

## Voeding les 8: Intermittend fasting of vasten

In een eerdere les hebben we al aangegeven dat minder vaak eten goed is voor je gezondheid en helpt met afvallen.

Er komen ook steeds meer bewijzen dat intermittend fasting of vasten, veel voordelen oplevert voor je gezondheid en helpt om af te vallen. De kern van vasten is dat je een vaste periode op een dag niet eet. Dit kunnen veel verschillende periodes zijn maar de methode waarbij je in een tijdsbestek van 8 uur twee of drie maaltijden eet en daarna 16 uur niets wordt veel toegepast. Je kunt intermittend fasting toepassen voor een week (afwisselend met een "normale" week), een maand of langer. Uit onderzoek blijkt dat het geen schadelijke effecten heeft als je dit een jaar lang zou blijven doen. Dit is echter niet noodzakelijk, het doel is om af te vallen. Heb je dit bereikt kun je weer omschakelen naar een ander eetschema.

In de 16 uur van niets eten zit ook je slaaperiode dus dat is makkelijker. In de periode van 8 uur mag je twee of drie maaltijden gebruiken. Bouw dit schema altijd om de belangrijkste gezamenlijke maaltijd op en dat is vaak het avondeten. Stel je hebt om zes uur in de avond gegeten. Dan is het de bedoeling dat je pas weer om tien uur in de ochtend iets eet. Je mag wel zoveel drinken (suikervrij) als je wil. Het lijkt misschien moeilijk maar in de praktijk zie je vaak dat het ontbijt steeds verder opschuift of zelfs helemaal vervalt. Dit geeft je dan ook weer wat speling vroeg in de avond. Belangrijk is om wel goed (gezond en voldoende) te eten op de momenten dat je een maaltijd gebruikt. Je moet de periodes zonder eten makkelijk kunnen overbruggen dus zonder hongergevoel. Dit is ook het belangrijkste verschil met lijnen. Bij lijnen eet je te weinig waardoor je basis stofwisseling vertraagd en je moeilijk afvalt of zelfs aan kunt komen (jo-jo effect). Bij vasten eet je zoveel dat de basisstofwisseling niet terug hoeft te schakelen. In de praktijk blijkt de basisstofwisseling zelfs beter te gaan werken (efficiënter) door de omschakeling van een suiker verbranding systeem naar een vet verbranding systeem.

Ook blijkt dat je minder honger krijgt. Je beloningssysteem voor eten reset zich weer naar het normale niveau. Honger en verzadigingshormonen gaan weer beter functioneren. Omdat je zo bewust met eten bezig bent ga je vaak vanzelf gezondere producten eten. Dit alles bij elkaar zorgt ervoor dat je sneller verzadigd bent en in een positieve flow komt. Combineer dit met bewegen of sporten dan heb je ook nog een extra versneller.

Zie je erg tegen deze veranderingen op bedenk dan dat je dit niet meteen de rest van je leven hoeft te blijven doen. Je kunt het ook eens een paar weken proberen. Het staat je vrij om bepaalde dingen wel te doen of juist niet te doen. Elke stap, ook een kleine stap helpt je op weg naar een gezondere leefstijl. Doe ook alleen maar dingen waarvan je zeker weet dat je het voor elkaar krijgt. Lukt dit, maak er dan een gewoonte van.

Vergeet ook niet dat elke poging een succes is op zoek naar de juiste oplossing. Leer van iedere poging. Kijk terug op de voorbije weken naar wat er goed ging en wat niet. Wat kun je volgende keer voorkomen of op een andere manier oplossen? Geniet er ook van want je weet waar je het voor doet en je weet waarom het belangrijk voor je is. Beloon jezelf voor deze inspanning, zoek steun bij je vrienden en familie en vier je successen!