Frans Kok Foto Marcel van den Bergh/de Volkskrant

Een krachtig geluid tegen dokter Frank

'Als ik een extreem eetpatroon had aangenomen, hadden mensen zich daar gemakkelijk van kunnen distantiëren en was mijn boodschap niet overgekomen. Nu herkennen ze zich vast in wat ik dagelijks at en dronk:vetter vlees, meer frisdranken, minder volkorenproducten, minder groenten en fruit.'

In zijn gezonde maand nuttigde Frans Kok de hoeveelheid calorieën die hij nodig at en bewoog hij zoals gebruikelijk. Dat hij daarmee gewicht verloor, illustreert zijn boodschap: val geleidelijk af, een kilo in de maand. Dat is beter vol te houden en het resultaat beklijft. 'Eet elke dag 250 calorieën minder dan je nodig hebt. Die zitten bijvoorbeeld in een zakje chips, twee glazen bier, een croissant met jam.'

Verontwaardiging en verwondering, schrijven Kok en Scholtens in hun voorwoord, vormden de aanleiding voor hun boek. 'Toen dokter Frank met zijn dieetboek kwam, dacht ik: nu wordt het tijd voor een krachtig tegengeluid vanuit de wetenschap', zegt Kok. Internist Frank van Berkum is razend populair met zijn promotie van een eiwitrijk dieet, een dieet dat volgens Kok eenzijdig is en daardoor ongezond. Bovendien is de werking ervan niet wetenschappelijk onderbouwd.

Eiwit is toch gezond?

'De dertigduizend eiwitten in ons lichaam bestaan uit twintig aminozuren, waarvan we er negen moeten opnemen via de voeding. Je moet dus een minimale hoeveelheid eiwit per dag binnenkrijgen, 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht. Wat een optimale bovengrens is, weten we niet precies, maar heel veel extra eiwit eten is niet goed. Dat belast de nieren en kan niercellen beschadigen. Vooral mensen met diabetes kunnen beter geen eiwitrijk dieet volgen. Als die extra eiwitten van dierlijke oorsprong zijn, bestaat bovendien het risico dat je meer dierlijk verzadigd vet eet en dat is slecht voor je cholesterolgehalte. In het dokter Frank-dieet is de balans doorgeslagen: te veel eiwit ten koste van andere voedingsstoffen.'

Waar leidt dat toe?

'Wij hebben uit zijn eerste boek de dagmenu's van één week geanalyseerd en daarvan de voedingswaarden berekend. Mensen lopen risico op een tekort aan de vitamines B en C en aan calcium. Omdat je geen brood, aardappelen en fruit mag, krijg je bovendien veel te weinig vezels binnen, wat problemen met de stoelgang kan veroorzaken. Die tekorten worden niet genoeg gecompenseerd door het eten van extra groenten. Mensen die zijn dieet volgen, krijgen het advies om voedingssupplementen te slikken. Dat is niet de oplossing.'

Meer eiwit eten leidt toch tot een snellere verbranding?

'Dat effect is maar heel bescheiden. Of je nu veel of weinig eiwit, vet of koolhydraten eet, je valt af door minder calorieën te eten dan je nodig hebt. Als je eenmaal bent afgevallen, blijf je door het eten van eiwitrijk eten vermoedelijk wel beter op gewicht omdat eiwitten iets meer verzadigen. Maar de onderbouwing daarvoor is tot nu toe mager.'

Waarom is afvallen zo moeilijk?

'Mensen hebben dertig tot veertig miljard vetcellen en die kunnen wel vijftig keer zo groot worden. Die schreeuwen dan als het ware om eten en geven signalen af aan de hersenen. Tot ons twintigste jaar maken we vetcellen aan. Dat aantal is dus deels afhankelijk van eet- en beweeggewoonten in je jeugd. Wie op jonge leeftijd al te dik is, draagt levenslang veel meer vetcellen met zich mee – een aanmerkelijke handicap. Uit onderzoek blijkt bovendien dat sommige mensen met overgewicht in hun hersenen minder dopamine aanmaken, waardoor ze meer moeten eten om hetzelfde genotsgevoel te krijgen.'

Kun je je genen de schuld geven?

'Geschat wordt dat overgewicht gemiddeld voor 40 procent aan je genenpakket te wijten is. Als je tien kilo te zwaar bent, kun je van vier kilo je ouders de schuld geven – de rest komt door te veel eten en te weinig bewegen.'

Over zijn voedingsexperiment wil Frans Kok binnenkort publiceren in een wetenschappelijk vakblad. Daarmee schaart hij zich in een rij onderzoekers die ten behoeve van de wetenschap met zichzelf aan het experimenteren sloegen. Hij vertelt over William Stark, die in de achttiende eeuw tien weken lang op brood en water leefde om uit te zoeken of een simpel dieet inderdaad tot een gezonder leven zou leiden. De Britse arts Hugh Sinclair zette zichzelf in 1979 honderd dagen op een traditioneel Eskimo-dieet van louter vis om het effect van onverzadigde vetzuren op hart- en vaatziekten te onderzoeken.

Veel van die voedingsexperimenten waren niet zonder risico: de proefpersonen raakten soms onwel, kregen hartklachten en Stark stierf zelfs aan scheurbuik. Proefpersoon Kok heeft aan zijn zelfexperiment geen nadelige gevolgen overgehouden, hoewel hij die maand ongezond eten heel onplezierig vond. 'Ik had veel minder energie.'

Op de afdeling Humane Voeding van de Universiteit Wageningen buigen de onderzoekers op het gebied van *nutrigenomics* zich nu over zijn witte bloedcellen. De concentratie ontstekingseiwitten in zijn bloed was na twee maanden niet veranderd; dat proces heeft meer tijd nodig, beseft hij. Onderzocht wordt of er in de ongezonde maand toch al een genetische basis is gelegd voor beginnende ontstekingsprocessen in zijn cellen. Die staan aan de basis van talrijke chronische ziekten, als diabetes en hart- en vaatziekten.

Ellen de Visser

Frans Kok en Broer Scholtens: Gezond eten, gewoon doen. Prometheus Bert Bakker; € 19,95; ISBN 978 90 3513 625 0.