

‘Eerst Banten, dan supplementen’

LOUISETTE BLIKKENHÖRST

BANTING COACH

Geboortedatum?

'28 juni 1972.'

Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?

'Dat was 94 kg, bij een lichaamslengte van 187 cm. Dat was in de jaren na mijn laatste zwangerschap. Dat gewicht voelde niet goed. Daar wilde ik wel wat aan doen. Maar dat lukte niet erg, destijds. Uiteindelijk is het toch goed gekomen: ik weeg nu weer rond de 80 kg.'

Beroep?

'Ik ben orthomoleculair therapeut, maar noem me steeds vaker "Banting coach" of "ketogeen specialist". Omdat dit steeds meer mijn speerpunt begint te worden.'

Waar komt de term 'Banting' vandaan?

'Die term verwijst naar William Banting (1796-1878). Deze Brit was obees en viel af door koolhydraten en suikers te beperken. Hij schreef daar in 1863 een boekje over: *Letter On Corpulence Addressed to the Public*.'

Hoe ben je er meer over te weten gekomen?

'In de periode dat ik overgewicht had, had ik al een natuurvoedingskundige opleiding gedaan. Ik had ook een jaar macrobiotiek gedaan. Maar toch kreeg ik mijn gewicht niet onder controle. Een echtscheiding hielp om wat kilo's kwijt te raken. Maar dat kan ik niemand aanraden: door stress gewicht verliezen, is niet de manier. Toen de stress eenmaal voorbij was, kwam het

'Dat is best wel een heftige overgang'

gewicht ook weer terug. Ik ben daarna meer opleidingen gaan volgen, en bijvoorbeeld gewichtsconsulent geworden. Dat bleek ook niet helemaal de oplossing. Uiteindelijk kwam ik bij de orthomoleculaire geneeskunde terecht en heb ik de opleiding tot klinisch PNI-therapeut gedaan. Ik woog toen nog 87 kg. Ik leerde van alles over oervoeding en orthomoleculaire voeding. Via die opleiding kwam ik ook in aanraking met het ketogeen dieet, en daardoor raakte ik gefascineerd. Ik ben het zelf gaan proberen. Het werkte voor

mij heel goed. Aanvankelijk kreeg ik wel ketogriepverschijnselen. Daar heb ik me doorheen geworsteld. In de beginperiode van de ketogene fase kun je een soort van energiecrisis krijgen. Dat kan leiden tot een algeheel gevoel van malaise, spierpijn, lusteloosheid en gebrek aan concentratie. Dat was juist niet de bedoeling: ik wilde méér energie en langer scherp en gefocust blijven. Maar dat gebeurde vervolgens ook al heel snel. Ik werd echt onophoudelijk vrolijk, alert en scherp. Toen gingen ook de laatste 7 kilo's eraf. Ik voelde me ook gewoon veel beter. Ik dacht: dit moet iedereen gaan doen.'

En zo ben je op het Banting-pad beland?

'Ja, ik kwam al zoekende uit op Amerikaanse websites, waar men werkt met macronutriënten-verhoudingen. Daarbij wordt geadviseerd om 75% vet te eten, 20% eiwit en 5% koolhydraten. Dat is best wel een heftige overgang. Ik ben gaan zoeken naar mogelijkheden om dat in Nederland te kunnen delen met cliënten in mijn praktijk. Toen kwam ik uit bij de "The Real Meal Revolution" in Zuid-Afrika, van onder anderen prof. Tim Noakes. Die boden een programma aan om Banting coach te worden, door online een cursus te volgen. Dat heb ik gedaan.'

Wat heeft dat jou opgeleverd?

'Ik heb onder meer geleerd een behandeltraject in fases op te bouwen, om te voorkomen dat mensen in een ketogriep terechtkomen en afhaken. Het gaat ook meer om het ontwikkelen van gezonde eetgewoontes, dus om een andere leefstijl, dan dat het een dieet is. Als je het wat rustiger opbouwt en je leefstijl aanpast door het aanleren van goede gewoontes, is de kans op een terugval veel kleiner. Denk aan het zoeken naar nieuwe recepten, anders inkopen doen, van tevoren goed bedenken wat je wilt gaan eten in plaats van met een rammelende maag voor een lege koelkast gaan staan. Planning is heel belangrijk. Naast het veranderen van je *mindset* in de eerste paar weken van het traject.'

Wie gewoonten verandert, heeft minder kans op een terugval. Dat klinkt logisch.

'Dat is het ook. Vooral ook omdat je lichaam eraan went als het eenmaal een metabole switch heeft gemaakt. Dus van glucosehuishouding als primaire energievoorziening is overgeschakeld op vetverbranding die leidt tot de vorming van de zogeheten ketonen, ook een energiebron net zoals glucose. Dan is het helemaal niet zo moeilijk meer om het vol te houden.'

Je ervaart dan meer rust in je lichaam. Je behoefte aan glucose is dan verdwenen. *Intermittent fasting*, ofwel periodiek vasten, is een onderdeel van het ketogene programma. Ook van Banting. Maar het gaat eigenlijk bij de meeste mensen vanzelf. Die staan 's morgens op en denken: ik heb helemaal geen zin in ontbijt. Die schuiven dat voor zich uit, en eten dan twee keer per dag. De lust om tussendoor te snacken en te snaaien verdwijnt ook.'

Ik lees op je website over 'Banting-lijsten'. Wat zijn dat?

'Dat zijn voedingslijsten waarmee je kunt gaan werken als je Banting doet. Het begint met koolhydraatarm eten. Dat is de eerste fase, waarin je op een nieuwe manier boodschappen doet en bezig gaat met gezonde leefstijlgewoontes. Daarna ga je over naar de ketogene fase en scherp je het aan tot een ketogeen voedingspatroon, waarbij de bovengrens van 30 gram koolhydraten per dag nageleefd moet gaan worden. Dat is een voeding met ongeveer 5 tot 10% koolhydraten. De Banting-lijsten helpen je daarbij. Bij Banting is vooral volwaardige voeding heel belangrijk. Je kunt namelijk ook ongezond ketogeen eten, met heel veel vlees, heel veel zuivel en heel veel baksels met zoetstoffen en veel omega 6-vetzuren, die dan tóch koolhydraatarm zijn. Ik denk niet dat dát de juiste manier is om het toe te passen. Bij Banting zijn vooral gebruik van verse groenten, volwaardige eiwitten en gezonde vetten belangrijk.'

Je bent gaandeweg steeds enthousiaster geworden?

'Ja. Ik heb ook al een nieuwe slogan bedacht: 'Eerst Banting, dan supplementen'. In mijn praktijk merkte ik dat als ik mensen niet helemaal beter kon krijgen met suppletie en bepaalde leefstijlinterventies, dat ze daarna toch nog enorm opknapt van een ketogeen dieet. Toen dacht ik: dat moet andersom. Laten we eerst maar Banting doen, en wat dan nog overblijft kunnen we eventueel met orthomoleculaire geneeskunde ondersteunen. Dat werkt wonderwel goed, moet ik zeggen.'

Dat herinnert aan de slogan 'eerst voeding, dan supplementen, en daarna pas medicijnen'.

'Ja, het is altijd mijn streven geweest om eerst dingen met voeding op te lossen. En pas als dat niet lukt, te gaan ondersteunen met andere middelen. Er zijn een paar factoren die een rem kunnen zetten op het ketogene traject, bijvoorbeeld een chronisch stresspatroon. Als mensen flink in de stress zitten, dan geeft



www.bantingnederland.nl

het lichaam geen toestemming om eens rustig vet te gaan verbranden. Het lichaam staat dan namelijk in de vechten/vluchten-modus. Je kunt mensen dan met suppletie ondersteunen. Bijvoorbeeld met zogenaamde adaptogenen, zoals ashwaganda. Je krijgt dan wat meer rust op de stress-as, waardoor ze wel kunnen overgaan op vetbranding en het hele proces op gang komt.'

Heb je nog een voorbeeld?

'Een hoogactief immuunsysteem. Van de ene kant kan je met een ketogeen dieet ervoor zorgen dat de immuunactiviteit daalt, dus tot rust komt. Maar bij een chronische darmontsteking, reuma of andere flinke ontsteking, is het eerst zaak om met suppletie ervoor te zorgen dat het immuunsysteem wat meer rust krijgt. Zodat de heftigheid er een beetje af is. Als iemand met een flink ontstekingsproces ketogeen gaat eten, vindt het lichaam dat helemaal niet goed. Die wil glucose hebben. Supplementen die dan kunnen helpen zijn lactoferrine of medicinale paddenstoelen. Ik laat soms ook bloedwaarden bepalen, om te kijken of er ergens voedingstekorten zijn. Bijvoorbeeld aan vitamine D. Zo'n tekort vullen we dan aan.'

Banting en 'orthomoleculair' gaan dus goed samen?

'Ja, maar dat is wel iets waar je bepaalde kennis voor moet hebben. Er zijn in Nederland nu diverse aanbieders van ketogene programma's. Maar bij sommige cliënten lukt het niet. Of die komen maar voor een deel in ketose en houden het niet vol. Die vallen terug, omdat hun lichaam er nog helemaal niet klaar voor is. Het kan bij bepaalde ziektebeelden heel belangrijk zijn om

het in de juiste volgorde te doen. Ik keer het dan om en werk éérst orthomoleculair.'

De combi met 'orthomoleculair' is nog heel zeldzaam?

'Ja, helaas wel. In 2017 heb ik het certificaat Banting coach behaald. In totaal hebben in Nederland minder dan tien mensen zo'n certificaat. Sommigen hebben het voor zichzelf behaald. Anderen hebben een klein praktijkje en doen er wel iets mee. Maar de combinatie met orthomoleculaire geneeskunde is uniek, denk ik. Dat gaat ook een paar stapjes verder dan een programma als "Keer Diabetes2 Om", dat werkt met een koolhydraatarm voedingspatroon. Met een orthomoleculaire bril erbij kun je bepaalde werkingsmechanismen in het lichaam beïnvloeden of zaken in het ga-reel krijgen die de ketogene aanpak verstoren. Dan ontstaat een mooie samenwerking van methoden.'
Wat vind jij van de opkomst van de leefstijl-geneeskunde in ons land?

'Daar ben ik heel blij mee. Hoe meer artsen zich bewust worden van het effect van leefstijl op gezondheid, hoe meer mogelijkheden er ontstaan om samen te werken. Ik denk dat er alleen maar winst te behalen valt.'

Hoe reageren reguliere artsen op de resultaten die je boekt bij hun patiënten?

'Rechtstreeks hoor ik niet zo heel veel, moet ik zeggen. Ik hoor wel van cliënten dat ze laten zien aan hun arts: "Kijk, ik voel me nu zo veel beter, misschien kan ik van mijn medicijnen af". Dan kijkt een arts daar naar. En de een reageert dan vlotter dan de ander. Er zijn er die zeggen: "Dat is toeval, je leefstijl heeft er helemaal niks mee te maken - dat komt gewoon door mijn behandeling". Maar een ander zegt: "Misschien was het toch een factor". Die vindt het dan toch interessant, of wil wel eens op mijn website kijken. Maar ze reageren allemaal heel voorzichtig, dat wel.'

Hoe kunnen we dat veranderen?

'Ik ken een paar artsen die er wel erg voor openstaan. Ik krijg ook via orthomoleculaire collega's wel voorstellen om eens een lezing of cursus te geven voor artsen, therapeuten of andere professionals. Dus om meer informatie te delen. Onbekend maakt onbemind. Als professionals meer informatie krijgen, opent dat wel deuren, denk ik. Ik probeer nu ook meer consumenten te bereiken met een online training van twaalf weken. De eerste mensen zijn daar nu mee gestart. Op www.Bantingnederland.nl/online-training is daar meer over te lezen.'

Het boekje van Banting is ruim anderhalve eeuw oud. Waarom duurt het zo lang?

'Zijn kennis is gaandeweg verdwenen. Tot aan de Tweede Wereldoorlog was een koolhydraatbeperkt dieet de remedie om obesitas en diabetes type-2 te behandelen. Het stond zelfs in de medische opleidingsboeken. Daarna is die invalshoek verloren gegaan, misschien samen met de opkomst van de voedingsindustrie. Er is een trend ontstaan naar meer koolhydraten, en vet is in de ban gedaan. Sindsdien zien we meer hart- en vaatziekten, diabetes type-2 en andere metabole aandoeningen.'

Gebruik je voedingssupplementen?

'Inmiddels wel. Toen ik mijn man leerde kennen, was hij aan de vitaminepillen en ik kwam uit de hoek van de natuurvoeding. En daar wordt gezegd: "Supplementen heb je helemaal niet nodig als je volwaardig eet". Ik ben in de loop van de jaren wel helemaal omgedraaid. Tijdens mijn orthomoleculaire opleiding ontdekte ik dat mensen toch tekorten kunnen hebben, ondanks dat ze misschien heel erg volwaardig eten. Bijvoorbeeld omdat ze bepaalde voedingsstoffen niet goed kunnen opnemen, of omzetten. Dan heeft gezonde voeding niet voldoende effect. Zelf slik ik bijvoorbeeld omega-3, vitamine D, jodium, B-vitamines en magnesium.'

Wat is jouw grootste ergernis op het gebied van voeding?

'De dogma's. Er zijn mensen die denken dat ze de waarheid in pacht hebben, en daar heel halsstarrig in worden. Terwijl adviezen nooit voor iedereen kunnen gelden. Er zijn dus ook mensen die het niet goed doen op een ketogeen dieet. Iets meer flexibiliteit binnen de voedingswetenschap lijkt me gewenst.'

Hebt je nog een voedingsadvies voor de lezers?

'Wees niet bang om het ontbijt over te slaan. Het is heel lang "de belangrijkste maaltijd van de dag" genoemd. Maar ja, onze verre voorouders hadden 's ochtends ook geen goed gevulde koelkast, of een voorraad aan eten. Die moesten eerst op zoek, op jacht of gaan vissen. Je lichaam kan er prima mee omgaan om af en toe eens niet te ontbijten. Het overslaan van maaltijden helpt bij het herstellen van insulineresistentie, een conditie die de basis is van veel hedendaagse ziektebeelden. Hoe minder insulineresistentie, hoe beter het met je gaat.'