



DE
BESTSELLER
UIT AMERIKA!

Brood buiik

WILLIAM
DAVIS

SCHRAP DE TARWE UIT JE DIEET,
VERLIES OVERGEWICHT EN WORD
WEER HELEMAAL GEZOND

Broodbuik

*Minder met tarwe en gluten, verlies overgewicht
en word weer helemaal gezond*

William Davis



KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

Oorspronkelijke titel: Wheat Belly

Oorspronkelijke uitgever [naam van de buitenlandse uitgeverij + contract-clausules]

© 2011 William Davis MD

Oorspronkelijk verschenen bij Rodale

© 2013 Anna van Wittenberghe en Kosmos Uitgevers B.V.,

Utrecht/Antwerpen

Vertaling en bewerking voor de Nederlandse markt: Anna van Wittenberghe

Omslagontwerp: ...

Vormgeving: ZetSpiegel, Besr

ISBN 978 90 215 5347 4

ISBN e-book: 978 90 215 5439 6

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

Inhoud

Voorwoord van de vertaler	7
Inleiding	11
DEEL EEN: TARWE: HET ONGEZONDE VOLKOREN	17
1. Wat voor buik	19
2. Met jouw Oma's cake: de creatie van ons moderne tarwe	28
3. Tarwe ontleed	47
DEEL TWEE: TARWE EN ZIJN VERMOGEN OM JE GEZONDHEID TOTAAL TE VERNIETIGEN	57
4. Hé, psst, exorfine kopen? De verslavende eigenschappen van tarwe	59
5. Je broodbuik is te zien: de tarwe-obesitasconnectie	0
6. Halle darmen. Ik ben het: tarwe	0
7. De diabetesnaties: tarwe- en insulineresistentie	0
8. Zuur: tarwe als de grote Ph-ontregelaar	0
9. Staar, rimpels en een kromme rug: tarwe en het verouderingsproces	0
10. Mijn deeltjes zijn groter dan de jouwe: tarwe en hartaandoeningen	0
11. Het zit allemaal in je hoofd: tarwe en hersens	0
12. Broodgezicht: het vernietigende effect van tarwe op je huid	0
DEEL DRIE: ZEG GEDAG TEGEN TARWE	0
13. Dag tarwe: creëer een gezond, verrukkelijk, tarwevrij leven	0

Epiloog	0
Bijlage A: op alle verkeerde plekken naar tarwe zoeken	0
Bijlage B: gezonde recepten waardoor je broodbuik weer plat wordt	0
Dankwoord	0
Bronnen	0
Verklarende woordenlijst	0
Register	0

Voorwoord van de vertaler

Broodbuik is een heel belangrijk en interessant boek, maar geen gemakkelijk boek. Het gaat namelijk in zijn geheel over een van de pijlers van ons dagelijkse dieet: tarwebrood. ‘Gezond’ volkoren. En dan vooral over de gevolgen van tarwe voor het menselijk lichaam. Het is niet gemakkelijk om te aanvaarden wat tarwe met ons doet, en om tarweloos door het leven te gaan vereist een behoorlijke omslag. In denken, doen en laten. Maar obesitas (ook bij kinderen) en diabetes rijzen de pan uit. Dat de stijging van deze aandoeningen samenvalt met de volkorenpropaganda, en met de alomtegenwoordige factor tarwe in ons eten, wordt pijnlijk duidelijk in dit boek.

Dat heel veel mensen ziek worden door gluten, is bekend. Dat het er veel meer zijn dan het aantal dat de officiële diagnose coeliakie heeft gekregen, wordt ook duidelijk. Het gaat bij problemen met tarwe om heel veel meer dan darmproblemen. Davis legt dit bloot. Dit alles tot ongenoegen van de voedingsindustrie, dat spreekt.

Dit boek zal felle medestanders kennen en felle tegenstanders. De discussie barstte al los vóór het in de winkel lag. De uitspraken liegen er niet om. Een mooie is: ‘Wetenschappelijk slecht onderbouwd’. Die uitspraak is gedaan door iemand van het Voorlichtingsbureau brood. Of uitspraken van voedingsdeskundigen, al of niet met titel, die kort door de bocht reageren en alles wat dr. William Davis schrijft zo ongeveer van tafel vegen. Ze vergeten voor het gemak even dat Davis als preventiecardioloog jarenlange research heeft gedaan, en duizenden mensen in zijn eigen praktijk zag die minder klachten kregen of zelfs klachtenvrij werden van de meest uiteenlopende kwalen en aandoeningen, door de tarwe uit hun dieet te schrappen. Als goed wetenschappelijke professional buigt Davis alleen voor feiten. Niet voor vermoedens en aannames. Het zou wetenschappers sieren als ze eens

serieus aan de slag gingen met de gegevens die Davis aandraagt, en de consument voorop stellen. De vermeende verslavende werking van (volkoren-)brood en andere tarweproducten wordt als belachelijke aanname aangeduid door deze mensen. Hierbij een voorbeeld waarin honderdduizenden mensen zich zullen herkennen. Je eet om acht uur een kom ontbijtgranen of een paar boterhammen als ontbijt. Op je werk heb je om half elf zo'n honger dat tien minuten later je lunchboterhammen verdwenen zijn. En om half een heb je weer honger. Hoe dat komt wordt duidelijk uitgelegd in dit boek.

Dan kom ik bij het thema dat volkorenbrood en volkorengranen gezond zouden zijn. Waarom heeft de EFSA, de European Food and Safety Association (de Europese voedings- en veiligheidsassociatie) dan negatief besloten op het officieel bevestigen van ALLE zogenoemde wetenschappelijk onderbouwde gezondheidsclaims voor volkorengranen? De claims die in Europees verband bij deze autoriteit werden neergelegd vind je terug in dit boek. Het zijn precies de dingen die de gezondheids- en voedingsautoriteiten ons willen doen geloven. Het Voedingscentrum voorop. En de voedingsindustrie werkt daar natuurlijk hard aan mee. Lees de etiketten maar eens van je dagelijkse producten en je ziet dat er aan de meest onwaarschijnlijke voedingswaren tarwe- en maïszetmeel wordt toegevoegd. Dat zetmeel houdt jouw trek en hongergevoel in stand.

Een aspect dat onder andere in Nederland speelt, is het hoge gehalte aan fytinezuur in volkorenbrood. Door de sterk verkorte rijstijd, blijft het fytinezuurgehalte in volkorenbrood hoog, waardoor je lichaam niet goed zink en mineralen kan opnemen. Dus er zit wel wat in volkoren, maar juist niet wat je zo nodig hebt. Vooral voor kinderen, zwangere vrouwen en bejaarden die deze (bouw)stoffen hard nodig hebben is dit zonder meer onwenselijk. Dr. Gert Schuitemaker (en anderen) maakt zich al sinds 2006 sterk om de kwestie fytinezuur aan te pakken. Ook zijn bevindingen (en die van vele buitenlandse wetenschappers) worden als 'het valt allemaal wel mee' weggewuifd. Schuitemaker is (niet praktiserend) apotheker en doctor in de Geneeskunde. Hij promoveerde op een bevolkingsonderzoek naar risicofactoren voor hart- en vaatziekten. Hij houdt zich al vanaf 1980 bezig met de orthomoleculaire geneeskunde, zoals die is gedefinieerd door tweevoudig Nobelprijswinnaar Linus Pauling. In 1983 richtte hij het eer-

ste orthomoleculaire kenniscentrum in Nederland op. En deze man zou niet weten waar hij het over heeft? Zijn overtuiging is: eerst voeding, dan medicijnen.

Davis geeft behalve het waarom, ook uitleg over hoe je tarwe (en soortgelijke granen) uit je dagelijkse dieet kunt schrappen en vervangen door gezonde etenswaren. Het is even wennen. Maar als je de proef op de som neemt, en een aantal weken helemaal tarwevrij eet, en daarna weer één dagje mét, dan merk je aan je eigen lichaam wat Davis bedoelt.

Het is een verwarrend boek als je je eigen gezondheid en die van anderen, belangrijk vindt. Door wat er van ons voedsel is geworden en vooral wat er willens en wetens van is gemaakt. Tarwe is lekker goedkoop, dat wel.

Lukt afvallen niet, ondanks dat je je aan de ‘gezonde’ richtlijnen houdt, dan is het schrappen van tarwe uit je dieet het proberen meer dan waard. Je broodbuik verdwijnt, je krijgt meer energie, je hoofd is helderder, je hebt geen snaaiaanvallen meer en je voelt je een stuk beter. En dat is het beste bewijs dat William Davis levert met dit baanbrekende boek.

Anna van Wittenberghe

DEEL EEN

TARWE:
HET ONGEZONDE
VOLKOREN

Broodbuik

Klik hier voor meer informatie
of om het boek te bestellen

William Davis



HOOFDSTUK 1

Wat voor buik?

De wetenschappelijke arts verwelkomt de gevestigde orde van een standaardbrood, dat volgens het beste wetenschappelijke bewijs is gemaakt... Zo'n product kan in het dieet van zowel zieken als gezonden worden opgenomen met een duidelijk begrip van het effect dat het kan hebben op de spijsvertering en groei.

Morris Fishbein, arts,
Redacteur *Journal of the American Medical Association*, 1932

IN VORIGE EEUWEN was een zichtbare buik het domein van de bevoorrechte klasse, een teken van rijkdom en succes, een symbool dat je niet je eigen stal hoefde uit te mesten of je eigen akker hoefde om te ploegen. Vandaag de dag is obesitas democratisch geworden: iedereen kan een dikke buik krijgen. Je vader noemde zijn rudimentaire midden-twintigste-eeuwse variant een bierbuik. Maar wat hebben voetbalmoeders, kinderen en de helft van je vrienden en burens die geen bier drinken nu te maken met een bierbuik?

Ik kan het broodbuik of tarwebuik noemen, hoewel ik even gemakkelijk van koekjeshersenen, bageldarm of beschuitgezicht zou kunnen spreken, omdat er geen orgaansysteem is op te noemen dat door tarwe wordt ontzien. Het effect van tarwe op de taille is echter de meest

zichtbare en kenmerkende karakteristiek, een buitenwaartse uitdrukking van de groteske vervormingen waarmee mensen te maken krijgen door de consumptie van dit graan.

Een broodbuik vertegenwoordigt de opeenhoping van vet die het resultaat is van het eten van voedingsmiddelen die insuline triggeren, het vetopslaghormoon. Hoewel sommige mensen vet opslaan op hun bovenbenen of billen, verzamelen de meeste mensen log vet rond hun middel. Dit ‘centrale’ ofwel ‘viscerale’ vet is uniek: in tegenstelling tot vet in andere lichaamsgebieden lokt het ontstekingsverschijnselen uit, gooit het de insulinerespons in de war en zendt het abnormale stofwisselingssignalen uit naar de rest van het lichaam. Bij de man met broodbuik, die zich nergens van bewust is, produceert visceraal vet oestrogeen, waardoor ‘mannenborsten’ ontstaan.

De consequenties van tarweconsumptie manifesteren zich echter niet alleen aan het lichaamsoppervlak. Tarwe kan ook heel diep invloed hebben op vrijwel elk lichaamsorgaan, van de darmen, de lever, het hart en de schildklier tot de hersenen. Het komt erop neer dat er nauwelijks een orgaan is dat níét op een potentieel schadelijke manier wordt beïnvloed door tarwe.

Hijgen en zweten in het hartland

Ik oefen preventieve cardiologie uit in Milwaukee. Net als veel andere steden in het middenwesten is Milwaukee een goede plek om te wonen en een gezin groot te brengen. De stadsdiensten werken behoorlijk goed, de bibliotheken zijn top, mijn kinderen gaan naar uitstekende openbare scholen en er zijn net genoeg mensen om de cultuur van de grote stad te kunnen ervaren, zoals een uitstekend symfonieorkest en een museum voor kunst. De mensen die hier wonen zijn redelijk vriendelijk. Maar ze zijn vet.

En dan bedoel ik niet een beetje vet. Ik bedoel echt, écht vet. Ik bedoel hijgen- en zweten-vet na het traplopen van de begane grond naar de eerste verdieping. Ik bedoel 115 kilo wegende achttienjarige vrouwen, SUV's die scherp overhellen naar de bestuurderskant, dubbelversterkte rolstoelen, ziekenhuisuitrustingen die patiënten niet aankunnen omdat die meer dan 175 kilo wegen. Niet alleen passen ze niet in de CT-scanner of in een ander beeldopname-

apparaat, je zou ze niet eens iets kunnen zien, zelfs als ze er wel in zouden passen. Je kunt het vergelijken met in troebel oceaانwater turen om vast te stellen of je met een kabeljauw of met een haai te maken hebt.

Ooit was iemand die meer dan 125 kilo woog een zeldzaamheid. Vandaag de dag is het iets wat je ziet onder het publiek in een winkelcentrum. Het is net zo gewoon als spijkerbroeken in een jeanswinkel. Gepensioneerden zijn te zwaar, net als volwassenen van middelbare leeftijd, jonge volwassenen, tieners en zelfs kinderen. Kantoormensen zijn te dik en arbeiders zijn te dik. De zittende mens is te dik, maar de atleet ook. Alle rassen zijn te dik. Carnivoren zijn dik, evenals vegetariërs. Amerikanen en andere westerse volkeren worden geplaagd door obesitas op een schaal zoals die nog nooit eerder bij mensen te zien was. Er is geen plek te vinden waar de gewichtstoenamecrisis niet heeft toegeslagen.

Als je aan de Amerikaanse en andere westerse gezondheidsraden vraagt waarom mensen te dik zijn, zullen ze je vertellen dat het komt doordat mensen te veel frisdrank drinken, te veel chips eten, te veel bier drinken en onvoldoende bewegen. Deze dingen kunnen inderdaad allemaal waar zijn. Maar dat is nauwelijks het hele verhaal!

Het is juist zo dat veel mensen die te dik zijn, zich heel bewust zijn van hun gezondheid. Vraag maar aan iedereen die meer dan 125 kilo weegt: Hoe komt het, denkt u zelf, dat u het hebt toegelaten zo ongelooflijk veel aan te komen? Je zult verbaasd staan van het antwoord dat velen juist niet geven: 'Ik drink halve liters bier, ik eet me suf aan snoep en koek en ik zit de hele dag voor de tv.' De meesten zullen iets zeggen in de trant van: 'Ik begrijp er niets van. Ik fitness vijf dagen in de week. Ik heb mijn vetinname verminderd en mijn gezonde volkoreninname verhoogd. En toch kan ik dat aankomen met geen mogelijkheid een halt toeroepen!'

Hoe zijn we zo ver gekomen?

De (inter)nationale trend om vet- en cholesterolinname te verminderen en het aantal calorieën van koolhydraten te vermeerderen, heeft een eigenaardige situatie gecreëerd, waarin producten die van tarwe zijn gemaakt niet alleen zijn vermeerderd in ons dieet, maar ons dieet

zelfs domineren. Bij de meeste westerse mensen bevat elke maaltijd en elke snack die ze nemen voeding die gemaakt is met of van tarwemeel. Dat kan de hoofdmaaltijd zijn, het kan een bijgerecht zijn, het kan een dessert zijn – waarschijnlijk is dat ze het allemaal zijn.

Tarwe is het nationale gezondheidssymbool geworden. ‘Eet meer gezonde volkorenproducten’ is ons verteld en de voedingsindustrie sprong daar gretig op in met het ontwikkelen van gezond-voor-je-hart- en goed-voor-je-gezondheid-versies van al onze favoriete tarweproducten tjokvol volkorengranen.

De trieste waarheid is dat de toename van tarweproducten in ons dieet gelijke tred houdt met het uitzetten van onze tailles. Het advies om vet- en cholesterolinname te verminderen en te vervangen door calorieën afkomstig uit volkoren, zoals uitgevaardigd door de National Heart, Lung and Blood Institute* via hun Nationale Cholesterolbewustwordingsprogramma in 1985, loopt precies parallel met het begin van een scherpe stijging van lichaamsgewicht bij mannen en vrouwen. In Nederland zijn vergelijkbare aanbevelingen door diverse instanties gedaan, eerst door de Gezondheidsraad met Richtlijnen goede voeding 2006, later door het Voedingscentrum. Ironisch gezien is 1985 ook het jaar waarin de Centers for Disease Control and Prevention (CDC) lichaamsgewichtstatistieken begonnen bij te houden, waardoor nauwkeurig werd vastgelegd dat de hele obesitasexplosie en diabetesexplosie dat jaar begonnen.

Waarom werd van alle granen die er zijn in het menselijk dieet juist tarwe uitgekozen? Omdat tarwe veruit de dominantste soort gluteneiwit in het menselijke dieet is. De meeste mensen eten niet vaak rogge, gerst, spelt, bulgur, kamut of andere minder gangbare bronnen van gluten. Tarweconsumptie overschaduwde de consumptie van andere graansoorten die gluten bevatten op een schaal van honderd tegen één. Tarwe heeft unieke eigenschappen die andere graansoorten niet hebben, eigenschappen die tarwe juist vernietigend voor onze gezondheid maken. In latere hoofdstukken geef ik precies aan hoe dat kan. Ik richt me juist op tarwe omdat in het dagelijkse westerse dieet blootstelling aan gluten ingeruild kan worden voor blootstelling aan tarwe. Dat is de reden dat ik meestal tarwe gebruik om alle glutenbevattende granen aan te duiden.

De impact op je gezondheid door *Triticum aestivum*, gewone brood-

tarwe, en zijn genetische broertjes, gaat ver en diep, met bizarre effecten van mond tot anus, van hersenen tot alvleesklier, van plattelandsvrouw tot beurshandelaar.

Als dit je gek in de oren klinkt, heb dan nog even geduld met me. Ik maak deze claims met een gerust, tarwevrij geweten.

Nutri-grrrr

Zoals de meeste kinderen van mijn generatie die halverwege de vorige eeuw zijn geboren en zijn grootgebracht met King Corn en gevulde koeken, heb ik een lange en innige relatie met tarwe. Mijn zusjes en ik waren heuse kenners van ontbijtgranen, waarvan we onze eigen, individuele mix maakten met Trix, Lucky Charms en Froot Loops, waarbij we gulzig de pastelkleurige melk dronken die onder in onze ontbijtkommen was overgebleven. De Grote Amerikaanse Bewerkt Voedsel-ervaring eindigde natuurlijk niet na het ontbijt. Als lunch op school maakte mijn moeder altijd boterhammen met pindakaas of worst, de voorlopers van de in cellofaan verpakte Ho Hos en Scooter Pies. Soms deed ze er ook nog een paar Oreokoekjes of vanillewafels bij. Als avondmaal waren we dol op de tv-diners die in schaaltes van aluminiumfolie zaten verpakt; we werkten onze kip in een krokant jasje, een maïsmuffin en een stuk appeltaart naar binnen terwijl we *Get Smart* keken op tv.

Mijn eerste jaar op de universiteit was ik gewapend met een ‘alles wat je kunt eten-kaart’ en ging ik me te buiten aan wafels en pannenkoeken als ontbijt, fettuccine Alfredo voor de lunch en pasta met Italiaans brood als avondeten. Een maanzaadmuffin of een lekkere plak cake als dessert? Natuurlijk! Niet alleen kreeg ik een reserveband rond mijn middel toen ik negentien was, ik voelde me ook nog eens continu uitgeput. De volgende twintig jaar heb ik dat effect bevochten door liters en liters koffie te drinken, terwijl ik worstelde om met de aanhoudende staat van bijna bewusteloosheid af te rekenen. Een staat die maar aanhield, hoeveel uur ik ook sliep ’s nachts.

Toch was ik me niet ten volle bewust van dit alles totdat ik een foto onder ogen kreeg die mijn vrouw had gemaakt toen we met onze kinderen van tien, acht en vier vakantie vierden op Marco Island in Florida. Het was 1999. Op de foto ben ik vast in slaap op het strand, mijn

flubberbuik naar beide kanten uitgezakt, mijn onderkin rustend op mijn gekruiste flubberarmen.

Dat was het moment waarop ik recht tussen de ogen werd getroffen: ik moest niet een paar extra kilootjes verliezen, ik had minstens 15 kilo extra gewicht rond mijn middel opgespaard. Wat moesten mijn patiënten wel niet denken als ik hun raad gaf over hun diëten? Ik was niet beter dan een van die artsen uit de jaren zestig die, al Marlboro's pafend, hun patiënten adviseerden eens wat gezonder te gaan leven.

Waarom had ik die extra kilo's rond mijn middel? Ik jogde immers elke dag 2,5 tot 4 kilometer, ik at een verstandig, evenwichtig dieet zonder buitengewoon grote hoeveelheden vlees of vet, ik at geen junkfood en tussendoortjes, maar zorgde er juist voor dat ik genoeg gezonde volkorenproducten binnenkreeg. Wat was hier aan de hand?

Natuurlijk had ik zo mijn vermoedens. Ik kon niet anders dan constateren dat op dagen waarop ik geroosterd brood, wafels of broodjes had gegeten bij het ontbijt, ik me door een paar uren lusteloosheid en slapeloosheid moest worstelen. Maar dat ik me prima voelde als ik een omelet van drie eieren met kaas had gegeten. En toen zorgde een basislaboratoriumtest ervoor dat ik pas op de plaats maakte. Triglyceriden: 4,0 mmol/l; HDL (goed)-cholesterol: 0,7 mmol/l. En ik was ook nog eens diabetes met een nuchtere bloedsuiker van 8,9 mmol/l. Ik jogde elke dag, maar ik was toch te zwaar én diabetes? Er moest iets fundamenteel fout zijn met mijn dieet. Van alle veranderingen die ik uit gezondheidsoverwegingen in mijn dieet had aangebracht, was een grotere hoeveelheid gezond volkoren de belangrijkste verandering. Zou het kunnen dat deze granen ervoor zorgden dat ik dikker werd?

Dat moment van flubberbewustwording was het begin van een reis, waarin ik het spoor van de broodkruimels volgde, terug vanaf het te zwaar zijn en alle gezondheidsproblemen die daarbij kwamen kijken. Maar pas toen ik nog grotere effecten op een veel grotere schaal waarnam, buiten mijn eigen ervaring om, raakte ik ervan overtuigd dat er iets bijzonder interessants aan de hand was.

Lessen van een tarwevrij experiment

Een interessant feit: volkorentarwebrood (glykemische index 72) verhoogt de bloedsuiker evenveel of zelfs meer dan tafelsuiker of sucrose

(glykemische index 59). Glucose verhoogt de bloedsuikerspiegel tot 100, vandaar een glykemische index van 100. De mate waarin een bepaald voedingsmiddel de bloedsuikerspiegel verhoogt, wordt gerelateerd aan glucose, waardoor de glykemische index van voeding kan worden bepaald. Dus als ik voor mijn patiënten met overgewicht en kans op diabetes een strategie bedacht om op de meest efficiënte manier hun bloedsuikerspiegel te verlagen, leek het mij logisch dat de eenvoudigste en snelste manier om resultaten te behalen, het elimineren van die voedingsmiddelen was die voor de hoogste stijging van hun bloedsuiker zorgden. Met andere woorden: niet de suiker, maar wel de tarwe. Ik maakte een eenvoudige folder waarin ik gedetailleerd uitlegde hoe ze producten op tarwebasis konden vervangen door andere laag-glykemische voedingsmiddelen om zo een gezond dieet te creëren.

Na drie maanden kwamen mijn patiënten terug voor meer bloedonderzoek. Zoals ik al had verwacht, op zeldzame uitzonderingen na, was de bloedsuiker (glucose) inderdaad gedaald van diabetesniveau (7 mmol/l) tot normaal. Ja, diabetici werden niet-diabetici. Het klopt, diabetes kan in heel veel gevallen worden genezen – en niet alleen maar onder controle worden gehouden – door het verwijderen van koolhydraten, vooral tarwe, uit het dieet. En veel van mijn patiënten waren ook nog eens 9, 13 of zelfs 18 kilo afgevallen.

Wat mij echter vooral verbaasde, was wat ik nu juist níét had verwacht.

Ze vertelden dat de symptomen van maagzuur weg waren en dat de kramp en diarree door het prikkelbaredarmsyndroom ook waren verdwenen. Ze hadden meer energie, ze konden zich beter concentreren en hun slaap was dieper. Huiduitslag verdween, zelfs als ze er al jaren chronisch last van hadden. De pijn van hun reumatische artritis verbeterde of verdween helemaal, waardoor ze in staat waren om die uiterst nare medicatie die ze daarvoor gebruikten, te verminderen of zelfs helemaal te stoppen. Astmasymptomen verminderden of verdwenen helemaal, waardoor veel patiënten hun inhalers konden weggooien. En atleten vertelden dat ze veel evenwichtiger presteerden.

Dunner. Energieker. Helderder denken. Verbetering van darmwerking en gewrichten en gezondere longen. Elke keer weer kreeg ik het te horen en te zien. Deze resultaten waren zeker reden genoeg om tarwe te schrappen.

Wat me verder nog overtuigde, waren de vele momenten waarop mensen die tarwe uit hun dieet hadden geschrapt, zichzelf een tarwe-traktatie toestonden: een paar zoute koekjes, een kaasstengel, een canapé op een cocktailparty. Binnen een paar minuten kregen veel mensen last van diarree, zwelling van gewrichten of moeizaam ademen. Dit verschijnsel zou zich af en aan herhalen.

Wat begon als een eenvoudig experiment om bloedsuiker te verlagen, explodeerde in een inzicht in veelvuldige gezondheidsproblemen en gewichtsverlies, dat me tot op de dag van vandaag blijft verbazen.

Radicale tarwe-ectomie

Voor tal van mensen is de gedachte om tarwe uit het dieet te schrappen, zeker psychologisch, even pijnlijk als de gedachte aan een wortelkanaalbehandeling zonder verdoving. Voor sommigen kan dit proces inderdaad ongemakkelijke bijwerkingen hebben, die je kunt vergelijken met het opgeven van sigaretten of alcohol. Maar die stap moet worden gezet om de patiënt de gelegenheid te geven zich te herstellen.

Broodbuik onderzoekt de stelling dat de gezondheidsproblemen van Amerikanen en andere westerlingen, van vermoeidheid en gastro-intestinale problemen tot obesitas, afkomstig zijn van dat onschuldige ogende volkorenbroodje of Deense koffiebroadje dat je 's morgens bij je koffie eet.

Het goede nieuws: de aandoening die broodbuik heet – of, als je dat liever hoort: koekjeshersenen, bageldarm of beschuitgezicht – kan worden genezen.

Waar het op neerkomt: de eliminatie van dit voedingsmiddel, dat eeuwen langer deel uitmaakt van onze cultuur dan Larry King op televisie was, zorgt ervoor dat je slanker, slimmer, sneller en gelukkiger wordt. Vooral afvallen kan in een tempo dat je niet voor mogelijk had gehouden. En je kunt selectief het zichtbaarste, insuline tegenwerkende, diabetes creërende, ontstekingsveroorzakende, beschamende vet kwijtraken: buikvet! En dat is een proces dat je kunt realiseren zonder noemenswaardige honger of gevoel van afzien, maar met een enorm spectrum gezondheidsvoordelen.

Dus waarom eerder tarwe elimineren dan bijvoorbeeld suiker of granen in het algemeen? In het volgende hoofdstuk leg ik uit waarom

tarwe uniek is onder de moderne graansoorten, door zijn vermogen om heel snel in bloedsuiker omgezet te worden. Daarbij komt dat tarwe een slecht begrepen en slecht bestudeerde genetische opbouw heeft, en bovendien verslavende eigenschappen bezit die ons er juist toe aanzetten ons nog meer te overeten. Tarwe wordt in verband gebracht met letterlijk dozijnen slopende kwalen die verdergaan dan die met overgewicht te maken hebben. En tarwe is zo ongeveer in alle aspecten van ons dieet doorgedrongen. Natuurlijk is het verminderen van geraffineerde suiker beslist een goed idee, omdat het geen of nauwelijks enige voedingswaarde bevat en het je bloedsuiker op een negatieve manier beïnvloedt. Maar als je echt waar voor je geld wilt, is het elimineren van tarweproducten de gemakkelijkste en meest effectieve stap die je kunt zetten om je gezondheid te bewaken en je taille slanker te laten worden.