



Hoe gezond is vasten?

Met carnaval voor de deur is het in het zuiden weer tijd voor drie dagen vol zothed en drank. Van oudsher een moment om zoveel mogelijk te eten voor Aswoensdag, wanneer de vastenperiode begint. Maar wat doet vasten – en dan in het bijzonder het populaire periodiek vasten – met je lichaam?

Door **Reza Bakhtali** Illustratie **Kees van de Nes**

Het internet zit vol met wervelende verhalen over periodiek vasten, in het Engels *intermittent fasting* genoemd. Het idee is dat je gedurende bepaalde periodes niet eet.

Hormoon- en gewichtsexpert Francisca van den Berg, die vrouwen bij periodiek vasten begeleidt, legt uit: „Wat er gebeurt is dat je periodes van eten afwisselt met periodes van vasten, waarbij je overigens wel water/thee/koffie mag drinken. Een voorbeeld is gedurende acht uur eten en dan zestien uur vasten. Daar kun je allerlei variaties in bedenken, zoals bijvoorbeeld een paar dagen per week.”

Eten is er tegenwoordig in overvloed en is voor veel mensen een obsessie, zo stelt Van den Berg vast. „We zijn de hele dag maar aan het ‘grazen’ en ons lichaam is constant met spijsvertering bezig. Wanneer je

je lichaam een periode geen eten geeft, krijgt het rust. Dat versterkt je immuunsysteem en je valt makkelijker af omdat je eerst je reserve koolhydraten, de zogenoemde glycogeen-voorraad, aanspreekt. Daarna ga je sneller over tot vetverbranding.”

Dit heeft een aantal gezondheidsvoordelen, beweert Van den Berg: „De bloedsuikerspiegel wordt constanter. Ik merk bij mijn klanten dat het een positieve invloed heeft op hormonale klachten, zoals menstruatiepijn en overgangsklachten. Er wordt bovendien groeihormoon aangemaakt, wat bijdraagt aan spierontwikkeling.”

Persoonlijk heeft het Van den Berg ook rust in het hoofd gebracht. „Ik denk niet de hele dag meer aan eten en heb geen eetbuien meer omdat ik in een periode van acht uur twee flinke maaltijden neem. Het is voor mij echt een levensstijl geworden. Toen ik een maand in het

buitenland zat heb ik het vasten even losgelaten. En ik merkte dat de behoefte aan tussendoortjes weer terugkwam!”

Imre Vogelezang uit Amsterdam was aanvankelijk sceptisch, maar is inmiddels om. „Ik dacht dat het onzin was, totdat ik erover begon te lezen. Het is bijna het tegenovergestelde van de klassieke fitnessvoedingsdoctrine, waarbij je zes maaltijden per dag eet. De resultaten qua gewicht zijn er, maar ze zijn niet spectaculair... Ik heb vooral meer energie.” Het vasten gaat Vogelezang bovendien makkelijker af dan verwacht. „Minder eten betekent voor mij minder nadenken over gezonde maaltijden. Vroeger at ik de hele dag door en dat is veel gedoe als het allemaal gezond moet. Voorlopig ga ik er zeker mee door.”

Marsha Aarts uit Enschede is in mei 2017 met periodiek vasten begonnen. „Ik was met 1.69 m en 84 kilo te zwaar en

‘Ik denk niet de hele dag meer aan eten’