

# INHOUDSOPGAVE

|                                    |           |                           |    |  |            |
|------------------------------------|-----------|---------------------------|----|--|------------|
| Inleiding                          | 6         | <i>Casus #3</i>           | 48 | <b>DEEL 2</b>                          |            |
|                                    |           | De nieren: stille helden  | 50 | <b>HET ANTI-AGE-DIEET</b>              |            |
| <b>DEEL 1</b>                      |           | Een reden voor grote zorg | 53 | <b>IN DE PRAKTIJK</b>                  |            |
| <b>WAAROM WE TE VEEL</b>           |           | <i>Casus #4</i>           | 55 |  |            |
| <b>ETEN</b>                        |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 8: Hoe krijg je het</b>   |            |
| <b>HOOFDSTUK 1: Het voedsel-</b>   |           |                           |    | <b>anti-AGE-dieet onder de knie?</b>   | <b>82</b>  |
| <b>debacle van de 20e eeuw</b>     | <b>16</b> |                           |    | Basisprincipes                         | 82         |
| Een ontdekking en een blinde vlek  | 17        |                           |    | Geef je recepten een anti-AGE-         |            |
| Het begin                          | 19        |                           |    | metamorfose                            | 91         |
| Goed en slecht                     | 20        |                           |    | Kook veilig                            | 94         |
|                                    |           |                           |    |  |            |
| <b>HOOFDSTUK 2: Het laatste</b>    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 9: Het anti-AGE-dieet</b> |            |
| <b>stukje van de puzzel</b>        | <b>22</b> |                           |    | <b>buiten de deur</b>                  | <b>95</b>  |
| Zo klaar als een klontje           | 23        |                           |    | Een restaurant kiezen                  | 95         |
| Wanneer de verdediging zich tegen  |           |                           |    | Algemene tips                          | 95         |
| je keert...                        | 25        |                           |    | Anti-AGE-menukeuzes                    | 98         |
| Lessen uit klinisch onderzoek      | 26        |                           |    | Sensationele salades                   | 103        |
|                                    |           |                           |    |  |            |
| <b>HOOFDSTUK 3: Voedsel als</b>    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 10: Waarmee vullen</b>    |            |
| <b>winstobject</b>                 | <b>28</b> |                           |    | <b>we de anti-AGE-provisiekast?</b>    | <b>104</b> |
| Alomtegenwoordig en verleidelijk   | 28        |                           |    | Vlees en vleesvervangers               | 105        |
| Eten in een hogere versnelling     | 31        |                           |    | Zuivelproducten en hun vervangers      | 107        |
| Een vicieuze cirkel                | 32        |                           |    | Groenten                               | 108        |
| Een verslaving afleren             | 33        |                           |    | Fruit                                  | 109        |
| <i>Casus #1</i>                    | 35        |                           |    | Brood, ontbijtgranen en graansoorten   | 110        |
|                                    |           |                           |    | Snacks en zoetigheden                  | 111        |
| <b>HOOFDSTUK 4: Sluipende</b>      |           |                           |    | Vetten, olien, spreads en dressings    | 112        |
| <b>ziekten</b>                     | <b>36</b> |                           |    | Kruiden                                | 114        |
| De nieuwe epidemieën               | 36        |                           |    | Dranken                                | 115        |
| De aanzet                          | 38        |                           |    |  |            |
| Prediabetes                        | 38        |                           |    | <b>DEEL 3</b>                          |            |
| De kip en het ei                   | 40        |                           |    | <b>ANTI-AGE-RECEPTEN</b>               |            |
| <i>Casus #2</i>                    | 42        |                           |    |  |            |
| Het hart: altijd in het middelpunt |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 11: Recepten voor</b>     |            |
| van de belangstelling              | 44        |                           |    | <b>het ontbijt</b>                     | <b>118</b> |
| De menselijke ervaring             | 46        |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 12: Hartverwarmende</b>   |            |
|                                    |           |                           |    | <b>soepen en stoofschotels</b>         | <b>136</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 13: Sandwiches</b>        |            |
|                                    |           |                           |    | <b>enzo</b>                            | <b>151</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 14: Maaltijdsalades</b>   | <b>162</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 15: Makkelijke</b>        |            |
|                                    |           |                           |    | <b>hoofdgerechten</b>                  | <b>183</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 16: Anti-AGE-</b>         |            |
|                                    |           |                           |    | <b>bijgerechten</b>                    | <b>218</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 17: Sauzen –</b>          |            |
|                                    |           |                           |    | <b>minder AGEs en vol van smaak</b>    | <b>234</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 18: Slimme snacks</b>     | <b>240</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 19: Zoetigheden</b>       |            |
|                                    |           |                           |    | <b>en snoeperij</b>                    | <b>248</b> |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | <b>HOOFDSTUK 20: Anti-AGE-</b>         |            |
|                                    |           |                           |    | <b>voorbeeldmenu's</b>                 | <b>260</b> |
|                                    |           |                           |    | De anti-AGE-metamorfose                | 261        |
|                                    |           |                           |    | Afvallen met het anti-AGE-dieet        | 262        |
|                                    |           |                           |    | Zes weken anti-AGE-menu's              | 263        |
|                                    |           |                           |    |  |            |
|                                    |           |                           |    | Bijlage: AGE-gehalte van etenswaren    | 276        |
|                                    |           |                           |    | Bronnen                                | 284        |
|                                    |           |                           |    | Register                               | 292        |
|                                    |           |                           |    | Receptenregister                       | 296        |
|                                    |           |                           |    | Dankbetuigingen                        | 300        |

# INLEIDING

## HET RAADSEL VAN DE POLYEPIDEMIE

Waarom alweer een boek over eten en gezondheid? Omdat we er niet bepaald gezonder op worden. Omdat de problemen die we nu onder ogen moeten zien groter zijn dan ooit. Er heersen diverse epidemieën en ernstige ziekten die allemaal te maken hebben met het voedsel van tegenwoordig, zoals diabetes, obesitas, hart- en nierziekten, Alzheimer en kanker. Het lijkt wel alsof er iets in ons eten zit waar we de vinger maar niet op kunnen leggen.

Op grond van meer dan veertig jaar onderzoek ben ik samen met anderen tot de conclusie gekomen dat die ongrijpbare factor een groep schadelijke stoffen is die nog niet eerder in verband is gebracht met eten: *advanced glycation end products*, of AGEs. Dit zou je kunnen vertalen als 'voortgeschreden versuikeringseindproducten', maar we gebruiken in dit boek de internationaal gangbare term AGE, meer-  
voud AGEs.

Laten we even een stapje terugdoen en kijken naar de ziekten waarmee we nu te maken hebben, te beginnen met diabetes. Toen ik in de jaren zeventig aan het begin van mijn loopbaan stond, had ik het geluk samen te mogen werken met enkele van de meest vooraanstaande figuren in de Amerikaanse wereld van de geneeskunde en wetenschap. Onderzoekers die voor doorbraken zorgden op het gebied van diabetes en ouder worden. Destijds verkeerden we nog in de naïeve veronderstelling dat diabetes snel genezen zou kunnen worden, dat de ziekte na vijf, zeg tien jaar, geschiedenis zou zijn. Dat is tegengevallen. Sterker, diabetes is nu zo wijdverbreid dat je de ziekte overal tegenkomt. In Amerika ligt *Diabetic Living*, een glossy helemaal gewijd aan de ziekte, niet alleen in de wachtkamer van de huisarts, maar ook in de

supermarkt, naast populaire publieksbladen als *Glamour of House & Garden*\*. We kunnen diabetes en de complicaties die daarbij horen nu wel veel beter behandelen, en ik ben dankbaar dat ik daaraan mijn steentje heb kunnen bijdragen. Maar genezing? Op dat gebied is weinig vooruitgang geboekt.

Alsof dat nog niet erg genoeg is, zijn er ook andere epidemieën bijgekomen: obesitas, hart- en vaatziekten, nierziekten, Alzheimer, andere vormen van dementie, kanker, en nog veel meer. Iedereen kent tegenwoordig wel iemand met een van deze ziekten: een familielid, een vriend, een buur.

Deze wereldwijde 'polyepidemie' is ongekend, vooral omdat zij niet te wijten is aan grillige virussen, resistente microben of nieuwe genmutaties. De knapste koppen in de geneeskunde en de natuurwetenschappen zijn niet in staat gebleken om deze ontwikkeling volledig te verklaren, zelfs niet met de modernste onderzoeksmethoden.

Toch beginnen sommige stukjes van deze polyepidemische puzzel op hun plek gevallen. Zo is er een duidelijk verband met een toenemend lichaamsgewicht aangetoond. Overgewicht en te veel eten zijn nu gewoon. Je ziet tegenwoordig tieners met obesitas in T-shirts zo groot als een tent, die pizza eten en cola drinken uit anderhalveliterflessen. In een land als de Verenigde Staten, geobsedeerd door gezondheid, de nieuwste medicijnen, orgaantransplantaties, stamcellen en genetische informatie, eet een op de vier inwoners zo veel dat hij er ziek van is\*\*. Kinderen zijn zo dik, met alle gevolgen van dien, dat deskundigen denken dat ze korter zullen leven dan hun ouders.

Toch is 80 procent van dit alles te voorkomen met een gematigd dieet en meer beweging. En er zijn meer dan genoeg dieetboeken en trainingsprogramma's om uit te kiezen. Dus waarom komt obesitas dan toch zo veel voor?

Als een samenleving verandert, verandert ook de cultuur. Onze cultuur wordt nu beheerst door technologie en marketing. Ook ons eetgedrag is anders dan vroeger. Voedsel is goedkoper geworden en in grotere hoeveelheden voorradig. We eten meer dan ooit. Maar dit lijkt nog niet de achteruitgang van onze gezondheid voldoende te kunnen verklaren. Meer - en in principe betere - voeding zou niet per se ziekte hoeven te veroorzaken.

\*In 2013 werd ook in Nederland een lifestylemagazine voor mensen met diabetes gelanceerd: DON.

\*\*In Nederland is dit minstens één op de acht (CBS, 2009).

# KOKEN ALS PROBLEEM

Er zijn boekenkasten vol geschreven over voedsel en voedselverwerking. De discussie gaat vooral over de herkomst van voedingsstoffen en de industriële manipulatie ervan. Het veelvuldig gebruik van chemische stoffen, het teveel aan suikers, vetten en hormonen in de voedselketen worden vaak genoemd. Natuurlijk is dit allemaal belangrijk. Pas kort geleden begon het ons echter te dagen dat we iets over het hoofd hadden gezien: de gezondheidseffecten van koken. Hoe zou koken een probleem kunnen zijn? De eeuwenoude gewoonte van koken boven een hittebron zou toch bij uitstek veilig moeten zijn?

Denk even mee: instinctief grijpen we naar frites, niet naar de aardappelpuree. Onze moderne westerse keuken dankt zijn aantrekkingskracht vooral aan frituren, grillen en bakken. Dat is met fastfood zeker het geval. Waarom eten we nauwelijks rauw voedsel? Natuurlijk vanwege de veiligheid. Maar het is ook een feit dat eten beter smaakt als het verhit is geweest. Die verbeterde smaak is vaak te danken aan AGE-vorming. Iedere keer dat we ons eten roosteren, grillen of bakken, ontstaan er onbedoeld AGEs. Wat we ons tot voor kort echter niet realiseerden, is hoe schadelijk deze 'voeding-AGEs' zijn voor onze gezondheid.

*De term AGEs is bedacht om ons eraan te herinneren dat ze te maken hebben met ouderdomsziekten ('age' is het Engelse woord voor 'leeftijd') en dat ze bij diabetes verantwoordelijk zijn voor de versnelde veroudering die ermee samengaat*

ging tekort en richten ze schade aan.

Omdat mijn onderzoeksteam zich al ruim vijfendertig jaar specifiek op AGEs richt, waren we op de hoogte van hun kwalijke effecten. Maar we keken alleen naar de AGEs die het lichaam zelf fabriceert uit glucose.

AGEs zijn complexe chemische verbindingen van suikers met eiwitten of vet. In geringe hoeveelheden komen ze voor in alle levende organismen, zonder kwalijke gevolgen. Maar in hoge concentraties kunnen ze giftig zijn. AGEs zijn oxidanten die normaliter worden opgeruimd door antioxidanten en andere natuurlijke verdedigingsmechanismen van ons lichaam. Maar als de hoeveelheid AGEs te groot is, schiet onze verdedi-

We dachten dat AGEs pas gevaarlijk worden als hun hoeveelheid in ons lichaam oploopt doordat de hoeveelheid glucose in het bloed (de bloedsuikerspiegel) ontregeld is geraakt, zoals bij diabetes en op hogere leeftijd. De term AGEs is destijds bedacht om ons eraan te herinneren dat AGEs te maken hebben met ouderdomsziekten (*age* is het Engelse woord voor 'leeftijd') en dat ze bij diabetes verantwoordelijk zijn voor de versnelde veroudering die ermee samengaat.

We dachten dat we de puzzel wat AGEs betreft compleet hadden, maar bleven een cruciaal stukje missen: het feit dat de meeste AGEs in ons lichaam uit ons voedsel afkomstig zijn. Een ander stukje dat we over het hoofd zagen, was dat onze voedingsgewoonten de afgelopen decennia drastisch zijn veranderd, van vers thuisgemaakt voedsel naar goeddeels commercieel bereide kost, wat we nu het typisch westerse eten noemen.

Rond het begin van de 20e eeuw ontdekten levensmiddelentechnologen AGEs als stoffen die de smaak, geur en kleur van ons voedsel verbeteren. Omdat smakelijk voedsel beter verkoopt, is commercieel voedsel steeds rijker aan AGEs geworden. Volgens mijn onderzoeks-

*Commerciële voeding is steeds rijker aan AGEs geworden sinds levensmiddelentechnologen hebben ontdekt dat ze de smaak, geur en kleur ervan verbeteren*

gegevens zitten populaire producten als burgers, pizza's, hotdogs, bacon, chips en allerlei andere snacks allemaal propvol AGEs. Zo krijgen consumenten meer en meer smakelijke voedingsproducten voorgeschoteld. Ze kopen winkelwagens vol met grote pakken met nieuwe smaaksensaties, de consumptiedrang was nooit zo groot. Ondertussen maakt de voedingsindustrie gigantische winsten en overeten we ons massaal. Kijk maar naar de ontwikkelingen die we volkomen normaal vinden: enorme porties, supermarkten en restaurants van bekende ketens op elke straathoek, de stroom van commerciële voedingsproducten, en de enorme reclame-industrie die rondom voedsel is ontstaan.

Omdat AGEs natuurlijke stoffen zijn, was het niet zo eenvoudig om de link te leggen tussen gezondheid en AGEs in ons voedsel. Het kostte veel tijd en proefdieronderzoek om aan te tonen dat het terugdringen van AGEs in voedsel inderdaad ziekten kan voorkomen of stoppen. Een belangrijke meevaller was dat als we het aantal calorieën gelijk hielden en we alleen maar AGEs verminderden, we allerlei gunstige effecten waarnamen. Afvallen en gezonder worden zonder minder te eten: een onverwacht en opwindend resultaat!

# IN DE GEVARENZONE

We moesten verder met ons onderzoek. We wisten al dat in het lichaam gevormde AGEs reden tot zorg zijn voor ouderen en mensen met diabetes. Wat we niet konden vermoeden was dat jonge, gezonde mensen met een normale bloedsuikerspiegel óók een alarmerend hoog gehalte aan AGEs in hun bloed kunnen hebben. Die AGEs hebben zich niet in hun lichaam gevormd, maar blijken kant-en-klaar afkomstig van het standaard Amerikaanse voedingspatroon: gebakken biefstuk, gebraden kip, bacon, frites en dergelijke – een dieet vol met giftige AGEs.

Wat tijdens de onderzoeken duidelijk boven tafel kwam, was dat het binnenkrijgen van AGEs via ons voedsel samengaat met een toename van ontstekingsmarkers in het bloed en dat dit kan voorkomen bij mensen van alle leeftijden. Ontstekingsmarkers zijn stoffen in het bloed die aangeven in welke mate het lichaam in een toestand van chronische laaggradige ontsteking verkeert: ontstekingen op celniveau die ook wel ‘stille ontstekingen’ worden genoemd, omdat ze kunnen voortwoekeren zonder dat je er iets van merkt. We weten dat dit type ontstekingen een rol speelt bij de meeste chronische ziekten. Dat kon dus betekenen dat mensen die regelmatig AGE-rijk voedsel nuttigen (en dat doen we bijna allemaal!) het risico lopen hun natuurlijke verdedigingsmechanismen voortijdig uit te putten. Zo kwamen we tot de hypothese dat het regelmatig eten van AGE-rijk voedsel niet alleen leidt tot obesitas omdat het ons ertoe aanzet te veel te eten vanwege de verbeterde smaak, maar dat het tegelijk het risico verhoogt op welvaartsziekten zoals diabetes.

Een paar jaar later ontdekten we dat mensen die AGE-rijk voedsel eten inderdaad eerder prediabetes (insulineresistentie) krijgen, waardoor ze ook meer risico lopen op een verhoogde bloeddruk en op hart- en nierziekten. Met andere woorden, mensen die AGE-rijk voedsel eten, belanden eerder in de gevarenczone. Onze eerste onderzoeksverslagen wekten wereldwijd een storm van belangstelling en discussies op. Later werden onze vermoedens nog beter onderbouwd: AGEs in de lievelingsgerechten van Amerikanen werken als krachtige oxidanten die – als we er te veel van binnenkrijgen – onze gezondheid ondermijnen. Daardoor bezorgt overconsumptie van lekkere hapjes vol met AGEs ons steeds meer obesitas en andere ziekten.

Minstens even belangrijk is dat dit ook geldt voor mensen die nog veel te jong zijn voor dergelijke problemen. Zelfs pasgeboren kinderen krijgen vaak al veel te veel AGEs binnen. Tegen de tijd dat een kind geboren wordt, heeft het via het bloed van de moeder al veel te veel AGEs op zich af gekregen; daarna krijgt het ook nog eens veel AGEs binnen via com-

merciële flesvoeding. Deze is met hitte behandeld en bevat soms wel enkele honderden malen meer AGEs dan moedermelk of thuisbereide voeding. Dit kan een – gedeeltelijke – verklaring zijn voor het vóórkomen van ziekten bij kinderen die vroeger alleen ouderen overkwamen.

Steeds meer stukjes van de puzzel vallen zo op hun plaats: niet alleen mensen met diabetes, maar ook hart- en nierpatiënten hebben te veel AGEs in hun bloed. En een fascinerend verband werd gevonden tussen de hersenfunctie van gezonde ouderen en AGEs. Hoe hoger het AGE-gehalte in hun bloed, hoe sneller hun geheugen en concentratievermogen erop achteruitgaan, en hoe groter de blijvende hersenbeschadiging zal zijn na een beroerte.

Mensen met een hoog AGE-gehalte hebben meestal ook te veel AGEs in hun huid, die daardoor minder elastisch wordt, wat kan leiden tot rimpels en wallen. Een ander probleem dat zich voordoet bij een teveel aan AGEs in de huid, is een afgenomen vermogen van de huid om te helen zonder littekens achter te laten.

Overigens zouden AGEs, waarvan nu is bewezen dat ze giftig zijn voor allerlei soorten cellen, ook een belangrijke rol kunnen spelen bij de ontwikkeling van tumoren. Dat is misschien een van de redenen waarom patiënten met diabetes en een aantal andere chronische ziekten meer risico lopen op bepaalde vormen van kanker.

*Hoe hoger het AGE-gehalte in het bloed van gezonde ouderen, hoe sneller hun geheugen en concentratievermogen erop achteruitgaan*

## EEN SLAG DIE WE KUNNEN WINNEN

Ondanks al deze ontmoedigende feiten is er ook goed nieuws. Bij proefpersonen die het anti-AGE-dieet volgen, dalen de ontstekingsmarkers en andere bloedwaardes die op welvaartsziekten duiden al snel naar een normaal niveau. Dit is ongeacht hun leeftijd of gezondheidstoestand. Veel proefpersonen zijn er aanzienlijk op vooruitgegaan. Bloedsuiker, insuline, bloedvetten en vaak ook lichaamsgewicht herstellen zich binnen enkele weken of maanden. En dat alleen maar door de maaltijden op een andere manier te bereiden, waarmee AGE-vorming wordt voorkomen, of door AGE-rijk voedsel – zoals junkfood – te vermijden. En, heel belangrijk, de inname van calorieën blijft gelijk. Dat is wat het ant-AGE-dieet onder-

scheidt van de meeste andere diëten. Het anti-AGE-dieet is namelijk niet het zoveelste dieetfoefje. Anti-AGE betekent gezond en jeugdig blijven, het betekent *niet* dat je honger hoeft te lijden.

AGEs zijn bij uitstek verraderlijke stoffen. Aan de ene kant maken ze je eten lekkerder en aan de andere kant beroven ze je stukje bij beetje van je gezondheid. Daarom gaat je gezondheid erop vooruit als je de hoeveelheden AGEs in je voedsel vermindert, terwijl je de hoeveelheid calorieën gelijk houdt.

AGEs zijn goeddeels onbekend bij het grote publiek, en overigens ook bij veel mensen die in de gezondheidszorg werken. Het staat vast dat de vertaling van onderzoeksresultaten naar de klinische praktijk in de geneeskunde buitengewoon traag verloopt, zelfs in ons snelle informatietijdperk. Ondertussen maken de medische dossiers van talloze mensen pijnlijk duidelijk dat we weliswaar langer leven, maar dat we minder gezond zijn. Dit kan niet goed zijn. Onze gezondheid is cruciaal. Als we onze gezondheid niet zelf in de hand nemen, wie zal dat dan voor ons doen?

Dit boek behandelt een gekte die we niet graag onder ogen zien: het feit dat een grote meerderheid van ons vrijwillig en gulzig vergif slikt. Velen zullen zich afvragen hoe het zover heeft kunnen komen. Waarom accepteren we dat er op grote schaal wordt gemorrelt aan onze voedselvoorziening? Waarom hebben we onze grip op gezondheid gaandeweg verloren? De bedoeling van dit boek is om dit probleem op een eerlijke manier bespreekbaar te maken. Het wordt tijd dat we ons bewust worden van de manier waarop de voedingsindustrie zich bemoeit met besluitvorming en beleid dat uiteindelijk niet onze gezondheid verbetert, maar de achteruitgang juist in de hand werkt. Ik hoop dat veel mensen willen weten wat zij hier tegen kunnen doen.

De andere bedoeling van dit boek is om AGEs onder controle te krijgen, hier en nu. Als we onze consumptie van dit vergif kunnen beperken, kunnen we ernstige gezondheidsproblemen vermijden. Beschouw je AGEs als het zoveelste stukje slecht nieuws dat je huidige levensstijl bedreigt? Probeer het dan eens zo te zien: AGEs vormen een probleem dat je makkelijk en zonder extra kosten helemaal onder controle kunt krijgen. De kennis en de vaardigheden om je gezondheid blijvend te verbeteren zijn beschikbaar. Dit boek kan je daarbij helpen. Je hebt niets te verliezen.

# HET ANTI-AGE-DIEET

Het zal je inmiddels duidelijk zijn dat dit niet een traditioneel dieetboek is. Het volgen van dit programma helpt je om de basis van je gezondheid te herstellen en je risico's op welvaartsziekten te verminderen. Het anti-AGE-dieet beschermt je van binnenuit zodat je gezonde jaren kunt toevoegen aan je leven.

Het anti-AGE-dieet kan je ook helpen om gewicht kwijt te raken. Als je sneller duurzame resultaten wilt boeken, kun je de beginselen van het anti-AGE-dieet combineren met elk ander dieet.

De verleiding is misschien groot om meteen door te bladeren naar de recepten en planning van anti-AGE-maaltijden. Toch raad ik je aan om ook het eerste deel van het boek te lezen, waar ik de verborgen geschiedenis van AGEs uit de doeken doe, uitleg wat het eigenlijk zijn en vertel over de vele, ongezonde vrijpostigheden die ze zich permitteren. Het boek bevat veel wetenschap, en ook enkele case study's van mensen zoals jij, met of zonder diabetes of andere veelvoorkomende ziekten. Je zult zien dat het anti-AGE-dieet veel eenvoudiger te volgen is dan de meeste andere diëten. Je hoeft geen dure apparaten aan te schaffen, moeilijke recepten te bereiden of op zoek te gaan naar onbekende ingrediënten. Nog beter, ik beloof dat je je nooit hongerig zult voelen met mijn dieet. Het anti-AGE-dieet kent geen strenge beperkingen van het aantal calorieën of van bepaalde voedingsstoffen, zoals koolhydraten of eiwitten. Je kunt de principes van het anti-AGE-dieet zelfs volgen wanneer je buiten de deur eet.

Het anti-AGE-dieet werkt bijzonder goed voor oudere mensen, voor wie het noch aan te raden noch vol te houden is om de hoeveelheden calorieën te streng te beperken. En het anti-AGE-dieet werkt ook voor jou, ongeacht je leeftijd of je gezondheidsklachten. Het voordeel is niet alleen een slanker postuur, maar ook een betere gezondheid, een helderder geest en een langer, energieke leven.

*Als je sneller duurzame resultaten wilt boeken bij het afvallen, dan kun je de beginselen van het anti-AGE-dieet combineren met elk ander dieet*