

## Pioppi dieet, voeding en leefstijl die voor iedereen goed is



Het Pioppi dieet, gaat over voeding en een leefstijl die, in mijn ogen, voor iedereen goed is. De naam komt van een klein Italiaans dorpje Pioppi. De inwoners worden daar gemiddeld 10 jaar ouder. Ze hebben geen last van chronische ziektes zoals diabetes 2 en ernstig overgewicht, hoe doen ze dat? De oplossing is eenvoudig, anders eten, genoeg bewegen en voldoende slapen.

De voeding in Pioppi is eenvoudig, de mensen eten wat er van het land en uit de zee komt. Dat betekent veel verse, seizoensgebonden. Door de dorpelingen zelf gevangen verse vis en af en toe een stukje vlees van natuurlijk opgegroeide dieren. En nog een ander heel groot onderdeel is, er is geen grote supermarkt, alle producten zijn vers en onbewerkt, zoals het hoort.

Vroeger, toen Pioppi nog een arm dorpje was, waren de bewoners gewend aan tijdelijke schaarste. Ze moesten daardoor vaak verplicht vasten en dat is een gewoonte geworden. Vasten heeft als voordeel dat je lichaam goot kan reinigen, zich ontdoen van afvalstoffen. Tegenwoordig kom je steeds meer het intermedieate fasting tegen, vasten waarin de periode dat je vast altijd groter is dan de periode waarin je eet. Intermediate fasting is gebaseerd op het eetpatroon van toen we nog in een grot woonden, de Paleo tijd. Zij aten regelmatig alleen 's avonds, omdat ze overdag aan het jagen en verzamelen waren. Hierdoor hadden zij automatisch perioden van vasten in hun dagelijks leven.

Uit diverse wetenschappelijke onderzoeken blijkt dat hier veel voordelen aan zitten. En dat zit nog steeds in onze genen, dus vasten, op welke manier dan ook, is in mijn ogen gezond. Ik doe dit zelf zeker in x per jaar, [vasten](#).

---

Pioppi dieet is strikt koolhydraat arm met meer gezonde vetten.

Wat mij opvalt, als ik zo eens rondkijk in artikelen over het Pioppi dieet, is dat veel gevestigde media tegen het dieet zijn, de meeste halen dan de recensie van het Voedingscentrum aan. Ik vraag me af of die ook een eigen mening hebben of eigen onderzoek doen? Want het mag toch inmiddels wel duidelijk zijn dat de informatie die verspreid wordt door het Voedingscentrum, op zijn minst achterhaald is, of, wat je ook kunt zeggen, ingehaald door de laatste inzichten in voeding en gezondheid. En ze misschien toch ergens wel belangen (verstremgeling) hebben, belangen van de voedingsindustrie. En als er 1 partij is die niet bezig is met jouw gezondheid, is het wel de voedingsindustrie. Die zijn bezig met geld verdienen en dat is hun goed recht, het is aan jou om daar bewust van te zien.

- NRC: Voedingscentrum waarschuwt voor populaire Pioppi-dieet
- NOS: Pioppi-dieet geen goed idee, zegt Voedingscentrum
- NU: Voedingscentrum is kritisch over Pioppi-dieet
- AD: Pioppi-dieet helaas niet zo gezond als het lijkt

Het vreemde is dat de websites die over voeding en gezondheid schrijven, en vaak niet bij de gevestigde media horen, er allemaal vrij positief over zijn. Ook zijn er veel huisartsen en diabetes gespecialiseerde artsen die het juist aanmoedigen. En de Nederlandse vertaling van het Pioppi dieet al weken bovenaan de bestsellerlijst staat, en inmiddels ruim 50.000 exemplaren verkocht heeft.

Prominente leefstijl-artsen als [professor Hanno Pijl \(Leids Universitair Medisch Centrum\)](#) en [huisarts Tamara de Weijer](#) vinden het oordeel van het Voedingscentrum over Malhotra's Pioppi-dieet onterecht. "Het Voedingscentrum is te negatief".

## Waar botsen de gevestigde media, met het Voedingscentrum voorop, en de andere, waaronder ik, dan?

1. **Beetje goedkoop**, *het Voedingscentrum zegt*: het Pioppi-dieet komt niet overeen met wat de mensen in het Zuid Italiaanse dorpje Pioppi werkelijk eten. In tegenstelling tot het Pioppi-dieet bevat een Mediterraan voedingspatroon wel graanproducten als brood, pasta, rijst en couscous en worden vlees en eieren in beperkte mate gegeten. Er wordt olijfolie gebruikt, maar geen kokosolie. *Mijn mening*: het klopt wat ze zeggen maar is wel een beetje gezocht, hij heeft er gewoon zijn eigen draai aan gegeven, maar voor het overgrote deel klopt het met wat de mensen in Pioppi eten en hoe ze leven, dus ik zeg niet zeuren.
2. **Achterhaald**, *het Voedingscentrum zegt*: in het Pioppi-dieet vermijd je koolhydraatrijke producten, zoals brood, pasta, rijst en aardappelen. Het lichaam heeft koolhydraten nodig als energiebron. *Mijn mening*: je kunt prima je energie halen uit natuurlijke (verzadigde) vetten, ook wordt het steeds duidelijker dat suiker en alle andere bewerkte koolhydraten de belangrijkste veroorzakers zijn van de huidige welvaartsziektes. Je kunt deze genezen door suiker en alle andere bewerkte koolhydraten uit je dieet te halen, zie hoofdstuk "En wat zegt de praktijk". Verder vindt het Voedingscentrum dat je beter

zachte en vloeibare vetten (margarine enz), zoals zonnebloemolie en vloeibaar bak- en braadvet kunt gebruiken, dit zijn allemaal bewerkte vetten en net zo als bewerkte koolhydraten, raad ik deze af.

3. **Achterhaald**, *het Voedingscentrum zegt*: het Pioppi-dieet adviseert kokosolie en roomboter te gebruiken. Kokosolie en roomboter bevatten veel verzadigd vet dat het LDL-cholesterol in het bloed verhoogt. *Mijn mening*: dat is bewezen niet correct, sterker nog, kokosolie en roomboter dragen juist bij aan een betere gezondheid. En je cholesterol zit veel complexer in elkaar en hoef je helemaal niet met medicijnen te verlagen, zolang je maar gezond eet.
4. **Sprekend zichzelf tegen**, *het Voedingscentrum zegt*: het Pioppi-dieet stelt geen maximum voor de totale hoeveelheid vlees per week. Wel raadt het dieet aan rood vlees, zoals rundvlees en varkensvlees, te beperken tot 500 gram per week en op te passen met bewerkt vlees. *Mijn mening*: dus ze geven het advies om vlees onbeperkt te eten en om maximaal 500 gram per week te nuttigen!? Ik eet zelf bijna geen vlees, en heb iets van 10 jaar helemaal geen vlees gegeten. Ik denk dat je vlees niet perse nodig hebt en dank dat het in ieder geval verstandig is om zo min mogelijk vlees te eten, zowel voor het milieu als voor je gezondheid.

## Wat eet men in Pioppi?

Voor zover de media en hun meningen, gaan we nu over waar het eigenlijk allemaal om draait, wat eet men dan in Pioppi? Omdat er geen supermarkt is, eet men hoofdzakelijk uit de eigen moestuin. En dan vooral veel groenten, fruit, vis en olijfolie, eigenlijk het klassieke mediterrane dieet. De mensen van Pioppi zijn verstandig en eten minimaal bewerkte voeding, dus alles is er volvet, zoals het hoort: royaal in het gebruik van olijfolie over hun salades en om in te bakken, volvette kaas, volle yoghurt en ze houden van noten. Verder geen, zoals wij vaak doen, snacks en tussendoortjes.

Volgens cardioloog Malhotra, de schrijver van het boek het Pioppi dieet, is vet de beste voedingsstof voor een gezond hart, en dan met name olijfolie, kokosolie, vlees, volle zuivel en roomboter. Als je in verhouding meer vetrijk en minder koolhydraten eet, verbeteren dat je bloedvetten, aldus Malhotra. En vasten, zoals hierboven beschreven, is een vaste gewoonte geworden. Vasten of, tijdelijk, weinig calorieën binnenkrijgen.

### Eten in het Pioppi dieet

- Eet drie maaltijden per dag en eet totdat je vol zit, geen tussendoortjes.
- Zorg dat je iedere week  $\frac{3}{4}$  dag vast, doe dit door op die dag geen ontbijt en lunch te nemen.
- Maak gebruik van natuurlijke, vette producten: olijfolie, kokosolie, noten, vis, volle yoghurt, eieren en veel groenten en fruit.
- Verboden producten zijn: zetmeel, geraffineerde koolhydraten, waar onder brood, pasta, rijst en aardappelen, suiker zoals snoep, frisdrank, vruchtensap en honing, producten uit pakjes, blikken en potten met meer dan drie ingrediënten of meer dan drie toevoegingen en, niet onverstandig, gebruik geen light producten.

### Bewegen in het Pioppi dieet

- Minimaal vijf dagen in de week een half uur per dag wandelen, het liefst in wisselden tempo in de natuur, het bos bijvoorbeeld.
- Niet langer dan 45 minuten achter elkaar zitten. Ik gebruik zelf nu een App, die mij om de 45 minuten waarschuwt, op mijn computer, ik doe dan 2 minuten even andere dingen dan naar het scherm staren en stilzitten
- Traplopen en de fiets pakken in plaats van de lift nemen en autorijden.

### **Ontspanning en sociaal in het Pioppi dieet**

- Vier keer per dag ademhalingsoefeningen dat doe je dan twee minuten per keer: adem vijf seconden in, en vijf seconden uit.
- Minimaal zeven uur slaap per nacht, ik merk dat als ik 8 of meer uur slaap, ik veel frisser ben
- Twee uur voor bedtijd geen blauw licht van schermen zoals mobiel, tablet of tv. Ik gebruik zelf een App op mijn telefoon en desktop die dit blauwe licht tegengaan
- Ga veel naar buiten, wandel, sport of ben gewoon buiten.
- Eet samen met anderen, sociale banden zijn belangrijk voor ons, dan voelen we ons beter.
- Doe leuke dingen met vrienden of familie, een weekendje weg, samen eten of een uitje doen.

### **Dingen die WEL mag eten volgens het Pioppi dieet**

Olijfolie, Kokosolie, Roomboter, Volle yoghurt, volle kwark, Volle roomproducten, Crème fraîche  
Alle kazen, Alle onbewerkte vleesproducten, en visproducten inclusief tonijn in olijfolie of water, ansjovis in olijfolie of water, makreel in olijfolie of water, etc.

Alle onbewerkte groenten, behalve aardappelen en aardappelproducten

Noten wel rauw en ongezouten, Eieren, Kruiden

Fruit (Liever niet: meloen. Wel bijvoorbeeld: bessen, frambozen, aardbeien of een appel)

Pure chocolade met minimaal 85% cacao (met mate)

Rode wijn maximaal één glas per dag

Koffie, Thee en veel water

### **Dingen die NIET mag eten volgens het Pioppi dieet**

Geen suiker en snelle koolhydraten (Brood, pasta, rijst, ontbijtkoek, couscous, risotto, crackers etc.) en zetmeel. is een van de geheimen van de goede gezondheid van de inwoners van Pioppi. Ze eten trouwens wel (homemade) Geen producten met toegevoegde suikers ook geen gedroogde vruchten en dadels

Bewerkte yoghurt- en kwarkproducten, Sauzen uit potjes en pakjes

Cruesli en Mueslirepen

Zonnebloemolie of andere oliën van zaden

Frisdrank, Vruchtensappen, Honing

Alcohol (behalve rode wijn), Light-producten

Exotisch fruit zoals ananas, bananen, mango, meloen, kiwi, sinaasappel, etc. Hier zit teveel suiker in.

### **En dan nog kiezen in de supermarkt**

---

## Wat doet men zoal in Pioppi?

Het leven in Pioppi is rustig. Er is geen of weinig stress en elke middag is er de tijd voor een siësta. Veel inwoners hebben een groentetuin, waar ze hun eigen groenten kweken. Men loopt veel, tuiniert en doet klusjes in huis. Pioppi is een kleine en hechte gemeenschap en ze hebben geen wild nachtleven. Men gaat betijds naar bed en slaapt tenminste acht uur.

## Wordt je van het Pioppi dieet gezonder en kun je er welvaartsziektes mee weghalen?

Dat is natuurlijk de belangrijkste vraag van allemaal, want als het werkt kun je nog zo mooi praten of theorieën hebben, maar werken is werken. Het antwoord is eenduidig, JA HET WERKT. Antoinette Hertsenberg deed met drie kandidaten onderzoek naar het Pioppi dieet om te kijken of het werkt. Eén kandidaat heeft obesitas, een ander heeft diabetes type 2 en de derde hartproblemen. Wat kunnen zij in die 21 dagen veranderen?

50% van de diabetes 2 patiënten kan stoppen met medicijnen, mits zij gezond gaan eten.

Hertsenberg over de invloed van voeding op medicijngebruik. Zo zou zeker de helft van de diabetespatiënten kunnen stoppen met het gebruik van medicijnen door gezond te eten en een betere levensstijl te hanteren. **Voeding als medicijn.**

## Mensen uit de praktijk die het Pioppi dieet gebruikt hebben

### Peter: 'Ik heb een heel ander leven nu'

'Het was heel erg schakelen om anders te gaan koken', vertelt de vrouw van Peter. Toch ging het haar uiteindelijk heel goed af. Tijdens de vakantie had Peter een kleine dip, maar inmiddels is hij weer helemaal fanatiek aan de slag. 'Ik ben blij dat ik mee mocht doen. Ik heb een heel ander leven en tot nu bevalt het me hartstikke goed.'

### Ferdi: 'Het is een levensstijl geworden'

'Het is nog steeds heel erg Pioppi hier thuis. Iedere ochtend start ik weer met mijn bakje yoghurt en blauwe bessen. Ik vast ook nog steeds 1 dag in de week, dus dan eet ik geen ontbijt en lunch. Het is inmiddels automatisme en echt een levensstijl geworden. Volgens mijn huisarts ben ik sprongen vooruit gegaan. En natuurlijk mag je soms wel uit de band springen. Niet heel Pioppi, wel heel Italiaans.'

Wim Tilburgs oprichter van Stichting Je Leefstijl als Medicijn keerde al in 2015 diabetes type 2 en morbide obesitas om. Sinds die tijd zet hij zich in om ook andere mensen met diabetes te ondersteunen. Met de stichting heeft hij als doel om het aantal met diabetes type 2 in 2019 met

100.000 te verminderen. Hier is hij tijdens een uitzending van Radio EenVandaag samen met professor Hanno Pijl van het LUMC en Dr Ir Ben van Ommen van TNO. Samen waren zij degenen die zich in hebben gezet voor de invoering van leefstijlgeneeskunde in Nederland.

### **Jorriene: 'Ik blijf weinig koolhydraten eten'**

Jorriene vertelt dat het dieet haar goed is bevallen, maar dat ze het inmiddels heeft aangepast naar een manier waarbij het voor haar goed werkt. Wel blijft ze weinig koolhydraten eten. 'Het is niet meer precies Pioppi, maar geïnspireerd op Pioppi.' ([bron](#))

Dat laatste vind ik zelf ook belangrijk, leer van deze leefwijze en maak het eigen, combineer het met dingen waar jij je goed bij voelt, als het maar in grote lijnen blijft kloppen met wat het Pioppi dieet voorschrijft. en probeer het zelf eens uit.

## **En hoe ga je verder na de 21 dagen Pioppi dieet?**

Volgens de Britse cardioloog Aseem Malhotra kun je met het Pioppi-dieet in 21 dagen het metaboolsyndroom terugdraaien. Dit zorgt onder meer voor hoge bloeddruk, een hoge suikerspiegel, voor overgewicht en een slechte balans tussen 'goede' en 'slechte' cholesterol. De aandoening is vaak een voorloper van diabetes en hart- en vaatziekten. Maar hoe ga je verder na die 21 dagen?

Wat belangrijk is na die 21 dagen: doorzetten en niet opgeven! Wat tips en een beetje extra motivatie:

**Jorriene wil dit graag meegeven:** Je eet 'maar' 3 keer per dag... make it count! Zorg, dat wat je eet, je goed smaakt en kleurrijk feestje op je bord vormt. Eten doe je tenslotte ook met je ogen! Wanneer je doel is om vetmassa te verliezen tijdens de Pioppi aanpak dan blijft het een kwestie van minder calorieën tot je nemen dan dat je lijf verbruikt. Je kan je tenslotte ook gewoon overeten met gezonde vetten en groente wanneer je daar te veel van neemt. Eet totdat je aangenaam verzadigd bent en stop dan. Niet nog die laatste hapjes in je mond 'douwen' omdat het nog maar twee hapjes zijn... het is je hoofd die daar om vraagt, niet je lijf. En last but not least: 'Het is geen sprint maar een marathon'. Maak het eigen en pas het aan naar een manier wat voor jou werkt want alleen zo maak je er je nieuwe en blijvende lifestyle van.'

**Peter zegt:** 'We hebben het zelf ervaren in die 21 dagen: je wordt echt beloond. Zet die knop gewoon om, ga door en toon karakter. Gebruik Pioppi na die 21 dagen gewoon als richtlijn en je zult verbaasd staan!'

**Huisarts Tamara:** 'Na drie weken kun je wat kleine hoeveelheden brood, volkorenpasta of zilvervliesrijst toevoegen. Kijk dan hoe jouw lichaam hierop reageert. Maar de basis blijft hetzelfde. Het is eigenlijk ook geen dieet, maar een ander voedingspatroon.'

### **Conclusie**

Onze gezondheidszorg is achterhaald, gericht op medicijnen, die alleen de symptomen bestrijden en zelden tot nooit de oorzaak oplossen. Dat doet voeding dus wel, alleen dan moet je wel gezond eten. De meeste ziektes op dit moment zijn ontstaan door slechte, ongezonde

voeding, dus moet je dat aanpakken. Het zou natuurlijk fantastisch zijn als onze huidige gezondheidszorg zich daar op zou richten i.p.v. het verstrekken van pilletjes die eigenlijk niet werken! Met ongezonde voeding vallen we eigenlijk ons eigen lichaam aan, want je bent wat je verteerd. Lichaamsbeweging beperkt cel schade en werkt mee aan je gezondheid.

Er zijn inmiddels genoeg aanwijzingen dat onderzoeken die voeding als medicijn aanwijzen moeilijker te publiceren zijn. En ook de supermarkten en eigenlijk de gehele gezondheidszorg hebben maar 1 doel, en dat is geld verdienen, zo veel mogelijk aangejaagd door de aandeelhouders. Dat moet stoppen, en dat zal niet gebeuren door deze zelfde bedrijven, dat moet je zelf doen. Kies voor gezondheid, ga met je huisarts in discussie over het gebruik van medicijnen, praat over voeding, ga op zoek naar informatie over [gezondheid en voeding](#).

Organiseer, communiceer met andere mensen om je heen, maak ze bewust. Spreek mensen aan op hun verantwoordelijkheid en vooral, neem zelf je verantwoordelijkheid.

### **Blijvende gedragsverandering is de sleutel to genezing van leefstijlziekten**

Leefstijlziekten veroorzaken veel leed en kosten de maatschappij veel geld. Door deze ziekten te voorkomen of te genezen kunnen veel mensen een beter leven leiden. Maar ook kan veel geld worden bespaard als deze mensen normaal hun werk kunnen doen en geen of minder gebruik maken van de zorg. TNO wil bijdragen aan het ontwikkelen van innovaties die het patiënten mogelijk maakt hun leefstijl blijvend te veranderen en zo bij te dragen aan genezing.

Door goede voeding en een betere levensstijl zijn 90% van de diabetes type 2 te genezen en kan, in totaal, 50% minder medicijnen gebruikt gaan worden. De totale kosten voor medicijnen per jaar liggen rond de 6 miljard euro. Als je daar de helft van kunt besparen is dat 3 miljard euro, daar kun je mooie dingen mee doen, zoals eerlijke voorlichting over voeding, de gezondheidszorg ombouwen tot een voeding als medicijn orgaan. En natuurlijk de zorgkosten verlagen.

### **Meedoen**

Besloten groep voor mensen die hun diabetes om willen keren met leefstijl als medicijn en elkaar te motiveren en te steunen op dit pad naar gezondheid energie en welbevinden. [Sluit je aan via deze link](#)

Het LUMC en TNO hebben op 3 juli een programmaovereenkomst getekend voor het Nederlands Innovatiecentrum voor Leefstijlkunde (NILG). Het NILG heeft als doel de maatschappelijke en economische impact van leefstijl-geneesbare ziekten in de komende 10 jaar te beperken. Geloof jij, net als ik, dat dit een echte oplossing is? [Leef dan het manifest en schrijf je hier in als ondersteuning](#).

- -

[Facebook](#)

- -

[Twitter](#)

- -

[Google+](#)

- -

[LinkedIn](#)

- -

[Pinterest](#)

- -

[Tumblr](#)

- -

[Gmail](#)

- -

[Uitprinten](#)

Gezondheid & Voeding