

# Meer energie van minder vaak eten

Het is geen dieet. Toch passen steeds meer mensen een vorm van vasten in hun leven in. Voor de gezondheid vooral, maar toch ook wel om af te vallen.



Gerard Menting  
Doetinchem

lassen van eetpauzes, waardoor het lichaam tijd krijgt om zich te herstellen. Zo omschrijven de voedingsexperts Brenda Frunt en Marieke de Groot van de Voedingsacademie periodiek vasten als methode om je gezondheid te bevorderen.

Vaak en overvloedig eten zoals dat in de huidige samenleving gewoon is, strookt niet met de manier waarop de mens is gebouwd,

legt Frunt uit. Duizenden jaren kon de mens geen voedsel bewaren. Eerst was er de inspanning van jagen en voedsel verzamelen voordat er een maaltijd was. In betere tijden kreeg de mens vet op de boten die het lichaam in periodes van schaarste als brandstof kon inzetten.

Frunt begeleidde voormalig profwielrenner Rob Harmeling in een zware uitdaging voor een goed doel om drie dagen achtereen 400 kilometer te fietsen. „Hij heeft vooraf regelmatig gevast om zijn vetverbranding te trainen.

▲ Het boek 'Vast wel!' van Marieke de Groot en Brenda Frunt.



**Je lichaam leert te switchen naar vet verbranden om aan energie te komen**

– Brenda Frunt



▲ Brenda Frunt (links) en Marieke de Groot. FOTOS: JAN VAN DER BRUG

Door alleen te drinken en niet te eten voor je mer de training begint, leert het lichaam te switchen van koolhydraten verbranden naar vet verbranden om aan de benodigde energie te komen.”

Door hun eetpatroon komen de meeste mensen niet toe aan vetverbranding. Voor het lichaam is verbranden van koolhydraten een makkie. De verbranding levert kortstondig energie. Daarna is al snel weer behoefte aan nieuwe koolhydraten. Na de boterham met hagelslag bij het ontbijt is er na een paar uur alweer een snelle

Jelle of een reep voor de lekkere trek. Ververbranding gebeurt veel langzamer, het lichaam krijgt een constante energiestroom en heeft daar veel langer profijt van.

De vroege indianenvolken in Amerika, yogi in India en verschillende religies kennen periodes zonder voedsel. De ramadan is de vastenmaand in de islam, waar tussen zonsopgang en zonsondergang niet wordt gegeten. Het jodendom kent twee vastendagen, het christendom een veertrijdag voor Pasen. Dan gaat het vooral om soberder leven.

Nu vasten in zwang is geraakt tref je op voedsel- en gezondheidsblogs allerlei extreme methodes. Het warriordieet neemt een voorbeeld aan de soldaten in



**Stresssystemen krijgen een reset en je voelt je energiever**

– Brenda Frunt

het Oude Griekenland en Rome. Eén keer per dag een uitgebreide maaltijd, voor de rest alleen water drinken. Ook is er rijstvasten (één kopje rijst per dag langzaam kauwend eten) of theevasten (alleen liters kruidenthee drinken). Methodes waarbij je alleen fruit eet (langzaam kauwen!) of fruitsap drinkt hebben volgens Frunt vooral nadelen. „Fruit moet je nooit drinken, maar eten. Zo voorkom je dat de suikers je bloedsuikerspiegel flink laten stijgen.”

De meest gebruikte vorm is op dit moment *intermittent fasting*,

waarbij je voor je gezondheid periodiek het eten laat staan. De 16/8-methode en de 5/2-methode worden veel gebruikt. Bij die laatste eet je vijf dagen normaal en een twee dagen uit niet meer dan 800 calorieën.

In het net verschenen boek *Vast wel!* gaan De Groot en Frunt uit van de 16/8-methode: per etmaal acht uur waarin je mag eten en zestien uur vasten. Goed in te passen is een eet-periode van 12.00 tot 20.00 uur. Daar kun je naartoe werken door het ontbijt steeds iets langer uit te stellen. „Elke ochtend het ontbijt een stukje later doen, tot je zo dicht bij de middag zit dat je de eerste maaltijd net zo goed kunt overslaan.” Tijdens het vasten drink je wel water, thee of eventueel koffie zonder melk en suiker. Niet geschikt voor kinderen en pubers, benadrukt ze. „Die zitten nog volop in de groei en ontwikkeling.”

Wat doet het met je lichaam? „Je gaat beter slapen, je spijsvertering verloopt beter, stresssystemen krijgen een reset en ontstekingsprocessen verminderen. Daarnaast voel je je energiever.”

Bij vasten hoort goed en gezond eten. De Voedingsacademie hanteert daarbij het GVD-principe: Groen, Vetrijk en Divers. Groente en fruit in verschillende kleuren. „Want elke kleur heeft weer andere goede stoffen. Gezonde vetten haal je uit olijfolie, eieren, avocado en noten. En eet ook een divers aanbod aan eiwitten, denk aan kip, vis, ei of peulvruchten.”

■ *Vast wel!* van Marieke de Groot en Brenda Frunt. Uitgeverij Lucht, 29,95 euro.