

vasten

## INTERMITTENT FASTING

# De uren tellen, niet de calorieën

Intermittent fasting, oftewel periodiek vasten, is populair. Niet vreemd, want naast afvallen zou het beschermen tegen allerlei aandoeningen. Kloppen de jubelverhalen? Drie experts aan het woord.

Tekst **Brigitte van der Bent** en **Kajo Mo**



# WELKE METHODE PAST BIJ JOU?



**'In principe kan iedereen vasten,' zegt Hanno Pijl, 'maar iedereen reageert er verschillend op. En het is vaak wel even wennen. Je kunt tijdens het vasten bijvoorbeeld een slap gevoel en een acute daling van de bloeddruk krijgen. Dit is ook sterk afhankelijk van de duur en frequentie van het vasten.'**

## Leidraad

Voor periodiek vasten zijn geen richtlijnen. Welke methode je kiest is afhankelijk van je lichamelijke conditie, je dagelijks leven en wat je vol kunt houden. De volgende twee vastenschema's kunnen als leidraad dienen. Ze komen van Samefko Ludidi, auteur van 'de dr. Ludidi Vastenmethode'.

**Elke week twee dagen vasten en vijf dagen eten zoals je gewend bent.** Het maakt niet uit welke twee vastendagen je kiest, maar zorg ervoor dat je het op deze dagen kunt volhouden en telkens iets strikter kunt maken. Begin met een of twee kleine maaltijden per dag. Neem de eerste maaltijd bijvoorbeeld 's ochtends of twee tot drie uur na het opstaan, en de tweede zo'n vijf tot zes uur later. Als je daaraan gewend bent, hoeft je uiteindelijk gedurende de vastendagen helemaal niet meer te eten. Toegestaan zijn calorievrije dranken, zoals water, zwarte koffie en (kruiden)thee.

**Bij deze vorm van periodiek vasten eet je elke dag iets, maar alleen binnen een bepaald tijdsbestek.** Bij het 16/8-schema eet je binnen een tijdsbestek van 8 uur en vast je de overige 16 uur. Dat lijkt lang, maar als je de slaap meetelt kom je al een heel eind. Bepaal je eigen tijdsbestek. Kies er bijvoorbeeld voor om tussen 13.00 en 21.00 uur te eten als je geen ochtendmens bent. Of tussen 10.00 en 18.00 uur als je liever iets eerder eet. Eet daarbuiten niets. Drink de hele dag door voldoende calorievrije dranken zoals water, zwarte koffie en (kruiden)thee.

**Tijdens het vasten gebruik je geen caloriehoudende fruitsappen, soepen, bouillons en lightdranken.**

*Drink altijd voldoende calorievrije dranken zoals (kruiden)thee*



**E**lke dag minimaal drie keer eten is eigenlijk ongewoon voor ons lichaam. Niet zo heel lang geleden werden we immers nog regelmatig aan voedseltekorten blootgesteld. Omdat we zelf ons voedsel moesten zoeken en er niet altijd iets te eten voorhanden was. Het lichaam is door de evolutie in staat om met een voedselgebrek om te kunnen gaan. In tijden van overvloed slaat het energie op als vetbuffer voor slechtere tijden. Maar wanneer die slechte tijden uitblijven en we te veel en te vaak eten, laat het gevolg zich raden: overgewicht. Wil je afvallen dan is vasten evolutionair gezien dus een logische manier.

Vasten betekent dat je helemaal niet eet. Een vorm van vasten is intermitterend fasting oftewel periodiek vasten. Daarbij eet je niets of heel weinig gedurende een

bepaalde periode. Dat kan een aantal uren per dag, een hele dag of een periode van de week zijn. 'In principe is de nachtrust ook een vorm van intermitterend fasting,' legt diëtist en onderzoeker Rob van Berkel uit. Maar om er profijt van te hebben moet een vastenperiode wel langer dan 14 uur duren. 'Dat lukt als je bijvoorbeeld het ontbijt overslaat. Of kies een variant waarbij je een à twee dagen per week vast,' aldus Van Berkel. Je kunt dus verschillende schema's gebruiken om af te vallen met periodiek vasten (zie het kader hierboven).

## Experts aan het woord



**HANNO PIJL** (1959) is internist-endocrinoloog en hoogleraar Diabetologie in het Leids Universitair Medisch Centrum. Hij was actief bij onder meer de Gezondheidsraad en de adviesraad van het Diabetes Fonds Nederland



## Experts aan het woord



**ROB VAN BERKEL**

(1978) is diëtist, onderzoeker en blogger bij het wetenschappelijk platform I'm a Foodie. Ook is hij coauteur van het boek 'Eet als een expert - zwanger!'



**SANDER KERSTEN**

(1971) is hoogleaar Moleculaire Voedingwetenschap aan Wageningen Universiteit. Hij leidt de onderzoeksgroep die de wisselwerking tussen voeding en genen bestudeert en doet al 25 jaar onderzoek naar vasten

Omdat er bij periodiek vasten minder eetmomenten zijn, kun je makkelijker minder calorieën binnenkrijgen dan je nodig hebt. Het gevolg is dat je afvalt. En omdat er de rest van de tijd niets verandert aan je menu, is vasten relatief makkelijk vol te houden. Een ander voordeel is dat je met periodiek vasten niet het risico loopt op tekorten door eenzijdige voeding, laat Sander Kersten, hoogleraar Moleculaire Voedingwetenschap, weten. Bij sommige andere diëten bestaat dit risico wel.

### Vetverbranding

Volgens Hanno Pijl, hoogleraar Diabetologie en zelf fervent vaster, zijn er zelfs aanwijzingen dat periodiek vasten naast afvallen andere gunstige effecten heeft op de gezondheid. 'Bij intermitterend vasten maakt je lichaam een switch van glucose naar vetverbranding. De eerste switch vindt plaats als je grofweg 12 tot 24 uur niks eet.' Wanneer het lichaam precies overgaat op vetverbranding hangt van diverse factoren af, zoals gewicht, leeftijd en geslacht. Maar ook hoeveel je beweegt en hoe snel je stofwisseling is, speelt een rol.

Volgens Pijl blijkt vooral uit studies met dieren dat die switch beschermt tegen allerlei aandoeningen, zoals diabetes, hart- en vaatziekten, vormen van kanker, alzheimer, parkinson, astma en multiple sclerose. Het zijn de zogeheten ketonen die wellicht zorgen voor dergelijke positieve gezondheidseffecten.

Ketonen, oftewel ketonzuren, ontstaan wanneer het lichaam vet verbrandt. Normaliter gebruikt het in eerste instantie

glucose als energiebron. Als de glucosevoorraad op is, door bijvoorbeeld een tijdje te vasten, schakelt het lichaam over op verbranding van vet. De ketonen die daarbij vrijkomen zorgen voor een zogenoemde staat van ketose. Een slim mechanisme, want het lichaam kan ketonen goed gebruiken als alternatieve brandstof voor glucose. 'Het aandeel ketonen gaat tijdens het vasten geleidelijk omhoog. Hoe langer je vast, hoe meer ketonen er in je bloed zitten,' legt Kersten uit.

Het is volgens Van Berkel echter de vraag in hoeverre ketonen een rol spelen als je niet langdurig vast, maar het vasten afwisselt met perioden van eten, zoals bij intermitterend vasten. Dan varieert de hoeveelheid ketonen in het bloed en is het onduidelijk of je een bepaalde concentratie ketonen haalt, en of die hoge waarden lang genoeg aanhouden om positieve effecten te laten optreden.

### Opruimen cellen

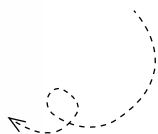
Sinds vasten een hype is, berichten diverse media dat je door niet te eten beschadigde cellen zou kunnen opruimen en dat dit het risico op bijvoorbeeld kanker zou verlagen. Dat opruimen heet autofagie. Lichaamscellen gebruiken dan de beschadigde of overtollige celstructuren als brandstof. Maar er is weinig bekend over de effecten van vasten op autofagie bij het menselijk lichaam. Van Berkel: 'Bij muizen met kanker werd ontdekt dat autofagie door het vasten toeneemt en dat de tumorgroei geremd wordt. Bij die onderzoeken ligt de vastenduur tussen 24 en 60 uur.'

Niettemin koppelen velen nogal wat positieve effecten aan vasten. De experts





Met een vast en caloriebeperkt menu op de vastendag voorkom je dat je te veel eet



daarentegen blijven waarschuwen voor al te veel optimisme. Kersten: 'Veel studies naar vasten zijn gedaan bij dieren. Bovendien zeggen de gedane studies bij mensen ook niet alles. De deelnemers hebben meestal - licht - overgewicht. Wanneer ze tijdens zo'n studie afvallen gaat bijna alles beter. Maar de vraag is of er bij degenen die door het vasten niet afvallen ook allerlei positieve effecten optreden.' Die kanttekening plaatst ook Rob van Berkel. 'Als je te zwaar bent, leidt gewichtsverlies bijna altijd tot gunstige effecten. Door af te vallen verbeteren de glucosewaarden en het cholesterolprofiel en voel je je gezonder en fitter.'

## Geen valse hoop

Van Berkel concludeert bovendien dat er op dit moment onvoldoende bewijs is dat periodiek vasten beter werkt dan andere energiebeperkte diëten om de algehele gezondheid te verbeteren of de levensduur te verlengen. Hij wil vooral geen valse hoop wekken bij kankerpatiënten: 'Op dit moment wordt kankerpatiënten afgeraden om op eigen houtje te vasten. Dierstudies laten veelbelovende effecten zien, maar of die naar personen te vertalen zijn is nog grotendeels onduidelijk.'

De vertaling van dier naar mens is inderdaad lastig, zegt ook Hanno Pijl. 'Bij dieren zijn de effecten van periodieke beperking consistent aangetoond. Steeds meer onderzoeken laten bij mensen hetzelfde zien. Maar er moet nog wel meer onderzoek worden gedaan.' De conclusie is dan ook, in de woorden van Kersten: 'Als periodiek vasten bij je past, kun je het gebruiken om langdurig je eetpatroon op een gunstige manier aan te passen. Maar het is geen wondermiddel en het heeft geen bijzondere eigenschappen boven de meeste andere energiebeperkte diëten.' ■



## MENU'S VOOR BEPERKT ETEN

Een menu op de dagen dat je vast volgens het 5/2-schema is handig om te voorkomen dat je te veel calorieën binnenkrijgt, tipt Rob van Berkel. Dat menu is heel persoonlijk: iemand met een dagelijkse energiebehoefte van 2000/2500 kcal mag op vastendagen tot 25% (500/625 kcal) daarvan binnenkrijgen. Dat kan met één maaltijd, of met enkele kleine maaltijden, verdeeld over de dag.

### Voorbeeldmenu's (circa 600 kcal)

#### DAG 1

##### MAALTIJD 1

2 kleine gepocheerde eieren  
1 snee volkorenbrood  
30 gram verse frambozen

##### MAALTIJD 2

Gegrilde zalm (150 gram) met kerstomaatjes (10 stuks) uit de oven en gekookte sperziebonen (100 gram).

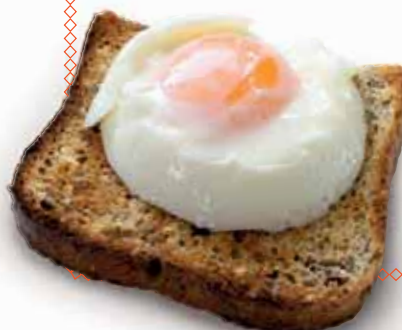
#### DAG 2

##### MAALTIJD 1

Frittata met spinazie en champignons: fruit 1 gesneden ui, voeg 1 handje champignons in plakjes toe, daarna spinazie (30 gram) en 2 geklutste eieren. Bak tot eieren gestold zijn. Toe: schaalte fruit (zoals aardbeien).

##### MAALTIJD 2

Salade met waterkers (25 gram), ongezouten noten (25 gram), 1 kleine rode ui (fijngehakt) en 1 grote avocado (in blokjes). Afmaken met 1 eetlepel kappertjes en een scheut witte wijnazijn.



# Smaakt dit naar **meer**?

Lees alles over gezond leven in de Gezondgids. Met kritische artikelen over voeding, beweging en zelfzorg. Probeer nu met korting.

Bekijk de aanbieding

