

# NOVAK DJOKOVIC ETEN OM TE WINNEN



MIJN  
PERSOONLIJKE  
VERHAAL



IN  
14 DAGEN  
**GLUTENVRIJ**  
EN FIT  
ALS EEN  
**TOPSPORTER**

NOVAK DJOKOVIC

---

# ETEN OM TE WINNEN

In 14 dagen glutenvrij  
en fit als een topsporter

---

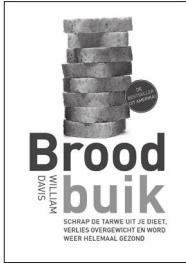
Mijn persoonlijke verhaal



Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

## Broodbuik

Lees waarom glutenvrij eten zoveel gezonder is



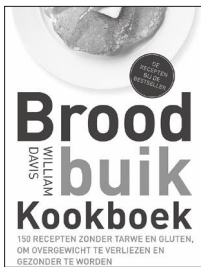
Het gevaar van tarwe is hét gezondheidsissue anno nu. Steeds meer mensen kunnen niet tegen gluten, hebben een tarweallergie of coeliakie. Maar hoe ongezond tarwe werkelijk is, ook voor iedereen die niet aan bovenstaande lijdt, is veel minder bekend. In deze zeer leesbare, goed gefundeerde en provocerende uitgave toont de Amerikaanse cardioloog

William Davis overtuigend aan wat tarwe allemaal met je doet. Als we minder tarwe eten, vallen we niet alleen af, maar verdwijnen tevens allerlei vage vermoedheids- en buikklachten, worden ontstekingen geremd en diabetes type 2 teruggedrongen.

ISBN 978 90 2155 633 8

## Broodbuik Kookboek

Makkelijk en lekker eten zonder tarwe en gluten



Het enige echte *Broodbuik Kookboek* bevat 150 overheerlijke gluten- en tarwevrije gerechten voor elke gelegenheid. Van borrelhapjes, hoofdgerechten en bijgerechten tot een heel tarwevrij hoofdstuk met de titel 'De broodbuikbakkerij'- het *Broodbuik Kookboek* is een onmisbare gids voor een energiek, slank en verrukkelijk leven!

ISBN 978 90 2155 632 1

**William Davis** is preventief cardioloog. Hij verdiepte zich in de gevaren van tarwe en gluten voor de gezondheid. Na het verschijnen van zijn boek *Broodbuik* raakte alles in een stroomversnelling en richtte hij zich volledig op zijn boek en zijn ontdekkingen.

## VOORWOORD

---

# 'Eten om te winnen' bracht Novak Djokovic lichamelijk én geestelijk in balans

door Richard Krajicek

**D**IT BOEK WEERSPIEGELT WIE Novak Djokovic is en hoe hij in het leven staat. Ik heb hem leren kennen als iemand die zijn sport heel serieus neemt, en die voortdurend nadenkt over hoe hij zijn prestaties kan verbeteren. Dat doet hij niet alleen door aan zijn souplesse, uithoudingsvermogen en tennistechniek te blijven werken, maar vooral ook door geestelijk in balans te komen.

Misschien heeft dat laatste wel te maken met zijn moeilijke jeugd in Belgrado, waar hij in de jaren negentig te midden van oorlogsgeweld en NAVO-bombardementen met zijn familie moest zien te overleven. Ik vind het bewonderenswaardig hoe de jonge Novak zich aan een mogelijk oorlogstrauma heeft weten te ontworstelen door tóch voor zijn droom te gaan: prof tennissers worden.

In het begin van zijn carrière schoot hij als een raket omhoog in de ATP-rankings, maar plotseling stopte zijn tot dan toe zo spectaculaire

ontwikkeling. Het was voor mij fascinerend om te lezen hoe Novak aanvankelijk dacht dat hij nóg harder moest trainen: afmattende sessies die vele uren duurden, waren in die tijd geen uitzondering. Gaandeweg kwam hij echter tot de conclusie dat het daar misschien wel helemaal niet aan lag. Een coach heeft mij ooit geleerd: *sometimes you don't have to try harder, you have to try smarter*. En dat is wat ook Novak uiteindelijk heeft gedaan. In de jaren dat ik zelf professioneel tenniste, lag de nadruk vooral op 'techniek en fysiek', al kwamen er steeds meer profsporters die met voedingsdeskundigen een op maat gesneden krachtdieet lieten samenstellen.

Novak Djokovic ging nog een stapje verder. In *Eten om te winnen* laat hij zien hoe een glutenvrij dieet hem op het juiste spoor zette naar meer lichamelijke én geestelijke balans. Door zijn nieuwe eetpatroon voelde hij zich in 2011 sterker, fitter en energiekeer dan ooit. Hij baande zich zelfs met overmacht een weg naar de eerste plek van de wereldranglijst; een toppositie die hij bijna twee jaar heeft weten vast te houden. Met dit boek wil Novak zijn ervaringen delen. Het is een praktische handwijzer waarmee hij anderen wil laten ontdekken of een glutenvrij dieet ook hún leven drastisch zou kunnen veranderen, en wie weet zouden ook zij hun prestaties op welk gebied dan ook kunnen verbeteren.

Los van een ongelooflijk getalenteerde tennisser en een bijzonder harde werker is Novak Djokovic ook een zeer innemende man, die met zijn geweldige gevoel voor humor iedereen aan het lachen kan krijgen. Zijn geestige imitaties van andere tennissers zijn inmiddels overal bekend, maar zijn liefdadigheidswerk voor arme kinderen in Servië toont ook zijn serieuze kant. Een veelzijdige man dus, deze Novak Djokovic. Zijn adviezen op het gebied van glutenvrije voeding in dit boek heb ik dan ook met belangstelling gelezen.

Richard Krajicek

## VOORWOORD

---

# Schrappen van moderne tarwe leidt tot enorme verbeteringen in gezondheid en prestaties

door William Davis

**E**EN MENSELIJKE TOPPRESTATIE: die heeft Novak Djokovic in de tenniswereld geleverd. Slechts enkelen bereiken dit niveau op welk gebied dan ook, en er is een uiterste aan talent, moed en doorzettingsvermogen – plus het wegnemen van alle belemmeringen – voor nodig om dat te doen.

Het is het doel van alle menselijke inspanningen, of het nu gaat om toepassingen van kwantummechanica, het schrijven van computerprogrammatuur of tennis. Voor de meeste mensen is een topprestatie onhaalbaar vanwege de lichamelijke en emotionele obstakels die hen in de weg staan en die ons verhinderen om het potentieel van lichaam en geest echt te laten pieken.

Novak Djokovic heeft grote moeilijkheden overwonnen om zijn hoge positie in de tennisgeschiedenis te verwerven. Hij kreeg het voor elkaar om tennisles te krijgen in Servië, een land waarin tennis praktisch onbekend was. Het lukte hem om zijn veeleisende trai-

ningsmethode te blijven volgen terwijl zijn thuisstad Belgrado tijdens de Kosovo-oorlog was belegerd en zijn familie maandenlang toevlucht moest zoeken in een schuilkelder. Ondanks de hindernissen die hij moest overwinnen, werd deze kampioen toch bijna gevloerd door iets. Dat iets was moderne tarwe.

Tijdens de kwartfinale van de Australian Open in 2010 tegen Jo-Wilfried Tsonga kreeg je het gevoel dat er iets was wat Djokovic verhinderde om controle te houden over de wedstrijd: een misslag hier, een milliseconde van een verkeerde timing daar, een kleine huivering bij een harde return en een medische time-out in de vierde set waarbij hij zichtbaar last had van zijn buik. Na een urenlange strijd was het resultaat een nederlaag. De finale tegen Rafael Nadal bij de Australian Open van 2012 was een totaal ander verhaal: Djokovic speelde soepel, zelfverzekerd en hij beheerste de wedstrijd. In één woord, briljant. Hoe was die transformatie mogelijk? Heel eenvoudig. Djokovic had de hindernissen om mentaal en fysiek te pieken weggenomen door precies het tegenovergestelde te doen wat een conventioneel voedingsadvies voorschrijft: hij schrapt de 'gezonde volle granen' uit zijn dieet.

Het resultaat was dat hij in 2011 drie grandslamtoernooien won (de Australian Open, Wimbledon en de US Open), maar liefst 50 van de 51 toernooien in 12 maanden won en de nummer één op de wereldranglijst van het mannentennis werd. Zijn prestaties dat jaar verbaasden zelfs andere topspelers, en deden Rafael Nadal verklaren dat het spel van Djokovic het 'hoogste niveau van tennis was dat ik ooit had gezien'.

Hoe kan het schrappen van een alomtegenwoordig deel van het menselijk dieet – tarwe zit in vrijwel al het voorbewerkte voedsel – de prestaties van een atleet naar nieuwe hoogten stuwten, zodat hij zijn mentale en lichamelijke potentieel volledig kan benutten? Dat is precies de vraag die ik de laatste jaren van mijn loopbaan heb willen begrijpen: waarom kan moderne tarwe, het product van genetische ma-

nipulatie door genetici en de landbouwindustrie, mentale en lichamelijke prestaties schaden ongeacht iemands talent, vermogen of drive?

Ik heb het in ontstellende mate zien gebeuren. Moderne tarwe kan de spijsvertering aantasten, waardoor kwalen ontstaan, van brandend maagzuur tot colitis ulcerosa en andere maag- en damklachten. Het kan ontstekingen veroorzaken (stijve gewrichten en pijn) en auto-immuunziekten (reumatoïde artritis en de ziekte van Hashimoto). Het kan psychiatrische aandoeningen zoals paranoia en schizofrenie aan het licht brengen of verergeren en gedragsproblemen en leerbeperkingen bij kinderen met een autisme-spectrumstoornis veroorzaken. Het kan voor een gewichtstoename zorgen, vooral rond de buik, door het unieke eetlustopwekkende effect, waardoor zelfs sporters die acht uur per dag trainen overgewicht krijgen. Het kan sportprestaties verslechteren door een van bovengenoemde en vele andere aandoeningen te veroorzaken, met daar bovenop nog een ‘wattig’ gevoel in het hoofd, vermoeidheid en hormonale verstoringen, en het kan uiteindelijk een lichamelijke en emotionele achtbaan veroorzaken die iedereen, op elk moment, kan treffen.

Het overkwam Djokovic bij die wedstrijd tegen Tsonga in 2010, een wedstrijd die hij had moeten winnen.

Als vader van een dochter die professioneel tennist, ben ik me nu pas bewust van de uitzonderlijke tijd en moeite die de klim naar de top van de tenniswereld kost. Hoe kan van alle hindernissen die je moet nemen om je mentale en lichamelijke top te bereiken, zoiets eenvoudig als een voedingprobleem dan in de weg zitten? Omdat het eten van granen altijd de status quo is geweest, zelfs in de absolute top van de professionele sportwereld, waar het de prestaties kan verzwakken, de mentale focus kan vertroebelen en een kampioen op zijn knieën kan dwingen.

Het is een nieuw tijdperk voor sportprestaties. Het is een nieuw tijdperk waarin we onszelf veranderen op alle gebieden van het leven. In dit nieuwe tijdperk verwerpen we het algemene advies om meer

‘gezonde volle granen’ te eten. De ervaring van Djokovic klopt helemaal met wat ik bij honderdduizenden, misschien wel miljoenen mensen heb gezien die het advies hebben opgevolgd om elk spoor van moderne tarwe uit hun dieet te schrappen: ongelofelijke verbeteringen op het gebied van gezondheid en prestaties.

Ik ben ontzettend blij dat een bekende persoon zoals Novak Djokovic, iemand die door miljoenen tennissfans wordt bewonderd en vertrouwd, zich over dit onderwerp uitspreekt en een geslaagd voorbeeld geeft van wat je kunt bereiken door een buitengewone toewijding en hard werken, in combinatie met het echte inzicht, om zijn succes te optimaliseren door middel van zijn dieet.

William Davis, arts  
Auteur van de internationale bestseller *Broodbuik*,  
over het schrappen van tarwe en gluten voor een  
gezonder leven, en *Het Broodbuik Kookboek*

## INLEIDING

---

# Het dieet dat mij radicaal veranderde

VAN DE RAND VAN DE MISLUKKING  
TOT WERELDKAMPIOEN – IN 18 MAANDEN

**T**OEN IK BIJNA BIJ DE TOP WAS, bereikte ik de bodem. Ik was negentien, een onbekende jongen uit een door de oorlog verscheurd land, die plotseling op het professionele toneel was verschenen. Ik had negen wedstrijden achter elkaar gewonnen en stond op het punt om een voorsprong te nemen in de finale van de Croatia Open van 2006. Het stadionpubliek stond aan mijn kant, mijn team moedigde me aan.

Toch kon ik hen niet horen. Ik hoorde alleen het geraas in mijn hoofd. Ik voelde alleen maar pijn. Iets kneep mijn neus dicht, drukte zwaar op mijn borst en liet beton in mijn benen stromen.

Ik keek over het net naar mijn tegenstander, Stanislas Wawrinka. Ik keek naar de tribune, waar mijn moeder zat. Toen zoog de zwaarte-kracht me plotseling omlaag naar het rode gravel en keek ik hijgend naar de Kroatische hemel. De Vloek – die mysterieuze macht die

mijn kracht zonder waarschuwing had weggenomen – had mij opnieuw in zijn greep.

Hoe hard ik ook probeerde in te ademen, ik kreeg geen lucht.

Mijn vader, Srdjan, rende de baan op, tilde me met een arts bij mijn armen op en plaatste me op mijn stoel naast de baan. Ik keek omhoog naar mijn moeder, die op de tribune zat te snikken, en ik wist het. Dit toernooi was voorbij. En mijn levensdroom misschien ook wel.

De meeste mensen weten niet wat ze willen worden als ze zes jaar oud zijn, maar ik wel. Dertien jaar hiervoor zag ik in de kleine woonkamer boven de pizzeria van mijn ouders in het afgelegen bergdorp Kopaonik op het platteland van Servië, Pete Sampras Wimbledon winnen, en toen wist ik het: op een dag zou ik daar staan.

Ik had nog nooit getennist. Ik kende niemand die tenniste. In Servië was tennis net zo'n onbekende sport als bijvoorbeeld schermen. En de glamour van Londen was zo'n beetje het verst verwijderd van het troosteloze oord waar mijn familie woonde. Toch wist ik op dat moment wat ik het allerliefst wilde: ik wilde de Wimbledoncup boven mijn hoofd tillen, het publiek horen juichen en weten dat ik de nummer één tennisser van de wereld was geworden.

Toen ik vier was hadden mijn ouders een regenboogkleurig racket en een paar wiffleballen voor me gekocht, en ik kon urenlang ballen tegen de muur van het restaurant slaan. Maar vanaf de dag dat ik Sampras had gezien, wist ik het. En de dertien jaar daarna wijdde ik elke dag van mijn leven aan het bereiken van mijn doel. Mijn familie die ontelbare opofferingen maakte, mijn vrienden die me vanaf het begin steunden, mijn trainers, coaches en fans – iedereen kwam bij elkaar om me zo dicht mogelijk bij mijn levensdroom te brengen.

Maar iets in mij was kapot, ongezond, niet fit. Sommige mensen noemden het een allergie, anderen astma, sommigen zeiden dat ik gewoon niet in vorm was. Maar hoe we het ook noemden, niemand wist wat hij eraan kon doen.

## Recepten

---

### Ontbijt 130

Powermuesli 130

Glutenvrije havervlokken met cashewpasta en banaan 131

### Smoothies 132

Bosbessen-amandelpastasmoothie 132

Aardbei-banaansmoothie 133

Mango-kokossmoothie 134

Chocolade-amandelpastasmoothie 135

Vanille-amandelsmoothie 136

### Lunch 137

Glutenvrije pasta met powerpesto 137

Glutenvrije pasta primavera 138

Spicy salade met sobanoedels 139

Quinoasalade met zongedroogde tomaten 140

### Snacks 141

Geroosterde tamari-amandelen 141

Zelfgemaakte hummus met appels/rauwe groenten 143

### Diner 144

Zeebaars met mango-papajasalsa 144

Geroosterde tomaten 146

Salade van cavolo nero en quinoa 147

Gebraden kip met citroen 149

Eenvoudig gekruide zalm 151

Smoky biefstuk 152

Gevulde aardappels uit de oven 153

## DE GERECHTEN VAN EEN KAMPIOEN

- Powerburger zonder broodje 154
- Krokante zoete aardappels uit de oven 156
- Salade niçoise met tonijn 157
- Zelfgemaakte kippensoep met rijst 158

## Aardbei-banaansmoothie

---

VOOR 4 PERSONEN

### **Ingrediënten:**

250 g bevroren aardbeien  
1 bevroren banaan  
1 el amandelpasta  
30 g verse spinazie  
500 ml ongezoete amandelmelk

### **Aanwijzingen:**

Pureer in een grote blender de aardbeien, banaan, amandelpasta, spinazie en ongezoete amandelmelk tot alles goed is gemengd.\* Schenk de smoothie in 4 glazen en serveer hem meteen.


\* Stop indien nodig de blender op een veilige manier, schraap met een spatel de inhoud van de zijkanten omlaag en ga verder met pureren.



**NOVAK DJOKOVIC** BELEEFDE IN 2011 EEN FANTASTISCH JAAR: HIJ WON TIEN TITELS, DRIE GRANDSLAMTOERNOOIEN EN DRIËNVEERTIG OPEENVOLGENDE WEDSTRIJDEN. HEEL BIJZONDER VOOR EEN SPORTER DIE NOG GEEN TWEE JAAR EERDER NAUWELIJKS EEN TOERNOOI KON WINNEN. HOE KON EEN TENNISER, GEPLAAGD DOOR AANDOENINGEN, BLESSURES EN ADEMPROBLEMEN PLOTSELING DE NUMMER ÉÉN VAN DE WERELD WORDEN? HET ANTWOORD IS VERBLUFFEND: **HIJ GING ANDERS ETEN.**

In *Eten om te winnen* vertelt Djokovic hoe hij de bombardementen op Belgrado overleefde en opgroeide van oorlogskind tot een absolute topper in zijn sport. Hij onthult het dieet dat zijn leven veranderde en zijn prestaties omhoog deed schieten. Door glutenvrij te eten werd hij beter, lichter, helderder en sneller. Djokovic verfijnde zijn dieet en verloor nog meer gewicht; zijn lichaam en mentale focus werden sterker, wat ertoe leidde dat hij een jeugdroom kon verwezenlijken: Wimbledon winnen en de eerste plaats in de ATP Rankings bereiken.

Zijn succes inspireerde Djokovic een methode te ontwikkelen waarmee iedereen zijn gezondheid en manier van leven in 14 dagen kan verbeteren. Met weekmenu's, tips voor bewust eten en heerlijke recepten die makkelijk te maken zijn, kun je overgewicht verminderen en ga je je beter voelen. Djokovic geeft ook tips om stress te verminderen en eenvoudige oefeningen om in beweging te komen. Met *Eten om te winnen* word je slanker, sterker en gezonder in twee weken.



**RICHARD KRAJICEK** en **WILLIAM DAVIS** (auteur *Broodbuik*) schreven allebei een voorwoord voor dit boek.



KOSMOS

NUR 443, 491  
Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

