

ARTHUR AGATSTON

HET
SOUTH
BEACH
DIEET

VERTALING ANNA VAN WITTENBERGHE

Spectrum

Woord vooraf van de vertaler

Als redacteur en schrijver van menig artikel en boek over beauty en diëten, heb ik in de loop der jaren dieet na dieet uitgelopen, getest en beschreven. Sommige gingen echter regelrecht de prullenbak in. Er is namelijk veel hype en onzin op de markt. Mijn overtuiging (vooral als ex-reclamevrouw) is dat je zelfs met een dieet gebaseerd op suiker geweldig zou kunnen scoren, als er maar een goed marketingapparaat achter zit. Tot op zekere hoogte natuurlijk, want alles wat niet werkt, sterft vanzelf een langzame dood. En ‘werken’ betekent bij een dieet niet alleen dat je gewicht verliest, maar vooral dat het gemakkelijk te doen én vol te houden is in de dagelijkse praktijk. En – het meest belangrijke – dat dit op een gezonde manier gebeurt.

Vorig jaar kocht ik in Amerika *The South Beach Diet* van dr. Agatston. Gewoon uit professionele nieuwsgierigheid. Ik had nog geen 15 pagina's gelezen, toen ik besepte dat dit iets totaal anders was dan *alles* wat ik tot op dat moment onder ogen had gehad. Dat zat hem in de manier van benaderen, het medische inzicht en het lef van Agatston om zich tegen alle heersende opvattingen te verzetten. Er stond een glanzende carrière op het spel, maar door zijn pragmatische en grondige onderzoek en aanpak heeft hij die niet verspeeld. Integendeel. De zichtbare resultaten spreken immers voor zich.

De onzichtbare resultaten echter ook, en daar was het Agatston om begonnen; gezondere mensen, met minder (pre-)diabetes en minder hart- en vaatproblemen. Een gezond gewicht heeft psy-

chisch weer een grote impact op mensen. De zelfverzekerdheid neemt toe, net als de durf om meer te gaan bewegen en sporten. Dit is een algemene constatering, onderschreven door mensen die van een te hoog naar een gezond gewicht gingen.

Geen dieet maar een lifestyle

Het South Beach dieet moet je niet zien als een dieet, maar als een manier van eten. Als een andere lifestyle. In Nederland wordt een dieet gezien als iets tijdelijks, maar van oudsher is de betekenis van het woord dieet toch echt: *wat men per dag eet*. Sinds de opkomst van allerlei populaire diëten, is het woord alleen al in de gedachten van mensen onlosmakelijk verbonden met *beperking*. In het South Beach dieet strekt de beperking zich uitsluitend uit tot *slechte koolhydraten* en *slechte vetten*. En dat is meer een gezond advies dan een beperking.

Wie dit boek leest, kan niet anders dan tot de conclusie komen dat we geleerd hebben om verkeerd te eten. Voeg daar de duizenden snack- en fastfoodproducten aan toe die ons dagelijks opgedrongen worden en je hebt de receptuur voor dik en ongezond. Bovendien krijg je van onze manier van eten nog honger ook. Agatston legt het principe achter dat fenomeen feilloos uit in dit boek. Wie volgens het South Beach dieet gaat eten, zal in heel korte tijd merken dat die eeuwige trek verdwijnt. Net als de kilo's. Moeilijk? Soms wel, want je moet wel wat veranderen. Zowel in je manier van denken over eten, als wat de vastgeroeste eetgewoontes zelf betreft. Makkelijk? Ja, want het is niet alleen een bijzonder smakelijke manier van eten, je krijgt er ook heel veel energie door en je verliest beslist gewicht. Ben je eenmaal op je streefgewicht, of heb je de maat kleding die je altijd al wilde hebben, dan kun je je vanaf dat moment zelfs heel wat veroorloven. Zolang je de basisprincipes van het South Beach dieet maar in gedachten houdt. Daarbij komt dat je gezondheid beter en beter wordt. Op een fundamentele manier; je wordt namelijk niet alleen maar gezonder omdat je minder zwaar wordt, er verandert nog veel meer in je lichaam als je vol-

gens het dieet van Agatston eet. Hoe dat precies in elkaar zit, lees je ook allemaal in duidelijke en helder uiteengezette bewoordingen in dit boek.

Het makkelijkste dieet dat er is

Het South Beach dieet is ondanks het feit dat het opgezet is als 'medisch' dieet, het gemakkelijkste dieet dat er is. Je hoeft geen calorieën te tellen en je hoeft geen porties af te wegen. Het grote verschil met alle andere diëten is dat je alleen rekening hoeft te houden met de glycemische index van je dagelijkse voedingsmiddelen en met goed vet en goede koolhydraten. En dat is vrij eenvoudig, want er zijn meer voedingsmiddelen toegestaan dan verboden. Als je jezelf aanleert om voedingsmiddelen te kiezen die laag tot middelhoog op de glycemische index scoren, dan doe je het goed. Het South Beach dieet is daardoor het meest flexibele dieet dat ik ken. Je kunt je eigen culinaire fantasie op alle mogelijke manieren botvieren. Je mag immers meer wel dan niet. De recepten in dit boek zijn richtlijnen om je op weg te helpen. Als je de glycemische index eenmaal in je hoofd hebt, kun je zo veel variëren als je zelf wilt. Bovendien moet je altijd eten tot je genoeg hebt, je moet tussendoortjes nemen en er komt geen caloriewijzer of keukenweegschaal aan te pas. Eenvoudiger kan niet. En dat geldt ook voor het resultaat. Afvallen ging nog nooit zo gemakkelijk én zo smakelijk. Mijn advies? Ga snel lezen en begin. Veel succes!

Anna van Wittenberghe

Deel I

Het hoe en waarom van
het South Beach dieet

Gewicht verliezen, leven winnen

Het South Beach dieet is geen manier van eten met weinig koolhydraten. Het is ook geen dieet waarin maar weinig vet is toegestaan.

Het South Beach dieet leert je om te vertrouwen op de goede koolhydraten en de goede vetten – de juiste – waardoor je uiteindelijk vanzelf leert om gelukkig te leven zonder foute koolhydraten en foute vetten. Het gevolg hiervan is dat je gezonder zult worden én gewicht verliest. Dat verlies ligt in de eerste twee weken zo tussen de 3,5 en 6 kilo, en dat is pas het begin!

Dat afvallen ga je als volgt voor elkaar krijgen:

Je eet gewone porties vlees, kip, kalkoen, vis en schaaldieren.

Je kunt meer dan genoeg groenten eten. Eieren. Kaas. Noten.

Je eet salades met echte olijfolie in de dressing.

Je eet drie uitgebalanceerde maaltijden per dag, en je móét eten tot je verzadigd bent. Er is niets dat een gewichtsverliesplan zo ondermijnt als het constante gevoel dat je niet genoeg gegeten hebt. Geen enkel gezond eetprogramma mag van je verwachten dat je je er niet comfortabel bij voelt. Dat is niet vol te houden. Je wordt aangemoedigd om halverwege de ochtend en middag een tussendoortje te eten, of je dat nu nodig hebt, of niet. En, na het avondeten is er altijd een dessert.

Natuurlijk drink je veel water, maar ook koffie of thee als je dat wilt.

Alleen tijdens de eerste 14 dagen mag je absoluut geen brood, rijst, aardappelen, pasta of andere gebakken koolhydraatrijke

etenswaren eten. En zelfs geen fruit. Voor je nu in paniek raakt: al deze etenswaren zijn over twee weken weer toegestaan. Maar tijdens die eerste twee weken zijn ze gewoon verboden terrein. Deze eerste twee weken mag je ook geen snoep, cake, koekjes, ijs of suiker. Geen bier of andere alcoholhoudende dranken. Na de eerste fase mag je wel weer wijn drinken. Er zijn verschillende redenen op te noemen waarom dat bepaalde voordelen oplevert voor je gezondheid. Maar de eerste twee weken dus: geen druppel!

Wat nu als je zo'n persoon bent die zo ongeveer leeft op pasta, brood of aardappelen, of als je denkt dat je de dag echt niet doorkomt zonder te snoepen (drie of vier keer op een dag), laat me je dan wat vertellen: je zult geschokt zijn hoe gemakkelijk je die eerste twee weken zonder deze voedingsmiddelen doorkomt! De eerste dag of de eerste twee dagen kunnen wel moeilijk zijn, maar wanneer je die goed doorkomt, dan komt de rest ook wel goed. Simpelweg omdat je niet steeds bezig zult zijn om al die neigingen te bevechten – tijdens de eerste week merk je al dat die trek gewoon verdwijnt. Ik kan dit met zoveel stelligheid zeggen, omdat al die mensen met overgewicht die succesvol dit programma volgen, me dit zelf hebben verteld. Het South Beach dieet mag dan voor jou nieuw zijn, maar het bestaat al enkele jaren – in elk geval lang genoeg om duizenden mensen op een gemakkelijke manier gewicht te hebben laten verliezen. En, om het er ook af te houden.

Dit is dus *Fase 1*, de strengste fase.

Na twee weken ben je ongeveer tussen de 3,5 en 6 kilo lichter dan je nu bent. Het grootste deel daarvan verdwijnt in de taillestreek, dus je merkt het ook direct aan je kleding. Het is gemakkelijker dan ooit om je spijkerbroek dicht te ritsen. En die bult onder dat dichte jasje is ook mooi weg...

Dit is echter alleen nog maar het zichtbare verschil. Wat je niet kunt zien, is dat je in die twee weken ook van binnen veranderd bent. Je verandert namelijk de manier waarop je lichaam reageert op uitgerekend die voedingsmiddelen die je te zwaar hebben gemaakt. In je lichaam zit een schakelaar die op 'aan' stond.

En door je manier van eten aan te passen, heb je die schakelaar eenvoudigweg omgezet. De fysieke verlangens die je eetgewoontes altijd hebben beheerst, zullen verdwenen zijn, en ze blijven ook weg zolang je dit eetprogramma volhoudt. Je verliest geen gewicht omdat je minder eet. Maar je eet minder van de voedingsmiddelen die deze slechte, oude verlangens veroorzaakten, minder voedingsmiddelen dus die je lichaam ertoe aanzetten om overtollig vet op te slaan.

Het resultaat van *die* verandering is dat je gewicht blijft verliezen na de eerste periode van 14 dagen, zelfs als je weer begint om wat van de verbannen voedingsmiddelen toe te laten in je leven. Je zult nog steeds op een andere manier eten, maar als je dol bent op brood, dan eet je brood. Als je lievelingseten pasta is, dan begin je dat weer te eten. Hetzelfde geldt voor rijst en ontbijtgranen. Aardappelen. En fruit, want dat is een must.

Chocolade? Als je je daar lekker bij voelt, eten! Je moet je alleen goed bedenken welke van deze verleidingen je jezelf toestaat. Je zult leren om er op een andere manier van te genieten dan voorheen – wellicht minder en minder vaak. Maar je zult er al snel weer van kunnen genieten.

Dat is *Fase 2*.

Je houdt deze fase vol en gaat gewoon door met gewicht verliezen tot je je doel hebt bereikt. Hoe lang dat duurt, hangt af van de hoeveelheid gewicht die je wilt verliezen. In *Fase 2* verliezen mensen gemiddeld een halve tot een hele kilo per week. Heb je eenmaal je doel bereikt, dan ga je over op de wat vrijere versie van dit programma, die je zal helpen om op dat ideale gewicht te blijven.

Dat is *Fase 3*, en die houd je de rest van je leven vol. Wanneer je eenmaal op dat punt bent aanbeland, zul je merken dat je allang geen dieet meer volgt, maar dat je jezelf een andere manier van leven hebt aangeleerd. Je kunt gewone dingen eten, in gewone hoeveelheden. Je bent vrij om zelfs alles over het South Beach dieet te vergeten, zolang je de basisregels van het dieet maar in je achterhoofd houdt.

Wanneer je gewicht verliest en de manier verandert waarop je

lichaam reageert op eten, zal er nog een derde verandering plaatsvinden. Deze zal op een ingrijpende manier de samenstelling van je bloed veranderen, en dat komt allemaal *blijvend* ten goede van je cardiovasculaire systeem. Je zult die onzichtbare factoren veranderen, waar alleen cardiologen en hartpatiënten zich druk over maken. En dankzij deze laatste verandering, zul je je kansen op een langer en beter leven aanzienlijk verhogen. Met andere woorden: je zult naarmate je ouder wordt je gezondheid en vitaliteit behouden.

Natuurlijk kun je met het South Beach dieet beginnen in de hoop gewicht te verliezen. Wanneer je je deze manier van eten eigen maakt en je eraan houdt, dan zul je dat ook zeker voor elkaar krijgen. Maar je zult nog heel veel meer voor jezelf doen, en dat zijn allemaal goede dingen. Ik overdrijf niet wanneer ik zeg dat een bijkomstig voordeel van het South Beach dieet is, dat dit dieet je leven kan redden.

Eenpersoonscheesecakejes met limoen

- 12 vanillewafels
- 180 g magere cottage cheese
- 240 g Mon Chou light, gladgeroerd
- 50 g + 2 eetl. suiker
- 2 eieren
- 1 eetl. geraspte limoenschil
- 1 eetl. vers limoensap
- 1 theel. vanille-extract
- 60 ml magere vanilleyoghurt
- 2 middelgrote kiwi's, geschild, gehalveerd en in plakjes gesneden

Doe 12 papieren cakecups in een twaalfdelig muffinblik. Leg op elke bodem van de papieren cup een vanillewafeltje.

Pureer de cottage cheese in een foodprocessor of blender tot een gladde massa. Doe deze cottage cheese samen met de Mon Chou in een middelgrote kom en mix op halve snelheid tot er een romige massa ontstaat. Voeg beetje bij beetje de suiker toe en meng alles goed door elkaar. Voeg daarna eieren, limoenschil, limoensap en vanille-extract toe. Roer dit tot een gladde massa. Verdeel deze mix vervolgens over de vanillewafels. Bak 20 minuten op 175 °C of tot de cheesecakejes stevig zijn (niet té lang bakken). Laat de cheesecakejes in de muffinplaat helemaal afkoelen op een rooster. Haal ze uit de muffinplaat en laat ze door en door koud worden.

Verdeel de vanilleyoghurt gelijkmatig over de cheesecakejes en leg op elk cakeje 3 schijfjes kiwi.

Voor 12 personen

VOEDINGSWAARDE IN ÉÉN OOGOPSLAG

Per persoon: 129 calorieën, 5 g eiwit, 13 g koolhydraten, 7 g vet, 3 g verzadigde vetzuren, 161 mg natrium, 51 mg cholesterol, 1 g vezels

Luchtige chocoladecake

- 7 eiwitten
- 1/8 theel. bakpoeder
- 150 g suiker
- 3 eidooiers
- 1 theel. vanille-extract
- 100 g cakemeel
- 3 eetl. roomboter, gesmolten en afgekoeld tot lauwwarm
- 50 g pure chocolade (of half melk, half puur)
- 2 eetl. roomboter

Verhit de oven voor op 175 °C. Klop de eiwitten met het bakpoeder tot een schuimig mengsel. Klop er steeds 1 eetlepel suiker door tot het schuim stijf wordt; het mag echter niet in droge pieken omhoog staan. Meng de eidooiers en het vanille-extract in een andere kom. Vouw hier een derde van het schuim doorheen. Vouw het overgebleven schuim erdoor tot er geen witte slierten meer te zien zijn. Strooi het cakemeel over dit mengsel en vouw het er met een grote spatel doorheen. Vouw er nu de gesmolten boter door; roer vooral niet echt. Schep het beslag in een cakevorm met een doorsnede van 25 centimeter. Laat ongeveer 40 tot 45 minuten bakken, of tot een satéprikker er droog uitkomt als je hem in het midden van de cake prikt.

Zet de cake in het bakblik op een grote schaal. Laat de cake helemaal afkoelen, zeker minimaal 90 minuten. Maak de cake met een mes los van het bakblik en leg hem op een rooster met het korstje naar boven om hem helemaal te laten afkoelen.

Smelt de chocolade samen met de boter in een schaal die je in een braadslede met een laagje heet (geen kokend) water in de oven zet. Roer af en toe tot alles gesmolten is. Laat een beetje afkoelen. Schep het chocolademengsel gelijkmatig over de bovenkant van de cake, en laat het teveel gewoon langs de zijanten lopen.

Voor 10 personen

VOEDINGSWAARDE IN ÉÉN OOGOPSLAG

Per persoon: 197 calorieën, 4 g eiwit, 26 g koolhydraten, 9 g vet, 4 g verzadigde vetzuren, 76 mg natrium, 73 mg cholesterol, 0 g vezels