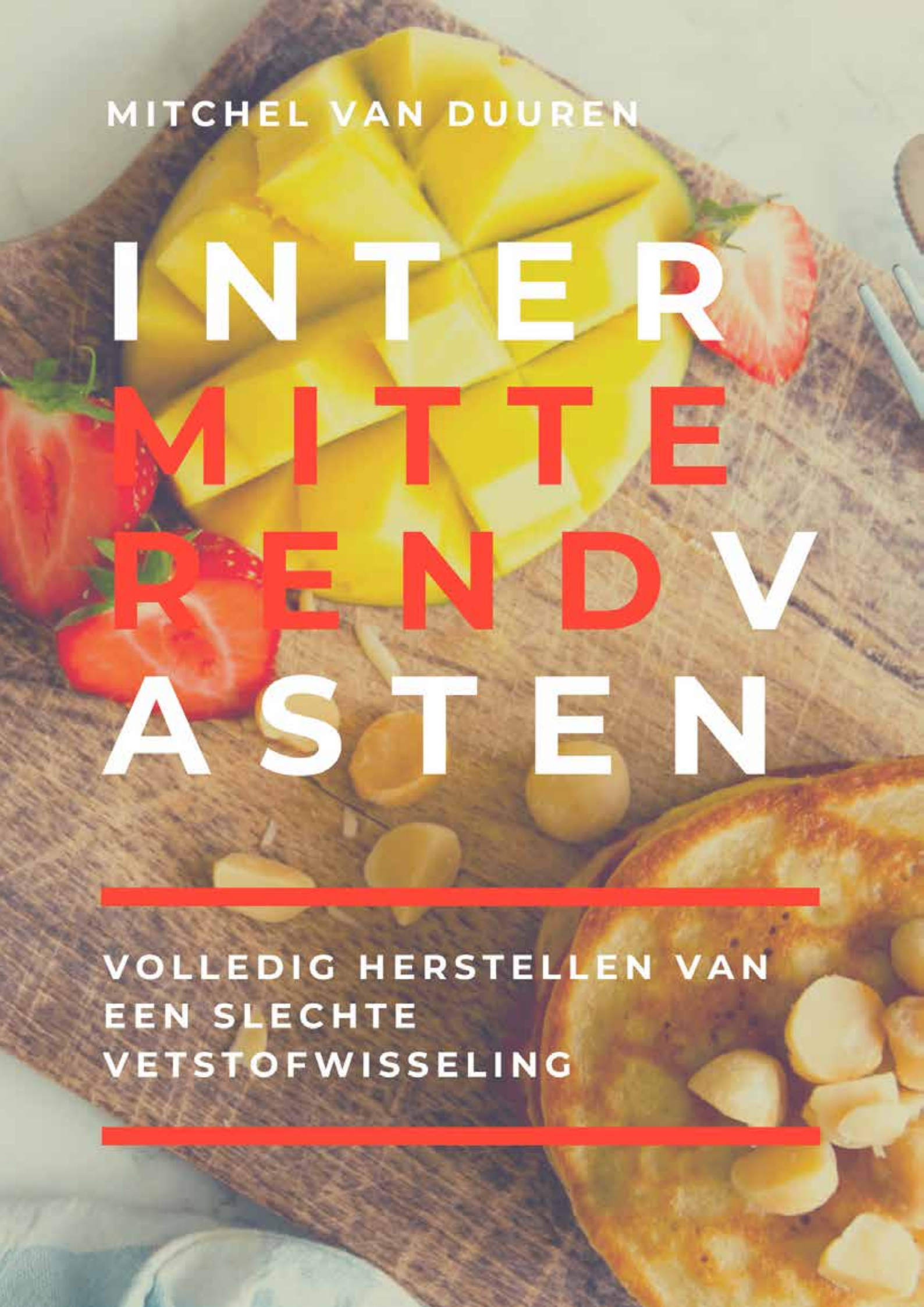


MITCHEL VAN DUUREN

INTERMITTEREND VASTEN

VOLLEDIG HERSTELLEN VAN EEN SLECHTE VETSTOFWISSELING

INTERMITTEREND VASTEN

TEKST

Mitchel van Duuren

VORMGEVING EN OPMAAK

Foodie BV

Gepubliceerd in Nederland door:

FOODIE UITGEVERIJ

Hazepad 15 A4,

4825 AV, Breda

Bekijk onze website www.foodie.nl voor meer informatie.

DISCLAIMER

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever en auteur.

INHOUDSOPGAVE

1. Inleiding 6
2. Wat is intermitterend vasten? 8
3. De minst belangrijke maaltijd van de dag 10
    De ontbijtmythe 11
    Slaperig na het ontbijt? Da's normaal ... 11
    Moet je ontbijten of niet? 12
4. Waarom je metabolisme niet versnelt als je de hele dag door snackt. 13
    Je lichaam weet wat het doet! 15
    Je hebt geen shakes, snacks en kant-en-klaarmaaltijden nodig 16
5. Hoe vasten en voeden elkaar aanvullen 17
6. Voedingsindustrie wil dat we blijven eten 19
7. Waarom caloriebeperking werkt 22
8. Afvallen door Intermitterend Vasten 24
    Intermitterend vasten maakt caloriebeperking gemakkelijker 25
    Verlaagde insulinegehaltes & verhoogde insuline gevoeligheid 26
    Verhoogde glucagongehaltes 26
    Verhoogde lipolyse en vetverbranding 27
    Verhoogde Epinephrine en Norepinephrine niveaus 28
    Verhoogde aanwezigheid van groeihormonen 28
    Gewichtsverlies en vetverlies 28
9. 5 Gezondheidsvoordelen 30
    Autofagie, het grote onderhoud 30
    Verouderingsproces wordt vertraagd 32
    Een sterkere geest 33
    Beter omgaan met stress 34
    Gezondheidsvoordelen – de conclusie 34
10. 8 Praktische voordelen 35
    Geen wilskracht nodig 35
    Het kost minder tijd! 35
    Grotere en meer verzadigende maaltijden 35
    Het is eenvoudig 36
    Je leert luisteren naar je lichaam 36
    Stabielere energie 36
    Langer slapen 36
    Je eten smaakt beter 36
11. 3 Hardnekkige mythes 37
    Ga ik niet verhongeren? (+ ESE) 37
    Gaat mijn metabolisme dan niet vertragen? 38
    Gaat mijn lichaam geen spieren afbreken in plaats van vetten? 38

Denk je nog steeds dat je de hele dag door moet eten? 39
12. Hoe werkt het in de praktijk? 40
Voedingsraam van 8 uur. 40
24 uur vasten. 41
Wees flexibel 41
13. Voedingsraam 43
Hoe vaak moet je vasten? 44
Hoe groot moet mijn raam zijn? 44
Hoe begin ik eraan? 45
Hoeveel mag ik eten op dagen dat ik vast 46
Korte samenvatting van de “regels”: 46
14. 24 uur vasten 47
Hoe vaak moet je vasten? 47
15. 15 tips om de vasten door te komen 48
Tip 1: Drink water! 48
Tip 2: Blijf bezig! 49
Tip 3: Je hoeft dit niet elke dag te doen! 49
Tip 4: Plan je vrije tijd 50
Tip 5: Slaap er doorheen 50
Tip 6: Ga sporten 50
Tip 7: Eet meer proteïnen 51
Tip 8: Plan je genietmomentjes 51
Tip 9: Onthou – je volgende maaltijd wordt fantastisch! 51
Tip 10: Zin om te eten? Maak een vuist 52
Tip 11: Gebruik je verbeelding 52
Tip 12: Bel een hulplijn 52
Tip 13: Lees / Kijk een thriller 52
Tip 14: Hou een dagboek bij 52
Tip 15: Wat is jouw mantra? 52
16. Waarschuwing voor Intermitterend Vasten 53
Let op met koffie 54
Beweging en lifestyle zijn ook belangrijk 54
17. Intermitterend Vasten voor Gevorderden 56
Deze dagelijkse routine werkt goed voor mij 56
Toewerken naar dagelijks Intermitterend Vasten 57
Elke dag vasten kan werken voor iemand die... 58
18. Conclusies 59
19. Veel gestelde vragen 60

HOOFDSTUK EEN

INLEIDING

Het is algemeen geweten dat diëten niet werken. De grootste critici zijn degenen die ze allemaal geprobeerd (en gefaald) hebben, en – natuurlijk – degenen die nooit een dieet nodig gehad hebben. Waarom blijven we het dan toch maar proberen? Wel, op korte termijn werken diëten natuurlijk wel. Maar op lange termijn krijgen we het gewicht steevast dubbel-en-dik terug, met een gekwetst zelfvertrouwen er gratis bij.

Veel mensen geloven dat de enige manier om een gezond lijf te krijgen is om gewoon “minder te eten en meer te bewegen”. Dat klinkt super logisch – en heel verleidelijk – maar helaas zijn mensen ingewikkeld en is het verhaal in de praktijk zelden zo eenvoudig. Er komt heel wat bij kijken: emoties, slecht weer, familie, ruzie met je partner, geldtekort, een leuke film op TV of die lekkere cake die oma speciaal voor jou gebakken heeft. Excuses zat om de wilskracht te ondermijnen.

Wat kan je dan nog doen als je wilt afvallen? Kijken naar de wetenschap! In dit boek vind je een nieuwe manier van eten die je zal helpen snel en makkelijk af te vallen, zonder dat je je leven hoeft aan te passen. Het beste nieuws? Het is bewezen dat Intermitterend Vasten werkt!

Waarom is Intermitterend Vasten zo veel beter dan alle andere diëten? Simpel. Er zijn héél weinig regels. Wel een aantal natuurlijk (waarom lees je anders dit boek?) en toegegeven, als je pas start zijn het geen makkelijke regels, maar het is zoals leren rijden met een fiets: als je er eenmaal mee weg weg bent, dan kan je het altijd, zelfs zonder dat je erbij hoeft na te denken. Er zit behoorlijk wat ingewikkelde wetenschap achter deze methode, maar ik zal je helpen om het noodzakelijke te begrijpen. En vooral: ik zal je leren hoe je deze methode snel en makkelijk in jouw leven kan inpassen.

Je hoeft niet megaveel wilskracht te hebben of superslim te zijn om aan intermitterend vasten te doen. Je hoeft niet te sporten en je hoeft geen vreemde nieuwe recepten te proberen. Klinkt makkelijk toch?

Ik heb dit boek zo kort mogelijk gehouden, zodat je snel aan de slag kan. Ik raad je aan om het snel door te lezen (in een dag hopelijk?) en meteen na het lezen een datum te kiezen waarop je gaat starten. Zo kan je je nog even mentaal voorbereiden en jezelf helemaal enthousiast maken voor je nieuwe start.

HOOFDSTUK TWEE

WAT IS INTERMITTEREND VASTEN?

Vasten is een bekend gebruik in verschillende culturen en staat voor een vrijwillige onthouding van alle voeding (en soms ook drank) gedurende een bepaalde tijd.

Door de eeuwen heen hadden mensen verschillende redenen om te vasten, zowel vanuit de religie, spirituele als uit praktische overwegingen. Voor gelovigen is het een goede manier om tot bezinning te komen, terwijl men in de oertijd waarschijnlijk van nature regelmatig moest vasten wanneer er geen voeding beschikbaar is. Maar ook in de recente geschiedenis, in de tijd voor elk gezin een koelkast in huis had, was het vrij normaal om regelmatig te vasten, simpelweg omdat voeding niet altijd voorhanden was!

Intermitterend vasten is een vorm van vasten waarbij je op regelmatige basis (elke dag of enkele keren per week) slechts tijdens een aantal uur per dag mag eten en de rest van de dag gaat vasten. Er zijn verschillende variaties gaande van 16 uur vasten tot enkele dagen vasten (wat al behoorlijk extreem is).

Intermitterend vasten geeft je lichaam een gezonde dosis stress waardoor het terug in overlevingsmodus schiet, net zoals het deed tijdens de oertijd. Dat werkt zo: als je lichaam denkt dat er een energietekort dreigt, dan moet je fit zijn en goede beslissingen kunnen nemen. Aangezien je voeding op is, moet je op jacht en dat kost vaak veel tijd en energie. Die energie komt uit je vetvoorraad (hoera, je valt meteen af!). Omdat je bij het jagen beter ook geen pijn of blessures hebt, zal je lichaam ook moeite doen om ontstekingen snel op te lossen.

De grote voordelen van intermitterend vasten zijn dat het:

- je insulinegevoeligheid verbetert, waardoor je makkelijker afvalt.
- de aanmaak van BDNF (een groeihormoon voor de hersenen) stimuleert.
- genen activeert die te maken hebben met herstel.
- makkelijk vol te houden is op lange termijn. Je hoeft dus niet bang te zijn voor een jojo-effect.

Korte periodes van vasten helpen je lichaam om dus sneller terug gezond te worden!

Natuurlijk is het fantastisch dat “sterven van de honger” intussen helemaal verdwenen is in de Westerse wereld, maar omdat we nu vlot 3 tot 6 maaltijden per dag eten, hebben we ook alle voordelen van het intermitterend vasten verloren. In ruil voor een vol gevoel op elk moment van de dag hebben we bovendien ook een hoop welvaartsziekten zoals hart- en vaatziekten, overgewicht, depressie, alzheimer, … cadeau gekregen die er amper of niet waren bij jager-verzamelaars duizenden jaren geleden.

Ondanks dat de voedingsindustrie weinig interesse heeft in de voordelen van vasten (dat zou hun verkopen doen dalen natuurlijk) en deze studies dus zeker niet steunt verschijnen er steeds meer onderzoeken en studies naar vasten.

Vasten sluit alle consumptie van elk type voedsel of gezondheidssupplement helemaal uit. En jammer genoeg voor de industrie kan je “vasten” niet in een pilletje proppen om het te verkopen. Het voordeel? Omdat de industrie niet geïnteresseerd is in vasten en dus deze onderzoeken niet financieel steunt, kan je erop rekenen dat de studies betrouwbaar zijn en niet beïnvloed zijn door commerciële belangen.

HOOFDSTUK DRIE

DE MINST BELANGRIJKE MAALTIJD VAN DE DAG

We zijn allemaal groot geworden met dit advies: “Sla het ontbijt nooit over! Het is de belangrijkste maaltijd van je dag!”. Maar is dat wel zo?

Als kind at ik mijn ontbijt altijd met lange tanden op. Ik was amper uit bed, en ik moest al 3 boterhammen en een stuk fruit naar binnen proppen? Pffff... En het stomste is, tegen de tijd dat het tien uur was had ik moeite om mijn ogen open te houden en had ik echt suiker NODIG!

Eten volgens het sociaal geaccepteerde programma van een ontbijt om 7u ’s morgens, tussendoortje om 10, lunch om 12u, nog een tussendoortje om 15u en tenslotte het avondmaal om 18 of 19u... Dat voelde gewoon nooit goed voor mij!

Toen ik eenmaal wat ouder werd en wat meer op mijn eigen ritme kon leven, sliep ik liever wat langer uit en sloeg ik het ontbijt over. Een paar uur later kreeg ik dan een klein hongertje en at ik wat fruit of een yoghurt. Een licht ontbijtje dus en het gaf me voldoende energie om door te gaan tot de volgende maaltijd!

Mijn lichaam gaf duidelijke signalen dat mijn eigen natuurlijke schema beter was waarbij ik dus in de late ochtend een licht ontbijt at (of soms helemaal niets behalve een lekkere koffie!), later op de middag een kleine lunch en pas ’s avonds een grote maaltijd.

De ontbijtmythe

Terwijl mijn natuurlijke instincten dus duidelijke signalen geven dat het ontbijt voor mij niet echt een prioriteit is, blijft de boodschap van de media nog steeds dat een groot ontbijt essentieel is om de dag goed te starten en gewicht te verliezen. Waar komt dat idee toch vandaan?

We kennen de “feiten” allemaal: mensen die niet ontbijten hebben 450% meer kans om overgewicht te hebben. Wie een maaltijd overslaat, zal spieren verliezen in plaats van vet. Mensen die een groot ontbijt eten, geven hun metabolisme een kickstart en verbranden meer calorieën. Maar dat klopt dus niet.

Heel veel studies (die overigens gefinancierd worden door bedrijven die ontbijtproducten verkopen... yep, echt waar!) die beweren dat een groot ontbijt gewichtsverlies bevordert, blijken (als je ze heel grondig leest) eigenlijk te zeggen dat ontbijten enkel voordelig is als... het de persoon helpt om later op de dag niet te gaan overeten.

Klinkt logisch, maar... uiteindelijk is het besluit dat mensen over de gehele dag niet te veel calorieën mogen eten, en zegt dat verder weinig over het uur waarop ze moeten eten.

Slaperig na het ontbijt? Da’s normaal ...

Naast de belofte dat een ontbijt je zal helpen om af te vallen, belooft men ook dat een groot ontbijt je een goede, energieke start van de dag zal geven.

Alleen... hoe voel jij je nadat je een groot ontbijt hebt gegeten? Niet zo energiek hé? De meeste mensen voelen zich na een stevig ontbijt vooral vermoeid. En dat is logisch: de vertering van een maaltijd vergt behoorlijk wat energie van je lichaam. Daardoor heb je minder energie voor andere taken en voel je je misschien moe en heb je moeite om te concentreren. Net het omgekeerde van wat je wil bereiken natuurlijk...

Leuk weetje: wist je dat mensen meer vet verbranden ’s morgens dan later op de dag? Als je dan een groot ontbijt neemt, tsja, dan gaat je lichaam echt niet de moeite doen om vet te verbranden, als jij net een hoop verse calorieën gegeten hebt.

Als we kijken naar het verleden, dan zijn er heel weinig culturen waar men

de dag startte met een zwaar ontbijt. Dat werd gewoon niet gedaan! Het grote, stevige ontbijt, dat is er pas gekomen toen de voedingsindustrie manieren zocht om méér producten te verkopen en hun marketingmachine in gang gezet heeft.

Moet je ontbijten of niet?

De conclusie? Ontbijt is zeker niet belangrijker dan de lunch of het avondmaal, zolang je totale aantal dagelijkse calorieën onder controle blijven. Maar als je merkt dat het ontbijt overslaan voor jou alleen maar leidt tot waanzinnige eetbuiten later op de dag, dan is het voor jou wellicht een goed idee om de dag te beginnen met een ontbijt.

Voor de meesten onder ons is het echter meer dan OK om de dag te starten zonder ontbijt of met een kleine snack, zonder dat we daardoor de controle over onze eetlust verliezen. Zo versterk je zelfs de honger- en verzadigingssignalen van je lichaam waardoor je minder snel gaat overeten.
Een extra voordeel van het ontbijt overslaan is dat je meteen wat langer kan slapen. En ja, voldoende slapen is ook héél belangrijk om vlot af te vallen. Win-win dus!

Je leert te luisteren naar wat je lichaam nodig heeft, in plaats van wat een expert je vertelt wat het beste is. En let er maar eens op: experts die je vertellen wat en wanneer je moet eten? Die proberen ook altijd iets te verkopen en zijn heel weinig bezig met jouw gezondheid, gewicht of energieniveau.

Als het aan mij ligt, dan zoek ik liever uit wat werkt voor MIJN lichaam, ongeacht wat de rest zegt. Lijkt dat jou ook niet makkelijker?

HOOFDSTUK VIER

WAAROM JE METABOLISME NIET VERSNELT ALS ..

.. je de hele dag door snackt.

Tegenwoordig is iedereen een voedingsexpert. Dat kan ook moeilijk anders: overal waar je kijkt word je overspoeld met voedingsadviezen. En of het advies nu komt van een bekende actrice, de baas van een voedingsbedrijf, een diëtiste of een onderzoeker, in de media wordt alles gepromoot, zonder onderscheid, alsof het allemaal bewezen wetenschap en feit is.

Geen wonder dat iedereen een mening heeft over voeding... En marketeers spelen daar heel handig op in om hun producten te verkopen natuurlijk!

Dit is een mythe die je zeker kent, en die constant verkocht wordt als een wetenschappelijk bewezen feit:

“Je moet de hele dag door kleine maaltijden eten om je metabolisme te versnellen.”

Bullshit, natuurlijk. 100% bullshit. Ik leg je graag uit waarom dit niet waar is.
Het is misschien moeilijk te geloven dat dit niet klopt, want iedereen wéét dit toch? Het ding is... als vele kleine maaltijden de sleutel zouden zijn tot gewichtsverlies, waarom zijn er dan steeds meer mensen met overgewicht?

Natuurlijk zijn er heel wat mensen die 6 maaltijden per dag eten én gewicht verliezen. Maar is dat omdat ze 6 maaltijden per dag eten? Of omdat ze hun calorieën beperken, net zoals bij elk ander dieet? Want zoals je zal zien, 6 maaltijden eten per dag heeft helemaal geen invloed op je metabolisme, laat staan dat je snéller calorieën zou verbranden.

Op de een of andere manier zijn mensen gaan geloven dat wanneer je vaker eet, dat je dan je metabolisme verhoogt door een grotere thermogenese. Thermogenese is de productie van warmte in ons lichaam door het verbruiken van calorieën bij onze activiteiten, in dit geval dus het verteren van voeding. Maar denk hier even over na: als je elke dag dezelfde hoeveelheid voeding eet, verdeeld in 3 of in 6 maaltijden, heeft je lichaam dan niet dezelfde hoeveelheid energie nodig om die maaltijd te verwerken? In hoeveel maaltijden je het ook splitst, 1800 calorieën blijven toch 1800 calorieën?! Volgens vele verschillende studies (hieronder vermeld) is er helemaal geen groter energieverbruik (en dus hoger metabolisme) bij een hoger aantal maaltijden.

De wetenschap is het eens: geen metabolisch voordeel bij het eten van meer maaltijden. Denk maar even na over het volgende:

Een studie uit 2004 in het Scandinavische Journal of Nutrition schreef het volgende: “Sinds de Jaren ’60 hebben epidemiologische studies een omgekeerd verband aangetoond tussen de eetfrequentie en het lichaamsgewicht. Dat suggereert dat snacken een positieve impact kan hebben op overgewicht. Deze conclusie werd later in twijfel getrokken toen men rekening ging houden met het hoge aantal onderschattingen van het totale aantal calorieën bij mensen met overgewicht. Bovendien werd er geen verschil gevonden in het totale dagelijkse energieverbruik bij een verschillend aantal dagelijkse maaltijden. Gewichtsverlies wordt niet makkelijker als men het aantal maaltijden per dag verhoogt.”

Een studie uit 2010 in het British Journal of Nutrition vond dan weer dat deelnemers die drie maaltijden & drie snacks per dag geen groter gewichtsverlies hadden dan de deelnemers die enkel drie maaltijden per dag kregen (met een gelijk aantal totale calorieën). Snacken hielp dus niet bij gewichtsverlies.

Wetenschappers in het Intermountain Medical Center in Utah hebben deelnemers gevraagd om 24 uur lang te vasten. Nadien hebben ze hun bloedmonsters vergeleken met monsters genomen na een normale dag eten. Ze ontdekten dat mannelijke deelnemers 20x hogere niveaus hadden van het menselijke groeihormoon (HGH, dit beschermt spieren en beïnvloedt je metabolisme) als ze 24 uur gevast hadden.

In “Thermogenesis in humans after varying meal time frequency” kan je dan weer lezen over een studie met een groep van 8 gezonde personen die een licht hypocalorisch dieet kregen met proteïnen (13%), koolhydraten (46%) en vetten (41%) in de vorm van 1 grote maaltijd of 5 kleinere maaltijden in een change-over studie. De veranderingen in lichaamsgewicht waren statistisch niet significant. De warmteproductie gemeten door indirecte calorimetrie was niet significant verschillend bij de verschillende maaltijd frequenties. De resultaten tonen aan dat maaltijdfrequentie de energiebalans niet beïnvloedt.”

In een andere studie, “Meal frequency and energy balance” (Br J Nutr. 1997 Apr;77 Suppl1:S57-70.) lezen we dan weer het volgende : “Wat nog belangrijker is, studies die gebruik maken van calorimetrie van het hele lichaam en dubbel-gelabeld water om het energieverbruik gedurende 24 uur te meten, vinden helemaal geen verschil tussen continu snacken of grote maaltijden. Tenslotte, met uitzondering van een enkele studie, is er geen bewijs dat gewichtsverlies bij hypocalorische diëten beïnvloedt wordt door het aantal maaltijden per dag. We concluderen dat de eventuele effecten van het maaltijd patroon op het lichaamsgewicht waarschijnlijk worden veroorzaakt door effecten op de totale voedselinname.”

Je lichaam weet wat het doet!

Zelfs met alle voorgaande informatie, zijn er nog mensen die beweren dat vaker eten op de een of andere manier beter is voor de vetverbranding. Maar zelfs met een lage maaltijdfrequentie weet je lichaam heel goed hoe het zichzelf moet handhaven op de lange termijn. (Dit feit wordt vaak niet vermeld, omdat het natuurlijk geen dieetplannen of supplementen helpt verkopen).

Een studie (Stote et al., 2007) vergeleek de impact van drie maaltijden per dag met de impact van 1 maaltijd per dag op het lichaamsgewicht op lange termijn. Beide groepen konden hun gewicht handhaven (binnen 2 kg van hun startgewicht) gedurende 6 maanden met een dagelijkse calorieinname gericht op gewichtsbehoud, onafhankelijk of ze nu 1 of 3 maaltijden per dag aten.

Een andere studie (Verboeket-van de Venne, 1991) vergeleek 2 maaltijden per dag met 7 maaltijden per dag, met dezelfde calorie-inname. Het resultaat? Ze vonden geen enkel verschil in het energieverbruik en eiwitox-

idatie gedurende 24 uur.

Terwijl in het patroon van 7 maaltijden per dag een constante vet- en koolhydraatverbranding hadden, zag men bij het 2-maaltijden-patroon een hogere koolhydraatverbranding na maaltijden en een hogere vetverbranding gedurende andere momenten van de dag. Met andere woorden: wanneer je kijkt naar de volledige 24 uur, dan komt het op hetzelfde neer!

Je hebt geen shakes, snacks en kant-en-klaar-maaltijden nodig

Bedrijven die supplementen verkopen zijn geweldig goed in het promoten van “speciale” snacks, maaltijdvervangende shakes, voorverpakte maaltijden die allemaal gebaseerd zijn op de mythe dat ze je metabolisme versnellen. Snap je nu waarom iedereen denkt dat ze vaker moeten eten? Deze mythe wordt ons constant door de strot geduwd totdat de algemene opinie dit aanzag als een bewezen feit, terwijl het eigenlijk niet meer is dan een slimme marketing truc!

Je ziet vaak beroemdheden op tv die miljoenen betaald worden om gewicht te verliezen met deze dieetprogramma’s, terwijl we nu allemaal beseffen dat de enige magie van deze programma’s gewoon zit in de caloriebeperking in plaats van het grotere aantal maaltijden).

Calorieën zijn het belangrijkste. Als je 6 kleinere maaltijden moet eten om te vermijden dat je niet toegeeft aan eetbuien (en zo je dagelijkse aantal calorieën overschrijdt), dan is dat voor jou misschien wel de beste manier. Als jij ervan geniet om elke dag meerdere kleine maaltijden te eten, dan is dat jouw zaak, ik zal je zeker niet tegenhouden.

Maar persoonlijk denk ik dat het gevaarlijk is om iedereen wijs te maken dat ze de hele tijd moeten eten en snacken. Voor heel veel mensen creëert dat een vorm van gedachteloos eten en een ongezonde relatie met voeding. Daar kan gewoon niks goeds van komen, toch?

Zodra mensen deze ingewikkelde diëten beu raken (en dat gebeurt elke keer opnieuw), blijven ze steken in dat patroon van continue eten en snacken, terwijl het totale aantal calorieën per dag explodeert. Hallo, jojo-effect. Dat is toch geen echte, langdurige oplossing?

Het is hoog tijd dat we een betere oplossing zoeken en onszelf bevrijden van deze obsessie voor eten.

HOOFDSTUK VIJF

HOE VASTEN EN VOEDEN ELKAAR AANVULLEN

Het menselijke lichaam kent maar 2 toestanden: gevoed of nuchter (vasten). Ons lichaam is ofwel bezig met eten en het verwerken en opslaan van energie uit onze voeding, ofwel verbrandt het deze eerder opgeslagen energie. Energie wordt opgeslagen in twee verschillende vormen: vet en glycogeen (een soort van suiker dat gebruikt wordt door onze spieren en hersenen).

Onze lichamen zijn ontworpen om te eten wanneer er voeding beschikbaar is en opgeslagen energie te gebruiken als voeding schaars is. Dat zijn de enige twee mogelijke opties: eten en opslaan of vasten en verbranden.

Vasten is de eenvoudigste methode die onze lichaam heeft voor het in stand houden van de energiebalans. Het probleem is dat we tegenwoordig ongeveer 20 uur per dag spenderen in de eerste stand waarbij ons lichaam eet en energie opslaat. We eten de hele dag door, slaan overtollige energie op in ons lichaam en geven het amper de kans om vet te verbranden.

Het evenwicht tussen voeden en vasten is daardoor helemaal weg en ons lichaam is bijna de hele dag bezig met het opslaan van vet (iets waar het héél goed in is helaas...)

Omdat ons lichaam zo geëvolueerd is dat we continu wisselen tussen voeden en vasten, zijn onze lichamen zo ontworpen dat we het teveel aan voeding opslaan, zodat we het later kunnen verbranden wanneer er geen voeding voorhanden is.

Stel jezelf even een jager voor die een dier gevangen en op de weg terug ook wat bessen heeft geplukt. Als het vlees op is, en alle bessen geplukt zijn, dan moet de jager wel verder gaan op zoek naar meer voeding. Tot dat hij een nieuwe bron van voedsel vindt, zal hij moeten vasten. Dat is voor onze lichamen nog steeds een normale manier van werken.

Dus als onze lichamen ontworpen zijn om afwisselend te voeden en vasten, waarom is er dan niemand meer die nog vast?

Dat heeft veel te maken met een simpele wet van de economie: vraag en aanbod. De voedingsindustrie heeft een zowat oneindig aanbod en probeert de vraag steeds te vergroten. Een van de manieren waarop ze dat doet is door het concept van vasten voor gewichtsverlies af te breken en meer maaltijden per dag te promoten zodat mensen meer producten zouden verkopen.

HOOFDSTUK ZES

VOEDINGSINDUSTRIE WIL DAT WE BLIJVEN ETEN

De meeste wetenschappelijke studies doen niets meer dan het landschap van oneindig veel voeding theorieën en bestaande dieetaanbevelingen nog verder te verwarren. Hoe komt dat? Heel simpel: research naar voeding gebeurt niet langer om onze gezondheid en welzijn te verbeteren, het is een manier om producten te promoten en onze consumptie te vergroten.

De meeste studies rond voeding lijken tegenwoordig niets meer of minder te zijn dan een vorm van marketing. Dat komt omdat deze studies vaak betaald worden door de voedingsindustrie zelf, in plaats van de overheid of universiteiten. Deze donaties van vrijgevige bedrijven komen met de verwachting dat het onderzoek een gezondheidsclaim zal produceren die het bedrijf kan gebruiken in hun advertenties voor dit product. Gezondheidsclaims als “Cholesterolverlagend”, “Voor een gezond hart” of “Versterkt de immuniteit” zijn namelijk heel winstgevend.

In een boek met de titel “What to Eat” door bekende auteur en onderzoeker Marion Nestle, las ik de volgende quote - “De echte reden voor gezondheidsclaims is goed bekend: gezondheidsclaims verkopen voedingsproducten.” Daar ben ik het helemaal mee eens. Als onderzoeken gezondheidsclaims creëren en gezondheidsclaims producten verkopen (of het nu gaat om voeding of een nieuw dieet), als de research zegt dat het werkt, dan verkoopt het gegarandeerd meer.

Denk hier even over na: in de Verenigde Staten produceert de voedingsindustrie elke dag voldoende om elke persoon 4000 calorieën te leveren. Ze geven elk jaar ook nog eens 10 miljard euro uit aan advertenties om die producten te verkopen. Stel dat iedereen, tegelijk, zou beslissen om 1 dag per week niet te eten, hoeveel verlies zouden deze bedrijven dan lijden?

Je snapt nu dat het niet in hun belang is om te onderzoeken wat de voordelen zijn van intermitterend vasten, maar waarom ze maar al te graag op zoek gaan naar allerhande manieren om de consument te helpen gewicht te verliezen met behulp van hun producten.

Denk maar aan alle dieetmethodes die je kent. Eet 6 kleine maaltijden per dag. Eet meer proteïnen. Eet elke dag een groot ontbijt. Drink eiwitshakes. Eet ontbijtgranen. Eet meer calcium. Eet volkorenproducten. Neem dieetpillen. Drink groene smoothies. Wat de aanbeveling ook is, het draait altijd rondom het consumeren van voeding en voedingssupplementen.

Dat is ook hoe bedrijven ons zien – we zijn consumenten (niet mensen). En als je het woord “consument” opzoekt in het woordenboek, dan vind je het synoniem “klant”. Hoe vaak heb je een bedrijf al horen zeggen dat ze hun klanten belangrijk vinden? Ja, natuurlijk vinden ze dat, wij kopen en consumeren hun producten. Zonder ons zouden er geen winsten en geen bedrijven meer zijn!

In een tijd waar zo veel mensen proberen (en falen) om gewicht te verliezen, lijkt het onwaarschijnlijk dat het antwoord simpelweg “diëten” is. Paul Campos schrijft in zijn controversiële boek “The Obesity Myth” dat hij niet gelooft dat diëten een effectieve methode is voor gewichtsverlies. Hij beweert zelfs dat het idee dat mensen gewicht kunnen verliezen als ze dat echt zouden willen, een regelrechte leugen is.

Nu wil ik niet zo ver gaan als Paul Campos, maar hij heeft wel een punt: elk populair dieet dat je kent is gedoemd om op lange termijn te mislukken. Ik heb ervaren dat, hoe sterk je wilskracht ook is, uiteindelijk wordt het overstemd door de kracht van marketing, advertenties en lok van fantastisch lekker eten. Uiteindelijk wilt er ook niemand echt diëten, we willen er gewoon goed uit zien. Diëten is gewoon de enige methode die we kennen om dat doel te bereiken.

Maar misschien is er ook een andere methode mogelijk? Hebben we de simpelste vorm van caloriebeperking en gewicht verliezen gemist doordat we zo gefocust zijn op het constante consumeren? Blijkbaar wel! Geloof me – korte periodes van vasten is een veel makkelijkere manier om af te vallen die op lange termijn meer resultaten oplevert dan alle dieetmethodes die je kent.

HOOFDSTUK ZEVEN

WAAROM CALORIEBEPERKING WERKT

Als je de mooie namen en methodes wegdenkt, dan hebben alle diëten een belangrijk ding gemeen: ze beperken de totale calorie inname. Wat bedoelen we met calorieën beperken? Gewoon minder eten dan je lichaam nodig heeft om het huidige gewicht te behouden.

En ja, ik weet het, Intermitterend Vasten beperkt uiteindelijk ook calorieën. Maar, heel belangrijk, we doen dit niet constant!

Calorieën beperken zorgt voor gewichtsverlies simpelweg omdat, als je lichaam meer calorieën verbruikt dan het opneemt, dan moet het wel vetten gaan verbranden. Er zijn echter enkele belangrijke problemen met calorie-beperking...

De meeste diëten beperken het aantal calorieën met ongeveer 10 tot 50%. Extreem Lage Calorie Diëten (een officiële naam voor diëten met minder dan 800 calorieën per dag) worden vaak voorgeschreven voor mensen met een enorm overgewicht. Ze creëren vaak meer problemen dan ze oplossen, denk maar aan spier- en orgaanverlies, maar ook galstenen, hartritmestoornissen en vaak ook het gekende jojo-effect.

De problemen met het constante beperken van calorieën gaan verder dan puur fysieke problemen. Overdreven eetlust en opgeven komen heel vaak voor. Mensen beginnen vaak met een grote motivatie, maar het is makkelijk om de goede hoop en alle wilskracht te zien wegsmelten als je constant het gevoel hebt dat je geen leuk leven meer kan lijden omdat je vast zit aan je dieet. Constant calorieën moeten beperken is gewoon ongelofelijk saai en moeilijk. Intermitterend vasten daarentegen geeft je regelmatig hoop, je kan heel vaak eten waar je zin in hebt en voelt je veel minder beperkt.

Met Intermitterend Vasten beperk je niet constant je calorieopname en dat maakt het makkelijker om vol te houden op lange termijn. Je hebt nooit langer dan een paar dagen het gevoel dat je iets “mist”. Dat is ideaal, want zodra verveling of eetlust opkomt, heb je nog een reserve van wilskracht (die telkens weer opgebouwd wordt wanneer je wel gewoon kan eten waar je zin in hebt).

HOOFDSTUK ACHT

AFVALLEN DOOR INTERMITTEREND VASTEN

Als je mensen vraagt waarom we steeds dikker worden, dan krijg je meteen een wijde reeks aan antwoorden: we eten te veel junk food, te veel vetten, te veel koolhydraten, te veel industriële producten, te veel suikers, we eten te grote porties, we drinken te veel frisdrank, we bewegen niet genoeg, … Iedereen weet heel goed waarom we met z'n allen steeds dikker worden.

En toch… Als we het zo goed weten, waarom slagen we er dan niet in om af te slanken?

Zoals je in de vorige hoofdstukken al kon lezen is het niet zo belangrijk hoeveel calorieën je eet per maaltijd. Hoe jouw lichaam vet opslaat en verbrandt wordt vooral beïnvloedt door hoeveel je op dagelijkse en wekelijkse basis eet. Wil je afvallen, dan moet je dus het totale aantal calorieën beperken.

Als je dat wil, dan kan je natuurlijk zes keer per dag een mini-maaltijd met een beperkt aantal calorieën eten. Maar zeg nu zelf, dat is toch ongelofelijk ingewikkeld om elke dag opnieuw te berekenen en klaar te maken? Bovendien ben je nooit écht verzadigd, omdat de hoeveelheden die je eet steeds zo klein zijn dat je zin in eten nooit verdwijnt. Ja, voor de voedingsindustrie is het schitterend, maar voor ons dagelijkse leven…? Niet echt.

Wat als je nu gewoon zou focussen op het geheel? Dat je beseft dat je dagen van meer calorieën simpelweg kan compenseren door dagen waarop je minder eet? Als je op bepaalde dagen minder eet, dan heb je op andere dagen veel meer flexibiliteit om te eten wat je wil. Zo heb je veel meer vrijheid dan bij de diëten die je al kent, en heb je minder wilskracht nodig om op lange termijn af te vallen en je gewicht te behouden.

Stel dat je de hele dag mag eten, vanaf het moment dat je opstaat tot je gaat slapen. Waarschijnlijk ga je dan een combinatie eten van volledige maaltijden en snacks door de dag heen, zoals de meeste mensen doen. Al die kleine calorieën tellen wel mee natuurlijk. Dat maakt het moeilijk om op dagelijkse basis je calorieën te blijven beperken en je wilskracht sterk te houden.

Als je een hele dag gaat snacken, krijg je niet alleen veel te veel calorieën binnen, maar je geeft je lichaam ook een hele hoop verkeerde hormonale signalen (daarover later meer). Tenzij je de situatie helemaal onder controle hebt en exact weet hoeveel calorieën je eet (wat heel tijdsintensief en ingewikkeld is om bij te houden), komt dit vaak voor.

Soms is het niet meer dan een dagelijkse kleine snack of de suiker bij je koffie die het verschil maakt tussen vet verbranden en vet opslaan. Voor een dag kan dat niet veel kwaad natuurlijk, maar wat denk je dat er gebeurt als dit elke dag voorvalt?

Intermitterend vasten maakt caloriebeperking gemakkelijker

Wil je de controle terug in eigen handen nemen en calorieën beperken zonder moeite? Simpel, dan kies je gewoon enkele dagen per week uit waar je het aantal uren per dag dat je kan eten beperkt, dan eet je bijvoorbeeld enkel tussen 12u 's middags en 20u 's avonds. Makkelijk, toch? Er zijn verschillende manieren om Intermitterend Vasten toe te passen in jouw leven, en je kan zelf kiezen wat het beste past bij jou. Door mijn simpele regels te volgen, hoef je nooit meer calorieën te tellen en zal je toch gewicht verliezen. Het allerleukste? Je hoeft niet eens het gevoel te hebben dat je iets mist, want je kiest gewoon zelf wat en wanneer je eet!

Dat is de grote kracht van deze stijl van eten: het is flexibel, aangenaam en heel makkelijk aan te passen aan jouw persoonlijke keuzes. Aangezien we allemaal heel verschillende mensen zijn met verschillende smaken, voorkeuren, werkschema's, … is het belangrijk dat je een manier van eten

zoekt die bij jou past zodat het ook op lange termijn werkt. Dat is ook de sleutel voor succes: zoek een manier die bij jou past!

Intermitterend vasten zorgt ook nog op andere manieren voor een vlotte verbranding van je overtollige vetten:

- Verlaagde insuline gehalte in het bloed
- Verhoogde insuline gevoeligheid
- Verlaagd bloedsuiker gehalte
- Verhoogde glucagon gehalte
- Verhoogde lipolyse en vetverbranding
- Verhoogde niveaus van norepinephrine & epinephrine
- Verhoogde aanwezigheid van groeihormonen (waardoor je makkelijker spieren aanmaakt en vet verbrandt)

Ik overloop even de verschillende processen die in gang worden gezet wanneer je begint met vasten:

Verlaagde insulinegehaltes & verhoogde insuline gevoeligheid

Insuline is een van de belangrijkste hormonen in je lichaam. Elk handboek over voeding, medicijnen en fysiologie bevat minstens een hoofdstuk dat helemaal gewijd is aan de effecten die insuline heeft op jouw lichaam.

Wanneer je eet, dan verhogen de insulinegehaltes in je bloed. De rol van insuline is om suiker uit je bloed te halen en in je cellen op te slaan (als glycogeen of als vet). Heb je veel insuline in je bloed, dan ben je in vetopslagmodus. Sterker nog: als je insulinegehalte hoog is, dan kan je onmogelijk lichaamsvet gaan verbranden.

Je kan je insuline laag houden door het aantal snelle suikers te beperken of kleinere maaltijden te eten (waardoor je ook minder suiker eet), maar als je gaat vasten zie je meteen een drastische daling van je insulineniveau!

In een onderzoek op mensen die 72 uur lang vasten, daalde het insulineniveau met meer dan 50%! Nu is 72 uur behoorlijk lang, maar 70% van die daling vond reeds plaats tijdens de eerste 24 uur.
Doordat je insulineniveau een stuk lager is, zit je lichaam niet meer in vetopslagmodus.

Verhoogde glucagongehaltes

Glucagon is een tweede belangrijk hormoon in je lichaam. Het is de grote tegenhanger van insuline en is een van de hormonen die vetverbranding mogelijk maakt.

Hogere niveaus van glucagon in je bloed zijn alleen mogelijk als je insulineniveau daalt. Glucagon zorgt ervoor dat je bloedsuikerniveau op een normaal niveau blijft terwijl je vast. Dat gebeurt door je lichaam in een vetverbrandingsmodus te schakelen.

Glucagon is op die manier ook verantwoordelijk voor vetverbranding, het verlagen van de cholesterolproductie en een verhoogde vrijlating van overbodige vloeistoffen in je lichaam.

Wanneer we de hele dag door eten, dan spenderen we bijna de hele dag in een metabolisme gedomineerd door insuline en zijn we dus bijna constant in vetopslagmodus. Als we gaan vasten, dan geven we meer ruimte voor het hormoon glucagon en vindt het lichaam een betere balans tussen deze twee hormonen waardoor je makkelijker vet verliest.

Verhoogde lipolyse en vetverbranding

Er zijn enkele hele belangrijke stappen in het proces van vetverbranding. Ten eerste moet je vet “vrijgelaten” worden uit je vetcellen en losgelaten worden in je bloedstroom. Wetenschappers noemen deze stap lipolyse.

Na een reeks stappen worden de vetten verbrand (geoxideerd) door de mitochondriën (de oventjes van elke cel in het lichaam). Na de oxidatie heb je pure energie die dan gebruikt kan worden door je lichaam.

Terwijl we rusten, zijn onze spieren voor het grootste deel verantwoordelijk voor ons metabolisme. Spieren kiezen in de eerste plaats voor suiker als energiebron, maar ze kunnen ook vetten als energie gebruiken. En dat is exact wat ze doen wanneer we vasten!

Zo is er een type proteïne in onze spieren (“Uncoupling Protein-3”) dat specifiek geassocieerd wordt met vetverbranding. Uit research blijkt dat, wanneer we minstens 15 uur gaan vasten, de genexpressie voor dit type proteïne vervijfvoudigd! Dat maakt de vetverbranding natuurlijk veel makkelijker.

Een studie van de University of Texas, Medical Branch in Galveston toont aan dat er 50% meer vet wordt vrijgelaten en verbrandt na 24 uur vasten.

Verhoogde Epinephrine en Norepinephrine niveaus

Epinephrine en norepinephrine zijn beide vecht-of-vlucht hormonen, misschien ken je ze beter onder de namen adrenaline en noradrenaline. Wanneer ze losgelaten worden in de bloedstroom, dan zorgen ze voor de vrijlating van glucose (suiker) uit de energievoorraad en een verhoogde vetverbranding. Ze zorgen dat je je wakkerder en alerter voelt.

Vasten verhoogt de hoeveelheid van beide hormonen in je bloed. Het is een manier van je lichaam om de hoeveelheid suiker in je bloed op niveau te houden wanneer je zelf geen suikers eet en om je energietoevoer in stand te houden door vetten vrij te laten uit hun vetcellen.

Het resultaat is dat je bloedsuiker stabiel blijft zonder dat je honger krijgt tijdens de vastenperiode terwijl je lichaam een vlotte aanvoer houdt van energie uit je vetcellen.

Verhoogde aanwezigheid van groeihormonen

Groeihormonen helpen je lichaam om vet vrij te maken voor verbranding en tegelijk spieren te bouwen (in plaats van ze af te breken). Nu kan je natuurlijk supplementen nemen met groeihormonen (een dure keuze, dat wel), maar een veel makkelijkere manier om je hoeveelheid groeihormonen te verhogen is om gewoon intermitterend te vasten. Onderzoek toont aan dat vasten op korte termijn je groeihormoonniveaus kan verzesvoudigen!

Gewichtsverlies en vetverlies

Zoals je leest, zorgt intermitterend vasten voor een makkelijker gewichtsverlies dan bij gewone calorierestrictie. Het verhoogt de niveaus van de hormonen in je lichaam die verantwoordelijk zijn voor vetverbranding, terwijl je ook regelmatig grote energietekorten creëert door het vasten. Je lichaam kan dus niet anders dan vetten te gaan verbranden voor energie.

Onderzoek toont aan dat je ongeveer 1 tot anderhalve kilo zal verliezen, elke keer dat je vast. Dat is natuurlijk niet allemaal vet! Een groot deel van dit gewicht is waterverlies. Dat komt omdat insuline water vasthoudt, dus zodra je insulineniveau daalt, verlies je ook meer water. Per week mag je verwachten dat je een halve tot een hele kilogram vet verliest. Gelijkwaardig aan wat je zou zien bij een gewoon dieet dus, maar dan zonder dat je hoeft te diëten!

En omdat je niet hoeft te diëten, zijn de resultaten van Intermitterend Vasten op lange termijn véél makkelijker vol te houden.

HOOFDSTUK NEGEN

5 GEZONDHEIDSVOORDELEN

OK, dat intermitterend vasten goed is voor gewichtsverlies, dat heb je nu al begrepen. Maar de gezondheidsvoordelen van vasten gaan veel verder!

Zo verscheen er in 2006 een studie in Medical Hypotheses waar onderzoekers experimenteerden met om de andere dag vasten. De ene dag bepaalden ze de calorie inname tot 20 of 50% van een normale dag, de andere dag aten de deelnemers à volonté. Binnen de twee weken zagen de onderzoekers gezondheidsvoordelen in de vorm van een hogere insulinegevoeligheid en verminderde astma en seizoensallergieën, een hogere resistentie tegen virale infecties en minder kans op auto immuunziektes, osteoartritis, hart- en vaatziekten, ...

Andere voordelen van intermitterend vasten zijn onder andere een grondige detox, trager verouderen, een beter humeur, een sterker geheugen, meer mentale helderheid, minder honger, ...

Nu ga ik even dieper in op een aantal van deze voordelen.

Autofagie, het grote onderhoud

Hippocrates zei het eeuwen geleden al: “Iedereen heeft een dokter in zich; we moeten gewoon helpen bij het werk. De natuurlijke genezingskracht in elk van ons in is de grootste kracht bij gezond worden. Onze voeding zijn onze medicijnen. Onze medicijnen zijn onze voeding. Maar als je eet wanneer je ziek bent, dan voed je je ziekte.”

Elke cel in je lichaam wordt opgebouwd met de voeding die jij eet. Je bent wat je eet, letterlijk. Als jij veel crap eet, dan zijn die cellen niet altijd van even goede kwaliteit. Ook de omgeving waar je woont en werkt heeft hierop een grote invloed: luchtvervuiling, chemische stoffen in je huis, ... er zijn zo veel dingen die schade kunnen aanbrengen aan je lichaam.

Een gewone detox kan (in het beste geval) de schade aan de oppervlakte herstellen: dan krijg je tijdelijk een mooiere huid, de zakken onder je ogen verdwijnen en misschien verlies je wat extra kilo’s. Maar de effecten zijn tijdelijk. Alsof je een auto hebt gewassen, terwijl hij eigenlijk een groot onderhoud in de garage nodig heeft.

Je lichaam heeft dus een echte detox nodig. Gelukkig heeft je lichaam hiervoor een ingebouwd systeem: autofagie. Autofagie (letterlijk vertaald betekend dit “zelf etend”) is een proces dat ontzettend goed is in het oplossen van schade aan je cellen. Je kan het zien als een soort interne detox. Kleine vuilnismannetjes (lysosomen heten ze) gaan op zoek naar je zieke, stervende en beschadigde cellen en eten ze op.

Waar mogelijk gaan de lysosomen bruggen herstellen en als ze ongebruikte maar nuttige structuren vinden, dan breken de lysosomen ze af en worden ze gerecycleerd om elders nuttig te worden ingezet. Zo leveren de lysosomen zowel energie (uit afgebroken cellen) als herstelstukken (uit recyclage).

Je begrijpt het: autofagie speelt een cruciale rol in onze immuniteit en het ontstekingsproces. Het kan je cellen zelfs helpen om kanker te vermijden. Het falen van autofagie zou zelfs een van de grootste redenen zijn van veroudering en celbeschadiging. Autofagie stimuleren is dus een groot voordeel en levert gezondere en meer efficiënte cellen waardoor je lichaam ook gezonder en efficiënter wordt.

Het probleem is: als we constant eten en het lichaam voeden, dan heeft je lichaam geen tekort aan input en vertraagt het hele autofagie proces waardoor kapotte, zieke en stervende cellen zich steeds meer gaan opstapelen in je lichaam. Als je daarentegen begint met Intermitterend Vasten, dan gaan je lysosomen op momenten dat er geen voeding binnenkomt op zoek naar beschadigde cellen en ongebruikte stukken. Wil je dus dat deze vuilnismannetjes hun werk kunnen doen, dan moet je af en toe stoppen met eten.

Verouderingsproces wordt vertraagd

De energie in je lichaam wordt geleverd door de mitochondriën, de verbrandingsoventjes van je cellen. Ze zijn niet alleen verantwoordelijk voor het leveren van energie, maar zorgen ook voor de vernieuwing van je cellen. Goed functionerende mitochondriën zijn dus heel belangrijk om je lichaam gezond en sterk te houden.

Mitochondriën levert ATP aan je cellen, een vorm van energie die je lichaam gebruikt om al z'n functies uit te voeren. Jammer genoeg maken ze bij de productie van ATP ook een nevenproduct aan: vrije radicalen.

Vrije radicalen zijn de bron van zowat al het kwaad in ons lichaam en zijn verantwoordelijk voor het verouderingsproces van ons lichaam. Ze vermoorden onze cellen waardoor ons lichaam steeds slechter gaat functioneren en veroorzaken uiteindelijk hart- en vaatziekten, kanker, diabetes, Alzheimer en andere ouderdomsziekten. Je kan ze bestrijden met anti-oxidanten (zoals vitamine C bijvoorbeeld), maar het is natuurlijk handiger als je de productie van vrije radicalen zoveel mogelijk beperkt. Intermitterend vasten helpt daarbij!

Net zoals alle machines werken ook mitochondriën het beste als ze goed worden onderhouden. Het probleem is: de hele dag door eten is geen goede manier om onze mitochondriën te verzorgen! Integendeel zelfs...

Wanneer we de hele dag door eten, dan krijgen onze mitochondriën geen moment rust van het verwerken van calorieën. De motoren raken oververhit en genereren meer vrije radicalen dan normaal die op hun beurt de mitochondriën nog beschadigen ook.

Beschadigde mitochondriën worden ook slechter in hun andere taak: de vernieuwing van cellen. Het gevolg? Je veroudert sneller en komt sneller aan omdat de calorieën in je voeding opgeslagen worden als vet in plaats van omgezet worden naar ATP.

Intermitterend vasten zorgt ervoor dat je mitochondriën optimaal functioneren. Volgens een studie uit 2009 door Texas Tech University verhogen ATP niveaus wanneer voeding sneller wordt afgebroken dan het vervangen wordt (dat kan gebeuren door beweging of door te stoppen met eten). Er is ook een verhoging van de afbraak van vetten en suikeropname gecombineerd met een daling van vetcreatie en opslag van suikers in de lever. Je krijgt dus meer energie, verbrandt meer vet en slaat minder vet op.

Intermitterend vasten kan bovendien het aantal mitochondriën in je lichaam verhogen. En dat heeft dan weer als bonus dat alle mitochondriën zelf minder moeten werken en zo minder vrije radicalen produceren.

Efficiëntere mitochondriën zorgen op die manier voor een grotere vetverbranding, een vertraging van het verouderingsproces en bescherming tegen ziekte.

Een sterkere geest

Vasten heeft niet alleen impact op je lichaam, maar ook op je geest, op je hersenen! Intermitterend vasten helpt je hersenen om slimmer te worden, vertraagt het verouderingsproces, verbetert je geheugen en verlaagt je kans op Alzheimer en andere hersenaandoeningen.

Hoe werkt dat? Nou, telkens wanneer je gaat vasten produceren je hersenen een proteïne BNDF (brain-derived neurotrophic factor). Deze proteïne zorgt ervoor dat:

- De groei en overlevingskans van je cellen toeneemt
- Stamcellen overtuigd worden om nieuwe hersencellen te vormen waardoor je meer ruimte hebt om nieuwe dingen te leren.
- verbindingen tussen je hersencellen versterkt worden
- hersenschade beperkt wordt door de aanmaak van anti-oxidanten die je hersencellen beschermen.

Waarom gebeurt dit? Heel simpel: een slimmer persoon heeft een grotere kans om voeding te vinden. Jawel, je lichaam denkt nog steeds in die oertijdtermen!

Omdat Intermitterend Vasten ook ontstekingen in je lichaam bestrijdt, pak je meteen ook een van de grote oorzaken van Alzheimer aan.

Beter omgaan met stress

Een studie in het American Journal of Clinical Nutrition uit 2007 vond dat mensen die hun voedingsraam beperkten tot een periode van 8 uur per dag een significante daling van cortisol mee maakten. Cortisol is het hormoon dat je lichaam aanmaakt als het onder stress staat, en het zorgt er ook voor dat je lichaam vet opslaat.

Gezondheidsvoordelen – de conclusie

Zoals je ziet, voor de meesten onder ons, is het antwoord op de vraag: “Moeten we allemaal beginnen met Intermitterend Vasten?” een duidelijke JA!

Intermitterend vasten is een makkelijke manier om je totale calorie inname te beperken zonder het gevoel te hebben dat je iets tekort komt. Zo val je makkelijk af en je wordt er nog gezonder van ook, zelfs na de eerste keer al!

HOOFDSTUK TIEN

8 PRAKTISCHE VOORDELEN

Geen wilskracht nodig

De meeste diëten veranderen je levenswijze: je mag niet te veel vetten of koolhydraten eten, je moet om de 3 uur een kleine maaltijd hebben, je moet calorieën of punten tellen, … Dat is vermoeiend, en niet gemakkelijk om vol te houden op elk moment van de dag, dag na dag.

Intermitterend vasten is anders omdat het einde nooit veraf is. Of je nu kiest voor voedingsramen of voor 24 uur vasten, je mag gewoon elke dag eten. En in die maaltijd mag je gewoon eten waar jij zin in hebt. Je hoeft je niet in te houden, je mag gewoon eten zoals anders.

Natuurlijk ga je af en toe honger hebben (daarover meer in hoofdstuk 15), maar je hebt niet veel wilskracht nodig als je weet dat het maar enkele uren is. Als je daarentegen wekenlang je moet inhouden… Dat is veel moeilijker!

Het kost minder tijd!

Je hoeft minder te eten, dus hoef je vanzelf ook minder te koken en af te wassen. Daarmee bespaar je makkelijk een uur per dag of meer uit. Wat een luxe, wat ga je met al die tijd doen?!

Grotere en meer verzadigende maaltijden

De enige regels met intermitterend vasten zijn rond het vasten zelf. Je

hoeft je bij de maaltijden niet in te houden, maar mag gewoon net zo veel eten als je honger hebt! Daardoor ben je na een maaltijd gewoon écht verzadigd en snack je niet naar meer.

Het is eenvoudig

Je hoeft niets te tellen, je hoeft niet steeds overal eten mee naar toe te sleuren, je hoeft niet aan de ober in het restaurant te vragen wat de ingrediënten van je maaltijd zijn, … Je moet enkel denken aan wanneer je wil vasten. Simpel!

Je leert luisteren naar je lichaam

Je lichaam weet perfect wat het nodig heeft. Alleen, door constant de hele dag door te eten, dag na dag, vergeten we te luisteren naar de stem van ons lichaam, tot dat we die zelfs niet meer herkennen. Door intermitterend vasten wordt deze stem terug hoorbaar en weet je beter wat je lichaam nodig heeft.

Stabielere energie

Doordat je bloedsuiker stabiliseert bij Intermitterend Vasten heb je de hele dag door een constante energie. Geen ups en downs meer na de lunch dus, maar volop energie om te werken en genieten van élke dag!

Langer slapen

Als je ervoor kiest om het ontbijt over te slaan, dan kan je 's morgens rustig wat langer slapen: je hoeft je ontbijt niet voor te bereiden of aan tafel te zitten, maar je kan rustig nog wat langer doorslapen. Mmmm, wat een luxe!

Je eten smaakt beter

Omdat je nu minder maaltijden kan eten, wordt je al snel selectiever. Je gaat meer mindful eten, met je gedachten bij het eten. Je proeft elke hap en geniet van het moment dat je mag eten. Wanneer je na een dag vasten eindelijk mag eten, dan kies je voeding die je écht wil, en je geniet er veel meer van dan wanneer je de hele dag door gegeten hebt.

HOOFDSTUK ELF

3 HARDNEKKIGE MYTHES

Er circuleren op het internet en in de media een aantal hardnekkige mythes rond de gevaren van intermitterend vasten. Deze mythes zijn eigenlijk niet meer dan roddels, gebruikt om je weg te houden van intermitterend vasten en je aan te moedigen om meer voeding, meer supplementen en meer dieetboeken te kopen. Geen zorgen: deze mythes hebben helemaal geen waarheid in zich, en ik ontkracht ze dan ook graag in dit hoofdstuk.

Ga ik niet verhongeren? (+ ESE)

Intermitterend vasten is niét hetzelfde als jezelf uithongeren. In de verste verte niet. Je gaat enkel op beperkte momenten niet eten. Daarom heet het ook "Intermitterend" natuurlijk.

De meeste mensen weten niet wat verhongeren echt is. Wil je weten hoe verhongeren voelt? Ga dan naar een derde wereldland en zie het zelf. Dan kunnen we eigenlijk toegeven dat hier en daar een maaltijd overslaan echt niet hetzelfde is als verhongeren.

Jezelf uithongeren dat is zo weinig calorieën en voedingsstoffen eten dat je lichaam zichzelf begint af te breken en je gezondheid eronder gaat lijden. Je kan zelfs verhongeren wanneer je zes keer per dag eet maar je totale calorie inname te laag is. Verhongeren heeft helemaal niets te maken met het aantal maaltijden dat je eet of de tijd tussen twee maaltijden maar wel met de totale hoeveelheid voedingsstoffen die je over langere periodes (dagen, weken) eet.

Als een maaltijd overslaan je nog steeds afschrikt, stel je zelf dan de vraag: ben je echt bang om te sterven van de honger of ben je zo gehecht aan voeding dat het al pijn doet om te overwegen om af en toe een maaltijd over te slaan? Wees eerlijk met jezelf!

Gaat mijn metabolisme dan niet vertragen?

In het begin van dit boek hebben we al uitgelegd dat noch ontbijten noch zes maaltijden per dag eten je metabolisme zal verhogen. Alles draait om je totale calorie inname, niet de hoeveelheid maaltijden per dag. Je metabolisme werkt met een meer lange termijn schema van dagen en weken, niet uur per uur.

Het is zelfs aangetoond dat tot 72 uur vasten het metabolisme helemaal niet vertraagt (Macdonald IA & Webber J, 1995)

Intermitterend vasten op zichzelf zal je metabolisme dus niet vertragen. Zolang je dus niet overdrijft met de duur en de hoeveelheid van je vastenperiodes en voldoende blijft eten, hoef je je hier echt geen zorgen om te maken.

Gaat mijn lichaam geen spieren afbreken in plaats van vetten?

Denk je echt dat de overlevingsmechanismes van je lichaam doorheen de evolutie geen rekening hebben leren houden met periodes van voedselonthouding?

Hoe lang denk jij dat een oermens overleefd zou hebben, mocht hij telkens wanneer hij een paar uur niet kon eten, spieren zou afbreken? Wellicht zou hij binnen de kortste keren niet eens meer kunnen jagen en zou hij dan helemaal verhongeren.

Nee, je lichaam weet echt wel hoe belangrijk het is om je spieren te behouden en zal niet zomaar spieren gaan afbreken. Deze paranoia rond spierverlies wordt vooral verspreid door de bodybuilding/fitnessmagazines die daarmee de verkoop van supplementen aanmoedigt (en dat is dan weer een miljardenindustrie!)

Het klopt dat calorierestrictie op lange termijn een groter risico geeft op het verlies van spiermassa. Maar wanneer je aan Intermitterend Vasten doet, zal je lichaam je spieren net willen vasthouden in plaats van afbreken omdat het andere hormonen (zoals onder andere het groeihormoon) activeert in je lichaam. Ook dat is een reden om intermitterend vasten te verkiezen boven andere methodes van calorierestrictie.

Denk je nog steeds dat je de hele dag door moet eten?

De keuze is natuurlijk aan jou, maar ik hoop dat je ondertussen geleerd hebt dat intermitterend vasten grote voordelen heeft voor je gewicht én je gezondheid. Ik zou zeggen: probeer het snel zelf, en je zal snel merken hoe goed het werkt voor jouw lichaam!

HOOFDSTUK TWAALF

HOE WERKT HET IN DE PRAKTIJK

Wist je dat je eigenlijk elke dag al vast? Tussen je laatste maaltijd 's avonds tot je ontbijt 's morgens zit vaak 10 tot 12 uur! Het woord "ontbijt" in het Engels ("breakfast") kan je dan ook letterlijk opdelen in break – fast. Het breken van de vasten dus. Met intermitterend vasten ga je gewoon de tijd tussen je maaltijden nog een beetje vergroten.

Daar zijn 2 mogelijkheden voor. Ik stel ze je nu even in het kort voor, en dan gaan we er in de volgende hoofdstukken dieper op in. Ze zijn allebei even goed en hebben elk hun eigen voor- en nadelen. Ik kan niet zeggen welke beter is voor jou, dat zal je zelf moeten testen en uitzoeken.

En wees zelf ook flexibel: wat vandaag werkt, kan morgen anders zijn! Blijf experimenteren op jezelf, dat is de beste manier om uit te zoeken wat werkt voor jou. Jobs veranderen, mensen veranderen, de wereld verandert, ... Blijf niet steken in iets dat ooit werkte voor jou, maar nu misschien niet meer ideaal is!

Voedingsraam van 8 uur.

Enkele keren per week beperk je je voedingsraam van je dag tot 8 uur. Dat wil zeggen dat je bijvoorbeeld op die dag enkel tussen 12u en 20u mag eten. Buiten die uren ga je vasten, binnen die uren kan je zoveel eten als je lichaam nodig heeft. Het makkelijkste is als je kies voor 2 maaltijden + snack. Je kan dit elke dag van de week doen, maar het hoeft niet. Als je kiest voor deze methode, dan is mijn aanbeveling om minstens 3 dagen per week te vasten.

24 uur vasten

Nee, geen paniek, dit wil niet zeggen dat je een hele dag niet mag eten. Als je hiervoor kiest dan eet je bijvoorbeeld op dinsdag om 19u je laatste maaltijd, daarna vast je woensdag tot 19u en mag je dan opnieuw eten. Je eet dus minstens elke dag één maaltijd. Je kan dit een of twee keer per week doen.

Ik ga je verder geen regels opleggen wat je mag eten, dit is tenslotte geen dieet, maar gewoon een extra toevoeging op je levensstijl. Wel wil ik je graag nog het volgende meegeven:

- Vasten is een stuk makkelijker als je lichaam al gewoon is om vlot te schakelen tussen suiker- en vetverbranding. Dat is meestal niet het geval bij mensen die eten volgens de Schijf van 5. Om dit te bekomen kan je wat minder koolhydraten gaan eten en wat meer vetten. Een goede manier is om meer op een Paleo wijze te gaan eten.
- Zorg ervoor dat je in de periodes dat je vast nog steeds voldoende eet, zodat je ook geen calorieëntekort oploopt.
- Eet voldoende gevarieerd en gezond. Je lichaam heeft nu minder maaltijden om alle benodigde voedingsstoffen binnen te krijgen, dus verspil niet elke maaltijd aan junkfood.

Wees flexibel

Je kan intermitterend vasten heel makkelijk aanpassen aan jouw levenswijze. Zo kan je zelf kiezen voor welke vorm van vasten je kiest en je kan natuurlijk ook gewoon zelf de uren kiezen waarin je vast. Wil je bijvoorbeeld 24 uur vasten, maar doe je dat liever van 14u tot 14u? Ook goed! Of wil je graag een voedingsraam van 8 uur inlassen tussen 9u 's morgens en 17u 's avonds? Prima!

Experimenteer, en zoek uit wat het beste past bij jouw leven. Hoe beter je dit inlast in je leven, hoe groter de kans dat je het volhoudt en je vlot gewicht zal verliezen zonder een jojo-effect te bekomen.

Was je van plan om 24 uur te vasten op woensdag, maar vragen je vrienden je onverwachts uit voor een etentje? Maakt niet uit, dan kan je gewoon vasten op donderdag. Intermitterend vasten is super flexibel!

Tijdens de dagen dat je gewoon eet, hoef je niet speciaals te doen. Eet gewoon een normale hoeveelheid voeding en maak je daar verder niet te veel zorgen over. Eet als je honger hebt, ga niet overmatig snacken als je daar niet écht behoefte aan hebt.

Door simpelweg af en toe te vasten krijg je zowel de voordelen van een caloriearm dieet als de voordelen van het intermitterend vasten mee. Dubbele win dus!

Stel dat je 4 keer per week een voedingsraam van 8 uur per week invoert of 2 keer per week 24 uur vast, en dat je normaal 2500 calorieën per dag eet, dan krijg je een reductie van 25% tot 30% in calorieën! En dat door gewoon 4 keer per week het ontbijt over te slaan of twee keer per week 24 uur lang niet te eten.

Het is super belangrijk dat je jezelf wel onder controle houdt natuurlijk. Na een periode van vasten ga je gewoon terug naar je normale eetgewoontes (een béétje meer eten mag natuurlijk). Als je jezelf gaat “belonen” met abnormaal grote porties of een grote pot Ben & Jerry’s… tsja dan was je moeite helemaal voor niets. De bedoeling van het vasten is dat je gewoon een pauze neemt in je normale eetpatroon.

Dat is een eerlijke ruil, vind ik. Je mag jezelf na een vastperiode niet belonen, maar je hoeft ook helemaal geen voedingsmiddelen op te geven, je mag gewoon blijven eten zoals je altijd gegeten hebt.
Het leuke is dat, zelfs wanneer je jezelf teveel gaan op de dagen dat je gewoon mag eten en daardoor niet meer afvalt, dat je nog steeds een aantal gezondheidsvoordelen van het vasten blijft vasthouden. Dit is dus absoluut een geweldige manier om je gezondheid te verbeteren, naast het gewichtsverlies!

Even een korte waarschuwing: vergeet niet, alle voorbeelden die in de volgende hoofdstukken aan bod komen zijn enkel dat: voorbeelden en tips. Dit is geen medisch voedingsadvies of een strikte richtlijn. Wil je mijn adviezen gaan toepassen op jouw leven, dan is dat op jouw risico.

HOOFDSTUK DERTIEN

VOEDINGSRAAM

Het voedingsraam van 8 uur is een hele toegankelijke introductie voor de wereld van intermitterend vasten. Het is super simpel en kan makkelijk toegepast worden in je vaste ritme. De meeste mensen kiezen om te eten tussen 12u en 20u en dus te vasten van 20u en 12u. Dat is makkelijk omdat je niet naar bed hoeft te gaan met een lege maag en je dan gewoon het ontbijt overslaat, een moment waarop veel mensen sowieso al geen honger of zin hebben.

Maar er zijn dus ook andere mogelijkheden! Enkele voorbeeldjes:

Eten		Vasten	
VAN	TOT	VAN	TOT
7u	15 u	15 u	7 u
9 u	17 u	17 u	9 u
12 u	20 u	20 u	12 u
15 u	23 u	15 u	23 u

Je kan dit plan dus heel makkelijk aanpassen aan jouw levenswijze. Eet jij graag ’s avonds voor de TV? Sla dan het ontbijt over en begin met een late lunch tegen 15 uur ’s middags zodat je ’s avonds nog kan eten tot 23u. Vind jij het ontbijt superbelangrijk en wil je dat niet overslaan? Geen probleem, dan kan je je dag beginnen met het ontbijt en kiezen voor een late lunch. Je slaat dan het diner over. Of stel dat je nachtshiften werkt, dan kan je het

helemaal gaan omdraaien! Dit is een super flexibel plan, dus profiteer er van en gebruik het op de manier die jou het beste uitkomt.

Een opmerking: zorg dat er wel minstens 60 minuten zit tussen je laatste hap voeding en de tijd dat je gaat slapen. Gaan slapen met een volle maag is voor weinig mensen echt comfortabel en een hoge bloedsuiker maakt het sowieso moeilijk om in slaap te vallen.

Hoe vaak moet je vasten?

Om voldoende voordeel te halen met deze methode raad ik je aan om minstens 3 dagen per week een voedingsraam van 8 uur in te lassen. Meer mag zeker ook, je kan dit zelfs gewoon elke dag doen! Maar het minimum is dus 3.

Als je dit elke dag gaat doen, dan kan je ook voor (maximaal) 2 dagen per week de uren van je raam aanpassen. Zo kan je tijdens de week eten tussen 12u en 20u, maar tijdens het weekend tussen 14u en 22u om geen sociale activiteiten te missen bijvoorbeeld. Maar jij maakt de regels, dus kies vooral zelf wat het beste past bij jouw leven. Pas de regels alleen niet te veel aan, dat maakt het moeilijk om consistent te blijven en niet gewoon weer de hele dag door te gaan eten.

Voorbeeld 1: Op maandag eet je normaal tot 20u. Dan vast je 16 uur lang. Je slaat op dinsdag dus het ontbijt over en neemt als eerste maaltijd de lunch om 12u. Je laatste maaltijd is opnieuw om 20u (of vroeger als je dat wil!)

Voorbeeld 2: Op zaterdag eet je gewoon normaal tot 21u. Zondags heb je niet zoveel honger en je wacht tot 16u voor je eerste maaltijd en eet de laatste maaltijd om 20u. Dan heb je een voedingsraam van 4 uur en heb je 19 uur gevast.

Hoe groot moet mijn raam zijn?

Zoals je daarnet in het voorbeeld kon lezen, moet je voedingsraam niet per sé 8 uur groot zijn. Je kan het ook beperken tot 4 uur waardoor je dan 20 uur gaat vasten (als je elke dag hetzelfde zou doen). Voor sommige mensen is 4 uur misschien te kort, anderen vinden het net heel erg handig. Je kan ook variëren en sommige dagen je maaltijden beperken binnen 8 uur en andere dagen binnen minder uren.

Hoe begin ik eraan?

Hoewel je zeker elke dag kan gaan vasten met een voedingsraam zou ik je aanbevelen om NIET meteen fulltime te gaan beginnen. Misschien ben je intussen zo enthousiast geworden dat je dat helemaal ziet zitten, en dat is natuurlijk fantastisch. Maar... als je teveel tegelijk gaat doen, dan maak je het jezelf wellicht moeilijker dan nodig is.

Het is belangrijk dat je traag begint, en dat je goed luistert naar de reacties van je lichaam op dit nieuwe concept. Je moet er zeker van zijn dat je lichaam niet negatief reageert (zowel fysiek als mentaal), en indien wel, hoe je dan aanpassingen kan maken om vasten toe te passen in je leven. Lees hiervoor zeker ook het hoofdstuk “**Waarschuwing voor Intermitterend Vasten**”.

Onthoud dat elk persoon anders is: we hebben allemaal een verschillende nood aan calorieën, koolhydraten, vetten, proteïnen en we reageren ook allemaal anders op Intermitterend Vasten. Kijk niet naar wat werkt voor de mensen om je heen, maar zoek uit wat het beste werkt voor JOUW lichaam.

Je kan het beste experimenteren als je dit traag aanpakt. Beginnen met 3 dagen per week, om de andere dag vasten is daarom ideaal. Je kan zo proberen uit te zoeken wat je ideale voedingsraam is zonder dat je totale calorie inname te laag wordt omdat je op de andere dagen gewoon normaal blijft eten.

Een voorbeeld:

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
X	11 – 19 u	X	11 – 19 u	X	14 – 22 u	X

g. Op dinsdag en donderdag beperk je je voedingsraam tot 8 uur en eet je tussen 11 u en 19 u. Op zaterdag slaap je wat langer uit en heb je daarom ook pas wat later honger. Je wil ’s avonds nog wat gaan drinken met vrienden en verschuift daarom je voedingsraam naar 14u tot 22u.

Je kan de voedingsramen ook prima kleiner maken als dat voor jou handiger is natuurlijk. En het hoeft ook niet elke week hetzelfde te zijn, je kan je

schema van week tot week aanpassen.

Hoeveel mag ik eten op dagen dat ik vast?

De bedoeling van een voedingsraam is natuurlijk niet dat je 3 maaltijden in 8 uur propt. In het ideale geval eet je ongeveer 50 – 70% van je normale calorie inname. Het makkelijkste is als je je maaltijden beperkt tot twee (iets groter dan) normale maaltijden, met eventueel een snack tussenin.

Eet je op normale dagen heel veel, probeer dan je calorie inname op vastendagen te beperken. Eet je altijd gewone normale porties, dan hoef je minder te compenseren op de dagen dat je vast.

Korte samenvatting van de “regels”:

- Kies minstens 3 dagen per week om te vasten
- Kies een voedingsraam van 4 tot 8 uur per week
- Hou je voedingsraam zo veel mogelijk hetzelfde tijdens de week

HOOFDSTUK VEERTIEN

24 UUR VASTEN

24u vasten is ook een hele makkelijke methode. Je kiest gewoon wanneer je je laatste maaltijd eet, bijvoorbeeld om 18u, en eet dan tot hetzelfde uur de volgende de dag lang niets waarbij je gewoon het ontbijt en de lunch overslaat.

Je eet dus sowieso elke dag, het is niet de bedoeling dat je dagen helemaal zou overslaan. Stel dat je bijvoorbeeld op woensdag om 19u eet, daarna donderdag volledig vast en pas op vrijdag om 7u30 opnieuw eet, dan heb je al 36,5 uur gevast. Dat is dus niet de bedoeling!

Er is niets mis mee met langer vasten, maar... hoe je na een periode van vasten opnieuw gaat eten is super belangrijk. En hoe langer je vast, hoe moeilijker het wordt om niet énorm te gaan overdrijven met wat je eet. Terzelfdertijd wordt het dan ook moeilijker om een gezond aantal gemiddelde dagelijkse calorie inname te behouden.

Het is niet de bedoeling dat je gaat vasten tot al je vet verdwenen is, je moet nog steeds eten! Om vlot gewicht te verliezen kan je beter niet te extreem gaan vasten. Ik zou je dus aanbevelen om niet langer dan 24 uur te vasten.

Hoe vaak moet je vasten?

Bij deze methode is het beste als je dit één of twee keer per week inlast. Meer dan dat zou ik niet aanbevelen. Je kan de dagen gewoon zelf kiezen!

HOOFDSTUK VIJFTIEN

15 TIPS OM DE VASTEN DOOR TE KOMEM

Ik kan me voorstellen dat je nu denkt, maar wat als ik echt honger hebt?! Geen nood, in dit hoofdstuk krijg je van mij een hele berg tips en tricks hoe je de periode van vasten overleeft. Of dat nu 16 uur is of 24 uur, het is meer dan doenbaar, geloof mij maar!

Tip 1: Drink water!

Zeker in het begin dat je vast, zal je vaak denken dat je honger hebt, terwijl je eigenlijk gewoon dorst hebt. Op termijn zal je dat verschil zeker leren, maar tot die tijd: drink gewoon heel veel water!

De cellen waaruit ons lichaam is opgebouwd worden moe en doen hun werk niet meer goed als ze uitdrogen. En dat geldt voor alle cellen in je lichaam, wat hun job ook is. Gedehydrateerde spiercellen maken je zwak. Gedehydrateerde hersencellen doen je alles vergeten en verhinderen vlot nadenken. Gedehydrateerde huidcellen kunnen je niet goed beschermen tegen weer en wind. Als je niet genoeg drinkt, dan kun je dus ook geen optimale resultaten verwachten van het vasten.

Begin je dag sowieso met een groot glas, en drink dan doorheen de dag regelmatig. Beter dan af en toe een slokje, is om gewoon om het uur (bijvoorbeeld) een groot glas water te drinken.

Koffie en thee zijn ook toegelaten natuurlijk, maar overdrijf niet met cafeïne, want het kan je slaappatroon sterk verstoren! Light frisdranken zijn ook handig, om af te kunnen wisselen met het water.

Groene thee is trouwens een absolute aanrader omdat het je eetlust kan afremmen en je metabolisme versnellen. Dat komt door een stofje EGCG (Epigalocatechin Gallate) dat je stresshormonen beïnvloedt en je verwarming een schakeling hoger zet waardoor je meer calorieën verbrandt.

Tip 2: Blijf bezig!

Als je je verveelt, is het natuurlijk moeilijk om niet te denken aan al dat lekkere eten dat in de koelkast en voorraadkast zit. Of in de snoepautomaat op het werk. Zorg dus dat je de hele dag door druk bezig bent. Zoek nieuwe hobby's.

Ik denk dat veel mensen vanzelf minder zouden eten als ze meer leuke dingen zouden doen in hun dag. Dan heb je eten niet meer nodig om iets leuks te hebben in je leven.

Voeding is voor veel mensen een manier om de verveling te verdrijven of om een (kortstondig) moment van geluk te zoeken. Als je zorgt voor een gelukkig en gevuld leven, dan zal je sowieso minder denken aan en verlangen naar voeding.

Herinner je je laatste super super saaie dag op het werk? Weet je nog hoe vaak je toen gesnackt hebt of koffie gehaald hebt? Dat is omdat je mentale stimulatie vervangt door voedselstimulatie. Hou jezelf dus druk bezig en dan wordt het al een stuk makkelijker.

Je hoeft verder dus niets speciaals te doen ofzo, je leven kan gewoon verder zijn gang gaan!

Tip 3: Je hoeft dit niet elke dag te doen!

Ik weet het, je bent het zo gewend van alle andere diëten die je hebt geprobeerd, maar intermitterend vasten is niet zo strikt. Je hoeft niet elke dag strikt alle regels te volgen. Kijk wat past in jouw leven. Als je 3 keer per week een voedingsraam gebruikt, of 1 of 2 keer per week 24 uur vast, dan is dat al goed genoeg. Kan je meer doen, leuk! Maar het hoeft niet. Je gaat ook gewicht verliezen en gezondheidsvoordelen behalen als je het niet élke dag doet!

Een van de onderzoeken naar intermitterend vasten werd gedaan bij Mormomen, die eenmaal per maand vasten om religieuze redenen. Ook zij haalden hierbij al gezondheidsvoordelen zoals minder kans op hart- en vaatziekten, minder kans op diabetes, … , en ze deden het maar 12 keer per jaar. Dezelfde voordelen zien we bij Moslims die gedurende 1 maand per jaar overdag vasten, ook nadat hun vastenperiode is afgelopen.

Dus maak je geen zorgen, ook als je dit intermitterend vasten een keertje een hele week niet kan doen, dan verdwijnen de voordelen echt niet als sneeuw voor de zon! Zolang je het maar het grootste deel van de tijd regelmatig kan volgen, dan komt het helemaal goed.

Tip 4: Plan je vrije tijd

Als je voedingsraam vroeg op de dag ligt en je dus ‘s avonds niet meer kan eten, of je gaat 24 uur vasten, dan moet je wel eens door de lastigste periode van de dag: de avond. Ga dan niet voor de tv hangen als je weet dat daar een gewoonte van snacken bij hoort, maar zoek iets leuks om te doen. Spreek af met vrienden, ga naar de bioscoop of naar de fitness, begin een nieuw boek te schrijven, … alles wat je hersenen actief houdt is goed!

Tip 5: Slaap er doorheen

Of je nu 16 of 24 uur niet mag eten, sowieso hoor je daarvan minstens 8 uur te slapen! Ga dus ’s avonds op tijd slapen in plaats van gedachteloos te blijven rond surfen of zappen. Nu je minder tijd nodig hebt voor het ontbijt, is dat alvast nog een manier om meer slaap te nemen, maar geniet er zeker ook eens van om in het weekend echt uit te slapen. Zolang je slaapt, heb je sowieso geen honger.

Tip 6: Ga sporten

Sporten helpt je afleiden van voeding op 3 verschillende manieren. Ten eerste: zweten is de perfecte afleiding van verveling en honger. Ten tweede: sporten zorgt sowieso voor de aanmaak van heel wat endorfinen waardoor je je meteen een stuk blijer gaat voelen. Ten derde: beweging vertelt je lichaam letterlijk dat het nu niet moet zeuren over eten. Zolang je sport wordt er bloed afgeleid van je organen naar je spieren en ledematen. Na het sporten duurt het even voor je bloed en energie terugkeren naar je maag en darmen waar ze zouden nodig zijn als je zou eten. Daardoor vermindert je eetlust zolang je nog in herstelmodus bent van het sporten. En geen zorgen: je kan deze voordelen al behalen in amper tien minuten tijd, je hoeft dus geen uren af te zien in het fitnesscentrum!

Tip 7: Eet meer proteïnen

Proteïnen houden je niet alleen langer verzadigd dan koolhydraten of vetten, maar een dieet met voldoende proteïnen erin zorgt er ook voor dat je lichaam geen spieren gaat afbreken wanneer je je calorie inname beperkt. Geniet dus maar van die sappige steak of spek met eieren ;-)

Tip 8: Plan je genietmomentjes

Wanneer je eenmaal een tijdje bezig bent met Intermitterend Vasten, zal je zien dat het soms moeilijk is om alles dat je graag eet in een maaltijd te steken. Je maag is gewoon niet groot genoeg, en je kan je ook niet misselijk eten natuurlijk!

Al snel ben je na een gewone maaltijd gewoon zo verzadigd, dat je al die andere dingen - die 2 uur geleden nog ZO verleidelijk leken - niet eens meer wil.

Dus: plan goed vooruit wat je graag wil eten. Als je kan uitkijken naar, en genieten van je favoriete voeding tijdens je eetmomenten, dan is het zo veel gemakkelijker om de uren van vasten vol te houden. Nooit meer chocolade of pizza eten is moeilijk, maar wachten tot je volgende maaltijd? Easy peasy!

Tip 9: Onthou – je volgende maaltijd wordt fantastisch!

De eerste maaltijd na het vasten is altijd fantastisch en smaakt zo ongelofelijk veel lekkerder dan wanneer je hetzelfde zou eten gedurende een dag van grazen. Gewoon omdat je nu tenminste echt honger hebt en al een tijdlang niets meer hebt gegeten, je smaakpapillen werken beter en je hebt meer aandacht voor het eten op je bord.

En natuurlijk: als je niet de hele dag door kan eten, dan ben je vanzelf selectiever met wat je wel op je bord legt, als je uiteindelijk opnieuw kan eten.

Tip 10: Zin om te eten? Maak een vuist

In een studie gepubliceerd in The Journal of Consumer Research bleek dat mensen, die hun spieren aanspannen terwijl ze hun wilskracht uitoefenen over voedingskeuzes, makkelijker nee konden zeggen tegen verleidingen. De verbinding tussen onze hersenen en lichaam verbindt stevige spieren blijkbaar met stevige wilskracht.

Tip 11: Gebruik je verbeelding

Zin in een grote, lekkere hamburger? Stel jezelf (heel visueel, speel een film af in je hoofd) dat je een heerlijke burger bereidt (of bestelt, maakt niet uit) en dat je die heel langzaam opeet. Denk aan alle lagen en sausjes van de hamburger, de texturen, de smaken, … Hoe beter je voorstelling, hoe sneller je motivatie om die burger werkelijk op te eten zal afnemen. Dit werkt overigens ook met pizza's, croissants, of waar jij ook zin in hebt.

Tip 12: Bel een hulplijn

Wanneer je zin hebt om te eten, bel dan even een vriend of familielid op. Je hoeft niet eens te praten over voeding. Gewoon kletsen met iemand die je steunt zorgt ervoor dat je hersenen oxytocine aanmaken, een hormoon dat stress bestrijdt en je humeur verbetert, waardoor je verzadigingshormoon leptine toeneemt. Wedden dat je je zin in eten vergeten bent tegen de tijd dat je de telefoon ophangt?

Tip 13: Lees / Kijk een thriller

We hebben het al eerder gezegd: afleiding werkt! Een komedie of documentaire werkt wellicht minder sterk dan een hele spannende thriller.

Tip 14: Hou een dagboek bij

Schrijf op wat je voelt tijdens je periodes van vasten, en kijk hoe dat evolueert naarmate je meer gewend bent aan het vasten.

Tip 15: Wat is jouw mantra?

Wat is jouw reden dat je bent begonnen met vasten? Schrijf het ergens op en bekijk het regelmatig gedurende de dag. Wanneer je zin hebt, herhaal dan dit mantra tot je zin om te eten weg is.

HOOFDSTUK ZESTIEN

WAARSCHUWING VOOR INTERMITTEREND VASTEN

Dit is een heel erg belangrijk stuk van het boek, en ik vond het te belangrijk om deze waarschuwingen gewoon even ergens bij te plakken, dus heb ik het z'n eigen hoofdstuk gegeven..

Het ding is: Intermitterend Vasten geeft je lichaam extra stress. Bij gezonde mensen zorgt dit ervoor dat ze sneller en makkelijker afvallen dan anders, en dat ze bovendien er heel wat gezondheidsvoordelen bovenop krijgen.

Maar bij anderen, bij wie systemen in het lichaam al wat in de war geschopt zijn, kan je lichaam die extra stress écht niet meer verdragen. Enkele waarschuwings-signalen dat Intermitterend Vasten op dit moment voor jou geen goed idee is, zijn:

- Je voelt je nerveuzer of angstiger dan anders
- Je voelt je steeds moe en ziek
- Je hebt last van constante humeur wisselingen
- Je hebt weinig energie gedurende de dag
- Je hebt last van spierpijn of hebt minder kracht
- Je slaapt slecht

Als dit voorkomt, stop dan meteen met Intermitterend Vasten en focus eerst op andere factoren in je leven die je lichaam stress kunnen geven: je werk, je slaappatroon, hoeveel je beweegt, …

Negeer deze waarschuwingssignalen zeker niet, ze zijn een duidelijk teken van je lichaam dat er iets misgaat. Hoe langer je lichaam deze extra stress

van Intermitterend Vasten moet ondergaan, hoe langer het zal duren voor je hersteld bent, en het zou al je gedane moeite compleet teniet kunnen doen!

Als je denkt dat je misschien problemen hebt met je schildklier of bijnieren, wees dan sowieso heel voorzichtig met Intermitterend Vasten. Overleg steeds met je huisdokter voor je drastische veranderingen doorvoert in je eetpatroon. Intermitterend Vasten is een werktuig dat correct gebruikt moet worden. Gebruik je het op de verkeerde manier, dan creëert het alleen maar schade.

Let op met koffie

Intermitterend vasten kan de gevoeligheid van je lichaam op adrenaline verhogen. Let dus op met het gebruik van cafeïne houdende dranken als je vast, het zou zenuwachtigheid en angsten kunnen uitlokken en je stresshormoon cortisol activeren.

Ik beveel daarom aan om het gebruik van cafeïne tijdens een periode van vasten te beperken. Sowieso zal je het na een zekere tijd minder nodig hebben, omdat je lichaam beter energie leert te produceren en je gevoeligheid voor cafeïne zal verhogen.

Beweging en lifestyle zijn ook belangrijk

Soms werkt Intermitterend Vasten niet, omdat andere factoren in je leven helemaal uit balans zijn. Denk maar aan beweging, slaap, plezier, … Eigenlijk alles dat invloed heeft op je gezondheid kan je lichaam chronische stress bezorgen als je het te veel of te weinig doet.

Dus voor je Intermitterend Vasten helemaal opgeeft, probeer eens te kijken of je de andere factoren niet kan aanpakken.

- Te veel sporten legt een chronische stress op je lichaam. Kies voor korte krachttrainingen eerder dan lange cardiosessies.
- Terwijl helemaal niet bewegen natuurlijk ook niet goed is. Doe je op dit moment helemaal niet aan bewegen, begin dan gewoon met dagelijkse wandelingen van een kwartiertje en bouw dit langzaam op.
- Denk na over je werksituatie: ben je daar gelukkig of bezorgt het je meer stress dan de job waard is?
- Een druk leven hebben is prima, maar neem je ook de tijd om regelmatig helemaal te ontspannen?
- Slaap je voldoende? En is de kwaliteit van je slaap goed?
- …

Zoals gezegd: je lichaam kan maar een beperkte hoeveelheid stress aan. Hoe meer die stress intermitterend is en hoe minder die stress chronisch is, hoe beter. Als je Intermitterend Vasten gaat forceren in een lichaam dat sowieso al uit balans is, dan krijg je niet de verwachte resultaten en loopt het sowieso fout. Dat hoeft niet negatief te zijn: bekijk het als een kans om alle aspecten van je leven in orde te brengen.

De ervaring leert mij dat vooral vrouwen vaak moeite hebben met Intermitterend Vasten, omdat hun hormonen soms anders reageren. Kijk als vrouw dus zeker extra hard uit voor signalen dat er iets verkeerd gaat.

Last but not least: als Intermitterend Vasten bij jou alleen maar leidt tot binge-vreetfestijnen, dan is dit gewoon niets voor jou…

HOOFDSTUK ZEVENTIEN

INTERMITTEREND VASTEN VOOR GEVORDEREN

OK, tijd voor wat meer tips voor gevorderden. Beginners, let op, begin niet met de tips uit dit hoofdstuk! Je moet echt al even bezig zijn met Intermitterend Vasten voor je deze technieken kan gaan toepassen.

Ben je echter al een tijdje bezig met Intermitterend Vasten en heb je het gevoel dat je het onder de knie hebt, dat je een goede balans hebt gevonden voor je voeding en levensstijl, lees dan zeker verder.

Deze dagelijkse routine werkt goed voor mij

Ik sta op, lees wat, check mijn mail, drink een kopje thee, ga even lopen in het bos in de buurt en denk na over mijn doelstellingen voor de dag. En dat allemaal voor ik zelf maar denk aan eten. Zo start ik gewoon graag mijn dag.

Mijn eerste maaltijd van de dag is meestal ergens tussen tien uur ‘s morgens en twee uur ‘s middags. Ik eet al een aantal jaar volgens het Intermitterend Vasten en herken intussen heel goed de signalen van mijn lichaam. Als ik echt honger heb, dan eet ik vroeger. Maar meestal is mijn kop thee echt wel genoeg om mij verzadigd te houden tot de middag.

Voor mij is een beperkt eetraam (dat van dag tot dag wat varieert in uren) gewoon de makkelijkste en meest bevrijdende lifestyle om elke dag te gebruiken. En waarom ook niet, als het werkt? En dat is natuurlijk het belangrijkste, dat het gewoon “werkt”.

Toewerken naar dagelijks Intermitterend Vasten

Veel mensen vinden het eetraam zo handig, dat ze het gewoon elke dag willen gebruiken. En dat kan ook werken voor heel veel mensen, maar let toch op dat je de balans regelmatig herstelt door ook af en toe een keer “gewoon” 3 maaltijden per dag te eten.

Als je merkt dat drie keer per week Intermitterend Vasten met een eetraam voor jou werkt, en je wil het graag vaker doen, dan suggereer ik om op te bouwen naar vijf dagen per week. Zo zou je bijvoorbeeld om de twee of drie dagen vasten een gewone dag kunnen invoeren:

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
IF	IF	IF	X	IF	IF	X

Of je zou ervoor kunnen kiezen om tijdens de week het eetraam toe te passen, maar tijdens het weekend gewoon normaal te eten:

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
IF	IF	IF	IF	IF	X	X

Je zou ook kunnen spelen met de grootte van je eetraam. Er is namelijk geen vaste regel dat het eetraam 8 uur groot hoeft te zijn! Je zou het net zo goed kunnen beperken tot 4 of 6 uur, als dat werkt voor jou.

Als je bijvoorbeeld krachttraining doet op maandag, woensdag en vrijdag, dan kan je plannen om op die dagen meer te eten.

Ma	Di	Wo	Do	Vr	Za	Zo
IF 12u – 20u	IF 15u – 19u	IF 12u – 20u	IF 15u – 19u	IF 12u – 20u	X	X

Let wel op dat je de eetramen groot genoeg houdt zodat je nog steeds alle voedingsstoffen krijgt die je lichaam nodig heeft. Of misschien merk je dat als je de eetramen te klein maakt, dat je dan zin krijgt om alles te vreten dat je ziet en je wilskracht smelt als sneeuw voor de zon.

Zoals je leest: er zijn eigenlijk geen strikte regels rond Intermitterend Vasten, je moet gewoon uitzoeken wat werkt voor JOUW lichaam. Hoor je een leuk verhaal van een vriend in de fitness die het zus en zo doet, dan wil dat nog niet per sé zeggen dat het voor jou ook zal werken. Probeer, experimenteer en luister heel hard naar de signalen van je lichaam.

Vergeet ook niet: wat gisteren werkte voor jou, zal morgen misschien niet meer werken. Het leven verandert, en jij doet dat ook! Misschien zijn de behoeftes van je lichaam anders in de zomer dan in de winter, misschien heb je tijdens je maandstonden andere noden, misschien verander je van werk, … Blijf dus (ook nadat je een goede routine hebt gevonden) goed luisteren naar je lichaam en sta altijd open voor nieuwe veranderingen in je routine.

Elke dag vasten kan werken voor iemand die…

- … al vrij gezond eet en op gewone dagen zelden te veel eet (en dus niet hoeft te compenseren)
- … ervan geniet om grotere maaltijden te eten en zich geen zorgen wil maken over calorieën
- … geen nood heeft aan veel koffie
- … die niet excessief veel sport (vooral chronische cardio) en voldoende calorieën kan eten op dagelijkse basis binnen het eetraam.
- … alle andere aspecten (slaap, werk, ontspanning, …) van zijn of haar leven onder controle heeft zodat het lichaam niet onder te veel stress staat

HOOFDSTUK ACHTTIEN

CONCLUSIES

Phew, je bent aan het einde van het boek gekomen. Ik hoop dat je intussen begrepen hebt dat korte periodes van vasten een makkelijke manier zijn om gewicht te verliezen en gezonder te worden.

Je hebt in dit boek geen verboden of verplichte voedingslijsten gevonden en je hoeft van mij ook helemaal niets te gaan tellen. De ideeën toepassen die je in dit boek geleerd hebt, is dan ook heel gemakkelijk. Het enige dat ik vraag is dat je goed luistert naar je lichaam, en Intermitterend Vasten aanpast aan jouw leven. Hoe minder moeite het jou kost, hoe beter je je zal voelen.

Je mag dus nu opnieuw leren genieten van de voeding die je graag eet, wetende dat je met Intermitterend Vasten vet zal verliezen, spieren zal kweken, elke dag lekker mag eten en dat je nooit meer een dieet zal hoeven te volgen.

Succes!

HOOFDSTUK NEGENTIEN

VEEL GESTELDE VRAGEN

V: Ik wil vet verliezen en spieren opbouwen. Ik heb gelezen dat ik elke dag heel veel proteïne moet eten om spieren op te bouwen. Zal ik geen spieren verliezen door te vasten?

Nee, zolang je krachttraining doet zal je met Intermitterend Vasten geen spieren verliezen. Je spiermassa zal zelfs toenemen!

V: Ik probeer al enkele weken Intermitterend Vasten uit, maar krijg af en toe hoofdpijn tijdens het vasten. Wat nu?

Er is heel wat research gedaan naar Ramadan vasten en hoofdpijn. Het blijkt dat vooral vrouwen kans hebben op hoofdpijn tijdens het vasten. Dat komt niet door dehydratatie (moslims drinken ook niet tijdens de vastenperiodes in de vasten) maar het is eerder een ontwenningssymptoom, gelijkwaardig aan de hoofdpijn die je krijgt als je cold turkey stopt met koffie of suiker. In mijn ervaring verdwijnen deze hoofdpijnen na de eerste keren vasten.

V: Ik geniet ervan om vasten toe te voegen aan mijn levensstijl, maar wil graag ook gezonder gaan eten tijdens gewone dagen. Wat zijn jouw aanbevelingen?

Het beste is als je gaat Paleo eten. Dat hoeft niet strikt, het 80/20 principe is hier zeker van toepassing. Meer info kan je vinden op www.paleo.nl. Paleo eten is een ideale aanvulling op vasten omdat het ook een positieve invloed heeft op je bloedsuiker, wat het vasten eigenlijk nog makkelijker maakt.

V: Wat kan ik nog doen naast Intermitterend Vasten als ik vet wil verliezen?

Mijn aanbeveling is om een vorm van interval training te starten. Dat kan zowel met cardio als krachtoefeningen!

V: Als ik begin met Intermitterend Vasten, hoe snel zal ik dan afvallen?

Verwacht niet dat je al de kilo's die je door de jaren heen hebt verzameld, in een week weer zal kwijt zijn. De meeste mensen verliezen met Intermitterend Vasten een halve tot een hele kilo per week. De eerste week is dat soms wat meer.

V: Moet ik multivitaminen nemen tijdens een periode van vasten?

Nee, dat hoeft niet. Het is de bedoeling dat je met een gebalanceerd dieet tijdens je maaltijden alle voedingsstoffen binnenhaalt die je lichaam nodig heeft. Wil je echter graag multivitaminen nemen, dan ga ik je natuurlijk niet tegenhouden, ze hebben geen negatief effect op de gezondheidsvoordelen van vasten.

V: Ik heb gelezen dat gewichtsverlies door vasten enkel water en spieren zijn, niet vetverlies en dat het gewicht meteen terugkomt als je weer begint te eten. Is dat waar?

Zeker niet. Tijdens het vasten zal je gewicht lager zijn dan normaal. Dat komt omdat je geen voeding in je lichaam hebt en je lichaam overtollig water heeft losgelaten. Na een periode van vasten krijg je dus inderdaad wat gewicht terug, maar dat is geen vet. Je zal zien dat, wanneer je regelmatig gaat vasten je écht vet verliest.

V: Ik heb gehoord dat maaltijden overslaan mijn metabolisme zal vertragen en mijn lichaam in uithongeringsmodus zal brengen waardoor ik nog meer vet ga opslaan. Gebeurt dat ook als ik begin met Intermitterend Vasten?

Nee. Het is niet de bedoeling dat je ooit een dag eten volledig overslaat. Je gemiddelde calorie inname blijft ook hoog genoeg om te vermijden dat je lichaam gaat uithongeren, je blijft voldoende calorieën en voedingsstoffen eten om alles vlot draaiende te houden! Lees nog eens hoofdstuk 8.

V: Heb ik bepaalde supplementen nodig tijdens het vasten?

Als je supplementen neemt op vraag van je dokter, blijf die dan vooral nemen. Er is echter geen nood voor extra of speciale supplementen tijdens het vasten.

V: Ik heb gehoord dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd van de dag is. Wat gebeurt er als ik het ontbijt oversla omdat ik vast?

Er is geen wetenschappelijk bewijs dat het ontbijt belangrijker is dan je lunch of avondmaal. Er is zelfs geen bewijs dat drie maaltijden per dag beter zijn dan een maaltijd per dag. Lees nog even hoofdstuk 3 opnieuw voor de volledige uitleg.

V: Kan ik Intermitterend Vasten toepassen als ik zwanger ben?

Nee. Intermitterend Vasten is niet bedoeld voor vrouwen die zwanger zijn of zwanger proberen te worden. Neem na je zwangerschap contact op met je dokter om te bespreken of Intermitterend Vasten geschikt is voor jou en jouw specifieke omstandigheden.

V: Ik weet dat zwarte koffie, light frisdranken en water ok zijn tijdens het vasten, maar wat met suikervrij kauwgom?

Geen probleem. Kauwgom bevat zo weinig calorieën dat het geen invloed heeft op het vasten. Let wel op: kauwen lokt soms een groter hongergevoel uit...

V: Ik weet dat je zegt dat vasten norepinephrine en epinephrine vrijmaakt en dat ik daardoor heel alert hoor te zijn, maar dat gebeurt gewoon niet bij mij. In tegenstelling, ik krijg vaak hoofdpijn en voel me angstig bij het vasten. Ik voel me vaak al zo 2 tot 3 uur na mijn laatste maaltijd. Wat nu?

Het zou kunnen dat je lichaam verslaafd is aan suiker en dat je dus tijdens de vastenperiodes ontwenningsverschijnselen gaat vertonen. Wat hierbij zeker kan helpen is het Paleo dieet waardoor je lichaam afkickt van de suikers en de vastenperiodes veel makkelijker zullen verlopen.

V: Mijn vader is heel geïnteresseerd in Intermitterend Vasten, maar hij is diabeet, is dat een probleem?

Ik zou aanbevelen dat je vader dit bespreekt met zijn dokter. Intermitterend Vasten is bedoeld voor gezonde mensen die gewicht willen verliezen. Als diabeten willen experimenteren met Intermitterend Vasten, dan doen ze dat beter onder begeleiding van hun dokter.

V: Mijn dochter is 12 en heeft overgewicht, kan zij ook Intermitterend Vasten toepassen?

Nee. Alle research naar Intermitterend Vasten gebeurt op volwassenen, we weten niet wat het effect is op kinderen. Ik beveel Intermitterend Vasten enkel aan voor volwassenen.

V: Moet ik elke dag in het zelfde eetraam van 8 uur eten?

Nee, zeker niet! Voel je vrij om Intermitterend Vasten helemaal aan te passen aan jouw leven. Suggesties hiervoor vind je in hoofdstuk 13 en 17.

V: Ik wil 3 dagen per week een eetraam doen. Moet ik mijn dagen alle drie op rij doen, of is het beter om af te wisselen?

Doe wat het beste werkt in jouw situatie. Voor sommige mensen is het makkelijker om in het weekend te vasten omdat ze dan sowieso al langer slapen en pas later willen genieten van een uitgebreide brunch rond de middag. Heb jij hectische weekenden, dan ga je misschien liever vasten gedurende de week. De keuze is aan jou.

V: Mag ik zo vaak eten als ik wil binnen het eetraam?

Yep! Je bent helemaal vrij om te eten wat je wil, wanneer je wil. Eet je liefst twee grote maaltijden, dan is dat OK. Wil je acht uur aan een stuk eten, dan is dat ook goed.

V: Mag ik gewoon koffie en thee drinken tijdens het vasten? En mag ik er melk en suiker in doen, of is dat valsspelen?

Koffie en thee zijn helemaal OK, hou wel rekening met de waarschuwingen over cafeïne in hoofdstuk 17.

Melk en suiker... ja dat is valsspelen! Maar het is niet zo erg, omdat de hoeveelheid calorieën vrij klein blijft en daarom amper invloed heeft op het vasten. Als jij dat echt nodig hebt, ga je gang. Hou de hoeveelheden wel zo klein mogelijk.

V: Mag ik melk, fruitsap, frisdrank, ... drinken tijdens het vasten?

Absoluut niet. Tel maar even op hoeveel calorieën je daarmee zou verprutsen... Dat is de beste manier om Intermitterend Vasten te verpesten. Zeker niet doen.

Heb je dorst, drink dan water (met een smaakje als je dat wil), thee of koffie. Of zelfs light frisdrank.

V: Gaat mijn lichaam geen vet opslaan als het honger heeft?

Nope. Je lichaam gaat vet opslaan als antwoord op gewone diëten, maar niet op Intermitterend Vasten. Dat komt omdat je lichaam regelmatig volledig verzadigd wordt in plaats van dat het altijd net iets te kort krijgt, maar ook omdat je hormonen beter geregeld worden als je af en toe gaat vasten. Meer daarover lees je in hoofdstuk 8.

V: Wat als ik een snack nodig heb?

Drink! Honger en dorst worden beide geregistreerd in de hypothalamus, dus als je zin hebt om te eten, drink dan iets in de plaats. Je maag wordt gevuld, en de honger verdwijnt weer even.

V: Mag ik een cheat dag hebben?

Zeker! Elke dag dat je niet vast is een cheat dag, en dat is helemaal OK! Let wel op dat je niet alleen junk food eet, maar dat je ook voldoende groenten en fruit eet zodat je lichaam alle voedingsstoffen krijgt die het nodig heeft.

Wees toch een béétje verstandig ;-)