

Eerste (na)scholing voor KETOGEENTHERAPIE van start



Na een geslaagde pilot heeft het Ketogeen Instituut Nederland in Rotterdam een primeur in Nederland: een (na)scholingscursus voor zorgverleners die hun cliënten op verantwoorde manier willen begeleiden met ketogetherapie. Louissette Blikkenhorst (47) is oprichtster van het instituut. Ze heeft inmiddels de MBOG-accreditatie rond.

Een ketogene leefstijl is nog niet zo bekend als een koolhydraatarme, hoewel er overeenkomsten zijn. Ketogeen gaat een aantal stappen verder. Louissette heeft er zelf goede ervaringen mee en ook de resultaten bij cliënten zijn uitstekend. Alle redenen om haar te vragen voor een interview.

Hoe ben jij begonnen in het veld van gezondheid?

‘Toen we nog kinderen waren, had mijn broer huidproblemen en ik keel-, neus- en oorklachten. Met de reguliere geneeskunde kwamen we niet verder, dus ging mijn moeder met ons naar een homeopaat. Daar kwam een aantal leef- en eetstijlveranderingen uit voort die wel resultaat gaven. Toen mijn zoon geboren werd, vroeg ik me af hoe ik hem zo gezond mogelijk zou kunnen opvoeden. Ik was toen nog niet zo met leefstijl bezig, maar kreeg steeds meer interesse in voeding. Later ben ik begonnen met een opleiding macrobiotiek. Aanvankelijk vond ik dat heel interessant, maar na een jaar bedacht ik dat het toch niet was waarmee ik verder wilde.’

Waarom niet?

‘Ik vond het niet zo praktisch. De basis is de Chinese voedingsleer, die sprak mij wel aan. Maar ik wilde toch verder kijken. Dat bracht mij bij opleidingscentrum voor natuurvoeding De Kraaijbeekhof. Dat is op de antroposofie gericht: volwaardige voeding, biologisch-dynamisch, volle producten, voornamelijk plantaardig. Na drie jaar studie en met mijn diploma op zak ben ik mijn praktijk begonnen. Via de natuurvoedingswinkel kreeg ik cliënten, maar ik bereikte toch niet met ze wat ik wilde. Ik deed nog meer scholingen, maar ook die brachten me niet wat ik zocht. Totdat ik een lezing van Margot Peinemann van Bonusan bijwoonde. Zij

kon zo mooi uitleggen hoe het zat met vitamines, voeding en hormonen, dat ik dacht: dit moet ik hebben. De volgende dag ben ik al gaan bellen. Eerst volgde ik de opleiding voor orthomoleculair therapeuten en ik ging al meteen orthomoleculair werken. En door bij sommige mensen granen, peulvruchten en zuivel uit het dieet te halen, zag ik dat ze opbloeden en meer energie kregen.’

Dat zal wel tegenstrijdig zijn geweest met wat je had geleerd in je eerdere opleiding over natuurvoeding...

‘Ja, in de antroposofie zijn alle soorten granen juist heel prominent aanwezig. Supplementen vond ik heel erg nuttig om er mensen mee op de rit te krijgen en te ondersteunen, maar de crux zit toch in een gezonde leefstijl, die is veel krachtiger dan wat dan ook. Na de orthomoleculaire opleiding ben ik verdergegaan met PNI en leerde ik het verband met de psyche. Tijdens de opleiding PNI werd vaak het ketogeen dieet genoemd. Ik had les van Leo Pruijboom en die noemde een aantal kenmerken waarbij een ketogeen dieet erg nuttig kan zijn. Zelf had ik geen ernstige klachten, maar wel weinig energie. Dat ketogene dieet fascineerde me en ik besloot het een keer te proberen. In januari 2017 heb ik me erin gestort met alle ketoverschijnselen die erbij horen. Na een paar dagen voelde het alsof ik een soort raketbrandstof had gekregen en ik was supervrolijk.’

Wat zijn die ketoverschijnselen?

‘Als je naar zo’n voedingspatroon overstapt, laat je de koolhydraten zoveel mogelijk weg en voeg je extra vet toe. Wel at ik groenten en goede dierlijke vetten. Je belandt in een energiecrisis, want je systeem is gewend glucose te verbranden. Ik voelde me heel raar, mijn spieren deden pijn. Als ik van de fiets

afstapte, was ik compleet buiten adem. Als ik de trap opliep, had ik het gevoel alsof ik zwaar getraind had. Maar ik werd wel vrolijk.’

Had je dan niet het gevoel dat het misschien niet goed zou zijn?

‘Ik had erover gelezen en herkende een aantal dingen. Zo wist ik dat deze verschijnselen maximaal twee weken mochten duren. Aan het eind van de week waren ze echter al zo goed als over. Het voelde zo goed dat ik vond dat eigenlijk iedereen dit moest proberen.’

En klopt dat? Is het goed voor iedereen?

‘Nee. Iemand met veel stress en burn-out kan er maar beter niet aan beginnen. Die is supergespannen en heeft een hoge cortisolspiegel. Die zit in de glycolyse en leeft alsof er structureel een tijger op zijn hielen zit. Wie dan ketogeen gaat eten, kan overgewicht krijgen of juist sterk vermageren, moe of depressief worden; het gaat niet lukken. Eerst moet je die stressreactie tot rust brengen.’

Kun je beschrijven wat er in grote lijnen gebeurt als iemand overstapt op een ketogeen voedingspatroon?

‘Je eet minder dan 20 à 30 gram koolhydraten per dag, voegt extra vetten toe en blijft een normale portie eiwitten eten. Zo’n 1 à 1,2 gram per kilogram lichaamsgewicht. Doordat je zo weinig koolhydraten binnenkrijgt, raakt je voorraad glycogeen op. Je lichaam gaat op zoek naar een alternatief, vetverbranding. Dat is een lekker duurzame bron van energie waar je veel van op voorraad hebt. Wel wil je voorkomen dat je lichaam eiwitten gaat afbreken voor de glycolyse, dus de aanmaak van glucose. Als dat gebeurt, breek je je spieren af. Die wil je juist houden. In eerste instantie geeft die vetverbranding al een boost van energie en je voelt je er een stuk beter door. Dat is het stadium van koolhydraatarm eten. Als je vet gaat verbranden, worden de vetzuren gesplitst in triglyceriden. Dat is een heel chemisch proces waar ik niet verder over zal uitweiden. Er worden uiteindelijk ketonen van gevormd in de lever. Als die in de bloedbaan terechtkomen, weet je lichaam aanvankelijk niet goed wat het ermee moet. De ketonen worden



uitgescheiden in de vorm van aceton, wat je ruikt in iemands adem. Soms komt het ook via de huid naar buiten. En met de urine, dat kan je meten met ketostickjes. Langzamerhand gaat je lichaam de ketonen gebruiken voor de stofwisseling en komt er heel veel energie vrij. Ketonen zijn heel goed als brandstof voor spierweefsel en ook voor het brein. Dan krijg je veel energie, niet alleen wat je cognitieve functies betreft, maar ook voor je sensorische eigenschappen. Een ketogene status stelt je lichaam in staat om ketonen te gaan gebruiken voor energiehuishouding. Dat is evolutionair gezien je overlevingsmechanisme.’

Dat we dat tegenwoordig niet meer gebruiken hangt samen met welvaartsziekten?

‘Ja. Onze verre voorouders aten wat in hun tijd beschikbaar was. Daarnaast waren er dagen dat niks eetbaars te vinden was. Nu worden mensen al gek als ze twee uur niet kunnen eten. Je hebt als mens dus een systeem nodig met een

energievoorraad, een systeem dat ervoor zorgt dat je niet na drie dagen al het loodje legt. Dat is de vetverbranding en ketonenhuishouding. Tegenwoordig is er zoveel voeding voorhanden dat je de hele dag zou kunnen blijven eten. Daarnaast kiezen veel mensen voor snelle koolhydraten tussendoor: even een broodje op het station, een koekje hier, een muffin daar, een glaasje sap. Het lichaam komt zo niet in de vetverbranding en doet al helemaal niets met de ketonenhuishouding. Er ontstaat een grote glucosevoorraad en je krijgt met insulineproblematiek te maken. Daaronder zit een cascade van ziektebeelden.’

Als mensen overschakelen naar ketovoeding, wat verbetert dan als eerste?

‘Dat ze meer energie, een beter geheugen, grotere focus en een stabielere humeur krijgen. Gek genoeg noemen ze ook dat ze sociaal zijn geworden. In de eerste weken vallen veel mensen 2 à 4 kilogram af, dat komt door vochtverlies. 1 gram glycogeen houdt namelijk 4 gram

vocht vast. Als je je glycogeen verliest, komt dat vocht vrij en dat plas je uit.’

En op langere termijn? Wat zie je dan verbeteren?

‘Hooikoorts en allergieën bijvoorbeeld. Ook de algehele weerstand verbetert sterk. Ik heb nu cliënten die nog steeds hun hooikoortsmedicijnen niet hebben hoeven gebruiken. Een cliënt met astma houdt haar dagelijkse dosering aan omdat ze die niet los durft te laten, maar zegt dat ze in andere jaren allang een aantal keren ziek zou zijn geweest. Verder verbetert bij veel mensen de huid. Die is veel rustiger, ook op het hoofd. Roos verdwijnt. Verder worden mensen slanker want er gebeurt iets in hun stofwisseling waardoor ze vetmassa verliezen en meer spierweefsel opbouwen. Ook voor pre-diabetes en diabetes type 2 is het heel gunstig. In het afgelopen decennium is ontdekt dat bèta-hydroxybutyraat mogelijk een signaleringsmolecuul is dat neuroprotectieve effecten heeft, inflammatie en oxidatieve stress vermindert en het aantal gezonde jaren verhoogt. Het ketogeen dieet is ook interessant bij migraine en epilepsie. Je kan neurologische aandoeningen niet genezen, maar je kan de levenskwaliteit enorm verbeteren waardoor bijvoorbeeld ALS- en Alzheimerpatiënten cognitief en motorisch langer stabiel zijn. Dat is heel wat waard.’

Heb je ook ervaring met fibromyalgie? Met de spierpijnen die zich daarbij voordoen?

‘Fibromyalgie is een ziektebeeld met veel symptomen. Je ziet dat die cliënten vaak slecht slapen, zich somber voelen of angststoornissen hebben. Een cliënt die in de ketosefase raakte, vertelde dat ze weer over straat durfde, minder angst had en relaxter was in haar hoofd. Ze kon vroeger van de pijn de trap niet oplopen, nu doet ze dat zonder erbij na te denken.’

Hoe verklaar je dat biochemisch?

‘Er komt meer energie vrij waardoor spieren meer energie krijgen en zich beter kunnen ontspannen. Want een spier die zich ontspant, kost meer energie dan een spier die zich helemaal straktrekt. Dus de spierpijnen worden een stuk minder. Wat je vaak ziet, is dat het ketogeen dieet

“Een ketogene status stelt je lichaam in staat om ketonen te gaan gebruiken voor energiehuishouding. Dat is evolutionair gezien je overlevingsmechanisme.”

“Je moet als therapeut kijken wat je cliënt kan hebben. Bij huidklachten laat je iemand natuurlijk niet elke ochtend een bak yoghurt eten.”

de balans tussen glutamaat en GABA in evenwicht kan brengen. Glutamaat is een prikkel die een opwindend effect heeft, waarbij mensen onrustig worden, angstig en opgejaagd. GABA zit aan de kalmerende kant; als daar balans in zit, heb je minder last van *anxiety*, angst of somberheid.’

Je moet mensen zeker helemaal bij de hand nemen om bepaalde gewoonten te ‘ontleren’?

‘Ja en nee. In het begin wel. Zo heb ik het Bantingprogramma, dat tegenwoordig het ketoleefstijlprogramma heet. Dat gaat stap voor stap. In de eerste week ga je alleen nog maar bij jezelf te rade wat je doelen zijn, je klachten en wat je wil verbeteren. Dan pas start je een koolhydraatarm voedingspatroon aan de hand van lijsten zodat gemakkelijk te zien is welke voedingsmiddelen wel en niet bij de nieuwe leefstijl passen. Tijdens die eerste fase verbetert er al veel, maar kom je nog niet in de ketogene fase. Als je daarna overstapt naar het ketogeen dieet, is het lichaam al een beetje gewend aan koolhydraatarm functioneren. Maar ook is de mindset veranderd. Wel zie je dat mensen om je heen blijven zeggen dat je ongezond bezig bent. Het al lang achterhaalde argument van cholesterol wordt vaak aangevoerd. Als je naar een verjaardag gaat, krijg je koolhydraatrijke snacks aangeboden. Moet je ergens een dagje vergaderen, dan staat er een schaal met broodjes op tafel. Het is van tevoren plannen of zelf iets te eten meenemen. Ik zeg altijd tegen mensen dat je het beste aan je omgeving kenbaar kan maken waarmee je bezig bent, dan krijg je eerder

begrip. Er zullen wel altijd mensen zijn die het gek blijven vinden. Dat is eerder nieuwsgierigheid en angst voor het onbekende dan dat ze gegronde bezwaren hebben.’

Wat zijn overeenkomsten of tegenstrijdigheden met paleodenken?

‘Bij paleo zie je dat bepaalde voedingsmiddelen uitgesloten worden, dus de granen, de peulvruchten, de zuivel, omdat die niet in onze oorspronkelijke voeding zouden zitten. Bij keto gaan de granen en peulvruchten er ook uit, maar zuivel hoeft niet. Wel moet je als therapeut kijken wat je cliënt kan hebben. Bij huidklachten laat je iemand natuurlijk niet elke ochtend een bak yoghurt eten.’

Hoe verhoudt het ketogeen voedingspatroon zich tot veganisme?

‘Dat is lastig. Ik heb in mijn praktijk cliënten die veganistisch eten. Om ze met hun klachten te helpen, probeer ik ze uit die veganistische hoek te krijgen omdat ze vaak eiwitten of andere voedingsstoffen tekortkomen. Een veganist haalt de eiwitten doorgaans uit noten, dat kan nog wel. Maar granen en peulvruchten, waar ze het vaak mee doen, die zijn veel te rijk aan koolhydraten. Overigens vind ik een manier van eten waarbij je moet suppleren omdat je anders tekorten krijgt, geen menselijk voedingspatroon.’

En het duurzaamheidsaspect?

‘Bij een ketogene leefwijze moet je meer dierlijke eiwitten eten, terwijl de trend vooral vegan en eiwitvervangende producten is. Als iedereen in de wereld plantaardig zou gaan eten, denk ik dat we net zo goed problemen krijgen met monoculturen, uitputting van de aarde en verstoring van de biodiversiteit. Natuurlijk ben ik ook geen voorstander van de bio-industrie, maar eenzijdige voeding lijkt me niet de bedoeling. Als je dierenwelzijn stelt boven je eigen gezondheid en daardoor strikt veganistisch eet, krijg je tekorten, bijvoorbeeld van B12 en goede eiwitten.’

Hoe kwam je er zo bij om een opleiding voor professionals op te zetten?

‘Ik heb veel buitenlandse scholing online gevolgd, allemaal in het Engels. Dat is

voor mij geen probleem en zo ben ik er heel veel over te weten gekomen. Ik kreeg daarom steeds vaker vragen van collega’s die ook een ketogeen dieet wilden gaan volgen of er meer over wilden weten voor een cliënt. Ze hadden online wel informatie gevonden in het Nederlands, maar die ketoprogramma’s gaan uit van een menu dat je kan volgen met bepaalde hoeveelheden vet, eiwitten en koolhydraten. Daarmee kom je in ketose en val je af, maar het is een aanpak die heel kort door de bocht is. Met als gevolg dat hun cliënt bijvoorbeeld crashte, heel moe werd, juist aankwam in gewicht of dat het dieet helemaal niet werkte. Ze vroegen mij dan wat er aan de hand kon zijn. Zo ben ik het aanbod van Nederlandse ketogene programma’s gaan onderzoeken en kwam ik erachter dat die voornamelijk zijn gericht op gewichtsverlies en crashdiëten. Dus ben ik zelf al mijn kennis bij elkaar gaan brengen om in het Nederlands aan te bieden. Want zoiets was er nog niet.’

Hoe loopt het?

‘De tien plaatsen die ik aanbod in het pilotprogramma, waren binnen twee dagen vol. De reactie van de deelnemers was dat ze eindelijk goede informatie hebben waar ze echt mee uit de voeten kunnen. De eerste echte cursus gaat in april van start, daar heb ik 20 plaatsen voor.’

Als lezers geïnteresseerd zijn in de opleiding, waar vinden ze dan informatie?

‘Op de website

www.ketogeeninstituut.nl.’

