

# Fit met Voeding

Het tijdschrift van Gert Schuitemaker

## Hoezo 'eerlijk' over eten?

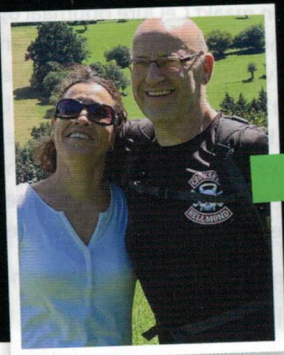
Voedingscentrum en suppletie

## Amandel: ideaal tussendoortje

## Osteoporose 'anders'

Wat weet u over slapen?

Andere aardappelen



Het interview  
**Wim & Saïda Tilburgs**  
Echtpaar



# 'We zijn onze eigen dokter geworden'

WIM & SAÏDA TILBURGS  
ECHTPAAR

### *Geboortedatum?*

**Wim:** '6 juli 1960.'

**Saïda:** '13 juli 1964.'

### *Wat is het hoogste lichaamsgewicht dat je ooit hebt gehad?*

**Wim:** 'Dat was 128 kg, bij een lichaamslengte van 177 cm. Ik had een BMI van 40, dus zwaar overgewicht. Nu weeg ik 88 kg en voel me uitstekend.'

**Saïda:** 'Ik woog 83 kg, bij een lengte van 165 cm. Nu weeg ik 62 kg.'

### *Beroep?*

**Wim:** 'Ik was managementconsultant in de ict-branche. Ik ben nu bezig me te vestigen als zelfstandig leefstijl-coach.'

**Saïda:** 'Ik werk in de thuiszorg.'

### *Wanneer ben je aan je gewicht gaan werken?*

**Wim:** 'Vanaf 3 juni 2015. De reden? Ik was bang dat ik mijn kinderen niet meer zou zien afstuderen, als ik zou doorgaan op de oude voet. Ik had zwaar overgewicht, diabetes type-2, was depressief en niet meer in staat om lichte lichamelijke activiteiten uit te voeren. Ik gebruikte veel medicijnen. Ik ben daarom een online/literatuurstudie gestart, waar ik nog steeds mee bezig

## 'Hij was ernstig ziek en kon niks meer'

ben. Ik wilde alles weten over voeding, leefstijl, biochemie. Ik begon ook naar lezingen en congressen te gaan. Zo heb ik het aangepakt: ik ben gaan studeren. Onze dokter kon het niet oplossen. Daarom zijn we onze eigen dokter geworden.'

### *Het begon allemaal met Robert Lustig, in RTL Late Night?*

**Wim:** 'Ja, wat die Amerikaanse professor op tv vertelde over suiker en koolhydraten, triggerde mij. Toen ben ik gaan zoeken op Google. Ik was dat in de informatica al gewend te doen, maar had nog nooit gezocht op het gebied van gezondheid. Via Gary Taubes kwam ik uit bij het ketogeen dieet. Dat is een voedingspatroon

waarbij je ongeveer maximaal 30 gram koolhydraten per dag mag, daarnaast 1,5 gram eiwitten per kg lichaamsgewicht en de rest vul je aan met voornamelijk vetten. Dat dieet zit dus hoog in de vetten en laag in de koolhydraten. Daarmee heb ik in vier, vijf maanden tijd een gewichtsverlies van 40 kg bereikt.'

**Saïda:** 'Ik heb meegedaan met het ketogeen dieet, om Wim te steunen. Hij was ernstig ziek en kon niks meer. Hij had geen energie en klaagde veel over vermoeidheid. Hij moest veel medicijnen gebruiken. Terwijl ik met hem dat dieet volgde, viel ik zelf zo'n 20 kg af. Ik had ook klachten: allergieën, artrose, dystrofie. En nu voel ik me veel beter. Die klachten bestaan nog steeds, maar zijn sterk verminderd. Ik kan er nu veel beter mee leven. Ik had dat effect vooraf niet verwacht.'

### *Jullie zijn ook veel meer gaan bewegen?*

**Saïda:** 'We doen onder meer aan crossfit. Een zware fitness-vorm. En dat voor iemand die bijna doodging ...'

### *Was de huisarts enthousiast over het ketogeen dieet?*

**Wim:** 'Nee. Die raadde het me af. Hij zei dat ik te veel spiermassa zou verliezen, dat het slecht zou zijn voor mijn cholesterol, dat ik koolhydraten nodig had en dat het niet volgens de Schijf-van-Vijf was. Hij zag vervolgens dat ik genas van mijn diabetes en dat ik ontzettend veel afviel. Op gegeven moment was ik veel lichter dan hijzelf was. Maar hij heeft mij nooit gevraagd hoe ik dat gedaan heb. Ik ben van huisarts veranderd. Maar daar kom ik nooit, want ik zie tegenwoordig geen dokter meer.'

### *Welke medicijnen gebruikte je toen je nog diabetes had?*

**Wim:** 'Ik spoot kort- en langwerkende insuline. Ik slikte metformine, de cholesterolverlager simvastatine, de pakine als stemmingsstabilisator, het antidepressivum zolofit en ritalin als stemmingsverbeteraar. Met al die middelen ben ik gestopt. Nu al twee jaar. Toen ik met het ketogeen dieet begon, ben ik zelfs al na twee dagen gestopt met insuline. Daarvan heb ik uiteraard mijn diabetesverpleegkundige op de hoogte gesteld.'

### *Je voelt je goed?*

**Wim:** 'Ja, ik ben fitter dan dertig jaar geleden. Het is jammer dat de Nederlandse gezondheidszorg in feite ziekenzorg is. Als mensen klachten hebben, wordt geprobeerd die symptomen te bestrijden. Maar artsen bestrijden meestal geen oorzaken. En het voorkomen van ziekte is in ons systeem helemaal niet aan de orde.'

*Dit is ook de reden waarom je hebt besloten leefstijlcoach te worden?*

**Wim:** 'Ja. De trend is sowieso dat er meer leefstijlcoaching komt. Dus ik ben aan het onderzoeken welke opleiding je moet doen, om in aanmerking te komen voor vergoeding. Het blijkt dat maar twee instituten leefstijlcoaches mogen leveren, maar die werken weer volgens de Schijf-van-Vijf en de oude standaarden. Bij die instituten is geen kennis over: hoe keer je diabetes om?'

## ‘Met al die middelen ben ik gestopt’

Ik zal me dus meer moeten gaan richten op mensen die het zelf kunnen betalen. Daarnaast wil ik samenwerkingen aangaan. Ik ken nu heel goede diëtisten. Ik wil een soort overall coaching gaan doen, waarbij ik mensen naar de juiste begeleiding kan sturen.'

*Had jij als echtgenote er meteen het volste vertrouwen in?*

**Saïda:** 'Ja, maar ik geloofde soms mijn ogen niet. Eerst had ik een man die bijna doodging, en een aantal maanden later was alles anders. Vroeger konden we samen geen dingen gaan doen, want Wim kon dat niet. Na 500 meter lopen, was het klaar. Nu gaan we samen sporten, naar de sauna, wandelen met onze honden, leuke dingen doen. Ik heb een nieuwe man, we hebben echt een nieuw leven gekregen. Ik wil nu ook gaan studeren: ik zou graag voedingscoach worden. We willen graag andere mensen helpen, nu we weten hoe het werkt en hoe je het moet aanpakken. Veel mensen weten dat niet.'

*Gebruiken jullie ook voedingssupplementen?*

**Wim:** 'Laat ik het zo zeggen: de kern is voeding en beweging. Een andere pijler is stressvermindering. We werken daarnaast aan het verbeteren van ons dag- en nachtritme: we zorgen dat we op tijd slapen en dat we op tijd opstaan. In de zomer zorgen we dat we voldoende zon krijgen voor de aanmaak van vitamine D. Maar vanaf oktober nemen we daarvoor supplementen. Voor de rest zorgen we dat onze voeding heel rijk is aan micronutriënten. We eten veel lever en ander orgaanvlees. Maar ook veel vis en biologische groenten. We letten erg op de kwaliteit van ons voedsel.'



*Wat is je grootste ergernis op het gebied van voeding en gezondheid?*

**Wim:** 'Het winstbejag, ten koste van alles. De farmaceutische industrie die gebaat is bij chronisch zieke mensen. De voedingsindustrie die suiker blijft gebruiken. Zolang winst boven gezondheid gaat, hebben we een structureel maatschappelijk probleem.'

*Wat zou je doen als je morgen minister van VWS werd?*

**Saïda:** 'Stimuleren dat artsen meer kennis krijgen over voeding en leefstijl. Zodat ze mensen kunnen adviseren over wat ze moeten doen als ze ziek zijn. Dat is de basis: goede voeding. Zelf letten wij erg op wat we kopen in de supermarkt of andere winkels. In veel producten zit alleen maar rotzooi, als je de verpakking leest. Veel mensen nemen niet meer de tijd om zelf een goede maaltijd te maken. Het moet à la minute klaar zijn. Dat is jammer.'

**Wim:** 'Ik zou het hele systeem aanpakken. In feite wordt ongezond gedrag beloond. Mijn insuline en al mijn medicijnen kreeg ik gratis. Maar gezond gedrag en investeren in je eigen gezondheid, dát moeten mensen zelf betalen.'

*Hebben jullie nog een voedingsadvies voor de lezers?*

**Saïda:** 'Wij koken altijd samen, met heel veel plezier. Eén ding wat ons goed bevalt, is courgette-spaghetti. Dat vervangt de spaghetti, want die eten wij niet meer. We maken dan slierten van, bij voorkeur, gele courgette. Dat maak je met een spiraalmachine, of een speciale zeef. We wokken dan eerste de andere groenten, zoals paprika en aubergine. De laatste twee minuten wokken we de courgette-spaghetti mee, en klaar. De courgette hoeft je daarvoor niet te schillen. Lekker, hoor.'

Voor meer informatie: [www.lowcarbinlowlands.nl](http://www.lowcarbinlowlands.nl)