

‘Een no-nonsensedieet waarvan je veel afvalt en dat ongelooflijk goed is voor de gezondheid. Aidan en Glen laten zien hoe iedereen door heerlijk te eten van het sirtfood-dieet kan profiteren. Ik ben een enorme fan!’

Lorraine Pascale, tv-chef bij de BBC en schrijver over eten

‘Een openbaring voor mijn eetpatroon. Met de hulp van Aidan en Glen voel ik me dankzij sirtfoods beter dan ooit en is ook mijn lichaamssamenstelling beter dan ik me ooit had kunnen voorstellen.’

David Haye, zwaargewicht bokskampioen

‘Mensen vragen me regelmatig hoe het komt dat ik er zo geweldig uitzie. Het antwoord is: het sirtfood-dieet van Aidan en Glen. Sinds ik het volg, voel ik me niet te stoppen.’

Jodie Kidd, model en tv-persoonlijkheid

‘Door met Aidan en Glen te werken is mijn kijk op voeding totaal veranderd, meer dan ik ooit eerder heb meegemaakt. Hun kennis en sirtfood-dieet zijn niet te evenaren. Dankzij hen kwam ik in topvorm, voelde ik me perfect en kon ik optimaal presteren voor het wereldkampioenschap rugby in 2015.’

James Haskell, rugby-international voor Engeland

‘Het volgen van het sirtfood-dieet van Aidan en Glen was een ongelooflijke ervaring; mijn lichaamsvet smolt gewoon weg, ik was scherper en had veel meer energie dan daarvoor.’

Anthony Ogogo, deelnemer aan *Strictly Come Dancing* in 2015 en professioneel bokser

‘Ik ben gezonder, alerter en lichamelijk in topconditie. Sirtfoods zijn voor mij essentieel om nieuwe topprestaties te leveren bij toekomstige uitdagingen om Britse geschiedenis te schrijven in de America’s Cup.’

Sir Ben Ainslie, winnaar van vier gouden olympische medailles

‘Bedankt! Mijn man ziet er nog lekkerder uit.’

De vrouw van een van de deelnemers aan het sirtfood-dieet, nadat hij in 7 dagen 3,4 kg was afgevallen.

‘De eerste dag was zwaar, maar daarna voelde ik mijn energiepeil stijgen en sliep ik beter. Ik denk dat één zware dag een leven van gezondheid zeker waard is.’

James M., viel in 7 dagen 3,3 kg af

‘Dankzij het dieet zag ik er, precies op tijd voor mijn huwelijk, beter uit dan ooit.’

Jadis T., viel in 7 dagen meer dan 2,7 kg af, inclusief een spiergroei van 900 g

‘Het zou wel eens levens kunnen redden.’

David C., viel in 6 maanden tijd meer dan 11 kg af en riep zijn stofwisselingsziekte een halt toe

INHOUD

<i>Inleiding</i>	9
1 <i>De wetenschap van sirtuïnes</i>	29
2 <i>De strijd aanbinden tegen vet</i>	35
3 <i>Superieure regelaars van de spieren</i>	47
4 <i>Wondermiddel voor ons welbevinden</i>	55
5 <i>Sirtfoods</i>	61
6 <i>Sirtfoods wereldwijd</i>	69
7 <i>Het sirtfood-dieet</i>	79
8 <i>Fase 1: 3,2 kg in zeven dagen</i>	93
9 <i>Fase 2: onderhoud</i>	129
10 <i>Sirtfoods voor het leven</i>	141
11 <i>Sirtfoods voor iedereen</i>	165
12 <i>Vragen en antwoorden</i>	175
13 <i>Recepten</i>	189
<i>Woordenlijst</i>	249
<i>Literatuur</i>	255
<i>Register</i>	271

INLEIDING

Als experts op het gebied van de nutritionele geneeskunde en schrijvers van het bekroonde boek *The Health Delusion* denken wij dat wij wel in een positie zijn om het kaf van het koren te scheiden als het over gezondheidskwesties gaat. Dus als het over diëten gaat, zijn wij beiden behoorlijk sceptisch. Het is bij dieetraget net als bij de seizoenen of de laatste mode: ze komen en ze gaan. Hoewel diëten er op de korte termijn vaak wel voor zorgen dat mensen afvallen, hebben ze op lange termijn opzienbarend weinig succes. Het lukt mensen simpelweg niet om op gewicht te blijven en ze eindigen weer waar ze zijn begonnen en dan vaker wel dan niet met nog een pondje extra. Van de honderden miljoenen mensen die dit jaar een populair dieet volgen, zal minder dan één procent permanent afvallen¹. We zijn met ons allen zo gedesillusioneerd over de lege beloftes van diëten dat, ondanks het feit dat de bevolking steeds dikker wordt, het aantal mensen dat een dieet volgt meer dan een derde minder is dan twintig jaar geleden. Er klopt dus duidelijk iets niet.

We kunnen gerust zeggen dat diëten nooit echt ons ding zijn geweest. Dat wil zeggen, tot we *sirtfoods* ontdekten, een totaal nieuwe en gemakkelijke manier van eten die ervoor

zorgt dat je afvalt én op gewicht blijft, met als extra bonus dat je tegelijkertijd veel gezonder wordt.

WAT ZIJN SIRTFOODS?

De afgelopen jaren heeft de dieetwereld een enorme honger ontwikkeld voor diëten waarbij je moet vasten en dat is niet voor niets. Uit onderzoeken blijkt dat mensen door te vasten – of dat nu is door een matige beperking van de dagelijkse calorie-inname of door strenger, maar minder frequent met tussenpozen te vasten – naar verwachting zo'n 6 kg in 6 maanden kunnen afvallen en het risico op het ontwikkelen van ziekten substantieel kunnen verkleinen².

Wanneer we vasten, activeert de afname van de energie-reserves in ons lichaam het zogeheten 'skinny gene' of slankheidsgen en dat heeft allerlei positieve gevolgen. De vetopslag wordt stopgezet en ons lichaam stopt met zijn normale groeiproces en schakelt over naar de 'overlevingsmodus'. Het verbranden van vet wordt gestimuleerd en de huishoudgenen die een rol spelen bij het repareren en verjongen van onze cellen worden ingeschakeld. Het resultaat is gewichtsverlies en een verbeterde weerstand tegen ziekte.

Maar dit alles heeft ook zijn nadelen. De verminderde energie-inname leidt tot honger, irritatie, vermoeidheid en spierverslies. En dat is in feite wat we allemaal wel weten, maar nooit durven toe te geven bij vastendiëten; wanneer je je er goed aan houdt, werken ze, maar velen van ons voelen zich er belabberd door, zodat we ons er simpelweg niet aan houden. Dat brengt ons bij de grote vraag: is het mogelijk om al deze voordelen te

bereiken zonder dat we onze calorie-inname ingrijpend hoeven te beperken met alle nare gevolgen van dien?

Ons antwoord luidt: sirtfoods, een nieuw ontdekte groep voedingsmiddelen. Sirtfoods zijn vooral rijk aan speciale voedingsstoffen die, als we deze eten, dezelfde afslankgenen in ons lichaam kunnen activeren als gebeurt wanneer we vasten. Deze genen worden sirtuïnes genoemd. Ze kwamen voor het eerst aan het licht bij een grensverleggend onderzoek in 2003, toen onderzoekers ontdekten dat resveratrol, een stof die voorkomt in de schil van blauwe druiven en in rode wijn, de levensduur van gist drastisch verlengde. Dit was hetzelfde resultaat als bij caloriebeperking, alleen was er nu geen vermindering van de energie-inname nodig³. Sindsdien hebben onderzoekers ontdekt dat andere stoffen in rode wijn een vergelijkbaar effect hebben en er wordt gedacht dat dat de reden is waarom het drinken van rode wijn goed is voor de gezondheid en wellicht kan verklaren waarom mensen die rode wijn drinken minder aankomen⁴.

Men was erg benieuwd of er andere voedingsmiddelen zijn die ook uitzonderlijk veel van deze speciale voedingsstoffen bevatten die zo buitengewoon goed zijn voor het lichaam, en beetje bij beetje is door onderzoek een hele reeks van deze krachtige voedingsmiddelen ontdekt. Terwijl sommige daarvan misschien niet zo bekend zijn, zoals het traditionele Britse kruid lavas, oftewel maggikruid, dat van onze culinaire radar is verdwenen, bestaat het merendeel ervan uit bekende producten die we ook graag eten, zoals extra vergine olijfolie, rode uien, peterselie, chilipepers, boerenkool, walnoten, kappertjes, tofoe, cacao, groene thee en zelfs koffie.

SUPERIEURE REGELAARS VAN DE STOFWISSELING

Sinds die ontdekking in 2003 heeft de opwinding over de voordelen van sirtfoods het kookpunt bereikt. Uit onderzoek blijkt nu dat de voordelen ervan verder gaan dan alleen het nabootsen van de effecten van caloriebeperking. Sirtfoods zijn superieure regelaars van onze gehele stofwisseling, waarbij ze vooral effect hebben op de vetverbranding, terwijl ze tegelijkertijd spieren versterken en de gezondheid van cellen verbeteren. Gezondheidsonderzoekers stonden aan de vooravond van de belangrijkste ontdekking op het gebied van voeding ooit. Helaas liep het anders doordat de farmaceutische industrie honderden miljoenen euro's investeerde in onderzoek naar hoe men van sirtfoods een verkoopbare shangri-la-pil zou kunnen maken, en ging de focus op voeding verloren. Wij vinden dat er iets principieel fout is aan die farmaceutische benadering, waarbij men probeert (en er tot dusver niet in slaagt) de voordelen van deze complexe plantaardige voedingsstoffen te reduceren tot één enkele pil. In plaats van te wachten tot de farmaceutische industrie de voedingsstoffen in het voedsel dat we eten verandert in een of andere zogenaamde wonderpil (die trouwens misschien wel nooit succesvol wordt), is het in onze ogen oneindig veel logischer om voeding die voldoende van deze voedingsstoffen bevat in haar natuurlijke vorm te eten en zo te profiteren van deze spannende voordelen. Dit werd de basis voor ons pilotonderzoek, met als doel het uitwerken van een dieet van de rijkste sirtfood-bronnen en het observeren van de effecten daarvan.

EEN GEMEENSCHAPPELIJKE FACTOR IN DE GEZONDSTE DIËTEN TER WERELD

Toen we ons onderzoek verbreedden, ontdekten we dat de beste bronnen van sirtfoods te vinden waren in de diëten van degenen die zich kunnen beroemen op het laagste ziekte- en obesitascijfer ter wereld. Van de Kuna-indianen, die immuun lijken voor hoge bloeddruk en bij wie opmerkelijk weinig obesitas, diabetes en kanker en vroegtijdige sterfte voorkomt dankzij een geweldig rijke inname van het sirtfood cacao, tot Okinawa in Japan, waar een buffet van sirtfoods, slanke figuren en een lang leven hand in hand gaan. In India heeft de grote voorliefde voor alles wat gekruid is, met name het sirtfood kurkuma, kanker achter zich gelaten. En tot jaloezie van de rest van de westerse wereld komt bij een traditioneel mediterraan dieet obesitas simpelweg niet veel voor en zijn chronische ziekten de uitzondering en niet de regel. Extra vergine olijfolie, wilde bladgroente, noten, bessen, rode wijn, dadels en kruiden zijn allemaal krachtige sirtfoods en spelen allemaal een belangrijke rol in het oorspronkelijke mediterrane dieet. De wereld van de wetenschap was verbluft over de recentste consensus dat het volgen van een mediterraan dieet een effectievere manier is om af te vallen dan het tellen van calorieën en een betere manier is om ziekte tegen te gaan dan het slikken van farmaceutische producten⁵.

Hoewel sirtfoods geen grote component zijn in het Britse dieet van nu, was dat niet altijd zo. Sirtfoods waren altijd een hoofdbestanddeel in de Britse keuken en hoewel vele daarvan van het menu en sommige zelfs helemaal zijn

verdwenen, laten wij zien dat daar gemakkelijk iets aan gedaan kan worden.

EEN MODERN IDEE BIJ EEN OUD EXPERIMENT

Sirtfoods zijn dan wel een recente wetenschappelijke ontdekking op het gebied van voeding, maar feit is dat allerlei culturen in de loop van de geschiedenis al van de voordelen van sirtfoods hebben geprofiteerd. Het blijkt nu zelfs dat de voordelen van sirtfoods al zijn beschreven als onderwerp van de allereerste klinische studie die ooit is gedocumenteerd. De beschrijving dateert van meer dan 2200 jaar geleden en is te vinden in het Bijbelboek Daniël. Om gezond en fit te blijven, zodat ze later in dienst konden treden van de koning, dienden de jongemannen het voedsel te eten dat men in die tijds als het beste beschouwde. Maar toen dit blijkbaar in twijfel werd getrokken door Daniël, bleek een dieet van alleen planten al binnen enkele dagen een superieur resultaat op te leveren: ‘Daniël was vastbesloten zich aan de reinheidsvoorschriften te houden en hij vroeg de hoofdeunuch toestemming zich van de spijsen en de wijn van de tafel van de koning te onthouden. (...) Daarop richtte Daniël zich tot de kamerheer. (...) Neem de proef op de som en laat uw dienaren tien dagen alleen groente [planten] eten en water drinken. Vergelijk ons uiterlijk daarna met dat van de jongemannen die de koninklijke spijsen eten, en beslis dan over uw dienaren op grond van wat u ziet. De kamerheer ging op het voorstel in en gaf hun tien dagen. Aan het eind van de tien dagen zagen zij er gezonder en

TOSCAANSE BONENSCHOTEL

Voor 1 persoon

- 1 el extra vergine olijfolie
- 50 g rode ui, fijn gehakt
- 30 g wortel, geschild en fijn gehakt
- 30 g selderij, alleen de groene steel, fijn gehakt
- 1 teentje knoflook, fijn gehakt
- ½ rawit, fijn gehakt (optioneel)
- 1 tl Provençaalse kruiden
- 200 ml groentebouillon
- 1 blik tomatenblokjes (400 g)
- 1 tl tomatenpuree
- 200 g bonenmix uit blik
- 50 g boerenkool, grof gesneden
- 1 el grof gehakte peterselie
- 40 g boekweit

Doe de olie in een middelgrote pan. Zet deze op laag tot middelhoog vuur en fruit de ui, wortel, selderij, knoflook, rawit (indien van toepassing) en kruiden zachtjes tot de ui zacht is maar nog niet verkleurt.

Voeg de bouillon, tomaten en tomatenpuree toe en breng dit aan de kook. Voeg de bonen toe en laat het geheel 30 minuten sudderen.

Voeg de boerenkool toe en laat het geheel nog eens 5-10 minuten sudderen tot de boerenkool zacht is. Voeg vervolgens de peterselie toe.

Kook intussen de boekweit volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet de boekweit af en serveer hem met de bonenschotel.