evenwichtige en rijkelijke keto-gerechten op tafel, zodat ik toch nog altijd bourgondisch en gevarieerd eet. Wat ik op vlak van koolhydraten links laat, is makkelijk te aanvaarden. Zeker zodra je beseft dat ons lichaam die onnatuurlijke boosters niet nodig heeft.

Voor mij is keto opnieuw je ware ik ontdekken. Het is allesbehalve jezelf straffen na een lange werkdag of week om dan jezelf een Spartaans weekend op te leggen.

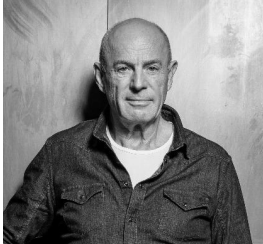
Leer je lichaam kennen, de rest volgt vanzelf

Mijn advies? Verdiep je in hoe jouw spijsvertering en lichaam werkt. We hebben allemaal de mond vol over sporten en fit blijven, maar we beperken ons vaak tot het oppoetsen van onze carrosserie. De werking van onze verbrandingsmotor (spijsvertering) krijgt weinig aandacht. Nochtans start keto bij het kennen, finetunen en zien presteren van je lichaam als vetverbrander.

Dankzij dit no-nonsense boek hoef je geen 15 andere boeken te lezen om zelf van start te gaan. Christophe Bouten deelt in deze handleiding zijn eigen zoektocht en leerproces op een duidelijke en eenvoudige manier.

Ketoman is de perfecte short cut. Hij is geen banale garagist, maar een tuner van lichaam en geest. Eentje die je alle tools aanreikt om aan je eigen motor te sleutelen en hem te onderhouden.

Neem het van mij aan, iedereen kan met keto starten en er een levensstijl van maken. Kennis is de eerste stap en die kennis vind je hier in overvloed.



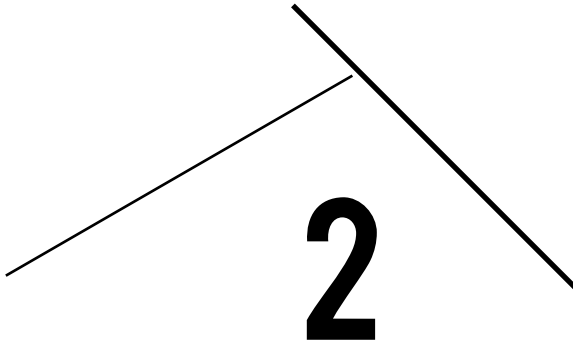
André Duval

Ex-reclamejongen & ondernemer

Stokers.co & duvalunion.com

*To write a great book you first must
become the book.*

- Naval Ravikant



INLEIDING

Doel

Het doel van dit boek is je te helpen een gezonde keto-levensstijl in je eigen leven een permanente plaats te geven. Zonder dat die verandering te overweldigend lijkt.

Deel 1 geeft een overzicht van de context rond keto, en waarom onze genen en omgeving niet meer op elkaar zijn afgestemd. Het biedt ook een antwoord op de vraag waarom jij de stap richting keto zou willen zetten. En geeft een kijkje in mijn eigen proces richting vetverbranding.

In deel 2 schrijf ik hoe keto kan passen binnen je eigen doelstellingen. En waarom het een logische en berekende gok is tegen moderne gezondheidsdogma's. Je verneemt ook uitgebreid wat de basis is van een keto-eetstrategie en hoe je ketose kan meten.

In deel 3 gaan we praktisch van start. Je leert alles over keto-voeding, de rol van honger, en wat je allemaal wel en niet mag doen. Keto en alcohol komen aan bod. Ik geef je duidelijke strategieën voor tijdens het winkelen, om thuis te koken en voor op restaurant. Ook bespreek ik de effecten van sport en periodiek vasten.

Deel 4 geeft je een beter inzicht in de keto-aanpassingsfase. Je komt te weten welke drie grote fases je in je eigen avontuur kan verwachten. Ook duiken we in een aantal cruciale concepten. Zo moet gewichtsverlies bijvoorbeeld als vetverlies gezien worden. Verder laat ik je kennismaken met de keto-koolhydraatpiramide. En licht ik toe wat de 21 nadelen zijn van keto.

Deel 5 gaat tot slot over de magie. Je bent er geraakt en hebt je lichaam opnieuw leren kennen. Maar keto is een levensstijl, voor de rest van je leven. Nu is het zaak te optimaliseren. Je weet wat te doen, ook op de momenten van twijfel.

De auteur

Mijn naam is Christophe Bouten. In 2017 heb ik, samen met mijn vriendin Sofie, Ketohuis opgericht. Vanuit Ketohuis bieden we uiteenlopende keto-workshops aan.

Ook werk ik als gediplomeerd gezondheidscoach met een aantal sceptici die keto in hun leven willen implementeren. Ik wil aantonen dat een keto-levensstijl kan leiden tot een beter, gezonder leven. En best leuk, lekker en haalbaar is.



Achteraan vind je de uitgebreide literatuurlijst van alle wetenschappers en boeken op wie ik dankbaar beroep doe voor mijn eigen verdieping en kennis.

Als je me vijf jaar geleden zou verteld hebben dat ik in 2018 een boek zou schrijven over keto, zou ik je gek hebben verklaard. Keto is voor mij een dankbaar avontuur.

Ik voel me elk jaar méér Ketoman.

*Vandaag begint jouw
keto-avontuur.*

Laten we één ding afspreken

Hendrik Conscience leerde zijn volk lezen. Zo groots zijn mijn ambities niet met dit boek. Wel hoop ik dat je na het lezen ervan met keto als levensstijl aan de slag gaat. Door de ideeën en ervaringen op te pikken en toe te passen.

Zelf ben ik de voorbije jaren door wetenschappelijke verdieping en mijn eigen ervaringen 100% overtuigd geraakt dat de wereld een betere plek is als iedereen maar een aantal stappen uit dit boek zou nemen. Van start gaan is het halve werk. Kleine stappen leiden tot voldoening, gezondheid en geluk.

Intussen is 'keto gaan' voor mij de logica zelf. Het gaat over veel meer dan voeding. Keto is vrijheid. Jezelf bevrijden van voeding die je niet helpt of je niet goed doet voelen.

De bevrijding van honger op elk moment van de dag. De last al te vaak moe te zijn. Te moeten snacken of je begaat een ongeluk. De vrijheid om nooit nog te moeten diëten. Of levenslang te jojoën.

Voor het eerst in je leven ga je het gevoel hebben op de juiste trein te zitten. Stipt op tijd. 's Morgens tien kilometer te kunnen lopen op nuchtere maag. Zonder enige moeite. Als een soort ochtendritueel. Om de dag goed te starten.

De vrijheid om op je 40ste te kunnen stoppen met voetballen. En vier maanden later te beseffen dat je nog verdomd veel te scherp en snel bent om dat ook maar te overwegen.

Keto betekent ook vrede hebben met je lichaam en je voedingskeuzes.

Een nieuwe wereld gaat voor je open. Dat is mijn belofte. Je voelt je echt fantastisch. Aan het einde van de zomer klaar voor de herfst. In de herfst klaar voor de winter. Op het ritme van Vivaldi's vier seizoenen. Of van Rammstein.

Weten wat je lichaam optimaal doet functioneren en wat niet, dat is de ultieme vrijheid.

De ideeën en strategieën uit dit boek hebben mij goed geholpen.

{ketoman}

ketoman (m, v; -nen) **1** Hij/zij die niet meer ziek, zwaar of zoekend is; **2** Energiek, sceptisch, vrij, in controle; **3** ~ kiest voor zichzelf; **4** ~ is op de juiste trein gesprongen.