

Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar: het bekende mantra om gezond te blijven. Toch slaan mensen steeds vaker het ontbijt over of eten twee dagen helemaal niks. Periodiek vasten was in 2019 dé leefstijlhit. Maar helpt het ook?

TEKST DANA PLOEGER ILLUSTRATIES ILSE VAN KRAAIJ

Nog niet aan het vasten? Echt niet?

Ineens viel het op. Eerst was er die collega die een dagje niet at, daarna een vriendin die vanwege haar darmproblemen zestien uur per dag vastte en toen ging ook nog eens mijn man ermee aan de slag. Hij belde me midden op de dag om te vertellen dat hij niet mee at. “Nog laat aan het werk?” vroeg ik. “Nee, ik eet 24 uur niet, even een dagje vasten.” Dus terwijl wij aan de andijviestamppot zaten, dronk hij een kop kruiden-thee. Zonder enige zichtbare moeite.

Met z'n allen dus aan het *intermittent fasting* (IF), oftewel periodiek vasten? Op Facebook en Instagram wemelt het van de succesverhalen van mensen die 5, 10, nee wel 20 kilo afgevalen zijn door IF. Niet in de laatste plaats zijn dat beroemdheden als Victoria Koblenko, Arie Boomsma, fitboy Merijn Schoeber en de Amerikaanse actrice Jennifer Anniston ('Friends'). Zij vertelde vorige maand aan 'Radio Times' dat zij het vastenschema 16:8 aanhoudt. Zestien uur niet eten, in een tijdsperiode van acht uur wel.

“Inderdaad. Voor mij geen eten in de ochtend. Ik ontdekte een groot verschil in mijn lichaam als ik geen vast voedsel eet gedurende 16 uur.”

Het idee erachter is dat het in deze tijden van overvloed af en toe wel wat minder kan. Net als onze voorouders ook weleens niet iets hadden gevangen en een paar dagen geen voedsel hadden. Zo spreek je je vetvoorraad aan en via korte vastenperiodes zet je je stofwisseling in gang en schakelt je lichaam over van suikernaar vetverbranding. En daar gaan de overtollige kilo's.

De man die *intermittent fasting* wereldwijd bekendmaakte, is de Britse arts en wetenschapsjournalist dr. Michael Mosley. Na zijn BBC-documentaire 'Eat, Fast and Live Longer' schreef hij de boeken 'Het vastendieet', 'Het 8-weekse bloedsuikerdieet' en 'Het slimme-darmendieet'. Nu wordt hij door wetenschappers uit de hele wereld als eerste op de hoogte gehouden van nieuwe onderzoeken over vasten. Over die nieuwste visies schreef hij opnieuw een boek: 'De Snelle 800', dat net uit is. “Ook mijn inzichten zijn veranderd door de

jaren heen”, vertelt Michael Mosley via Skype vanuit zijn woonkamer in Londen. “At ik eerst nauwelijks iets op een vastendag, nu weet ik dat 800 kilocalorieën genoeg zijn om hetzelfde effect te bereiken.”

Mosleys zoektocht, die in 2012 begon, werd ingegeven door zijn eigen gezondheidsproblemen.

“Ik had net de diagnose diabetes type 2 gekregen, net als mijn vader. Ouderdomssuiker, dus. Maar hij stierf aan diabetescomplicaties toen hij 74 was, ondanks dat hij keurig medicijnen had geslikt en de opdrachten van zijn arts had opgevolgd. Ik wilde weten of het ook anders kon.” Tijdens het maken van zijn BBC-documentaire in 2013, met zichzelf als proefkonijn, ontdekte hij de voordelen van vasten. “Nadat ik een periode twee dagen per week had gevast, voelde ik me stukken beter. Mijn humeur werd beter, ik viel 9 kilo af, verloor 11 centimeter buikomvang en kreeg zonder medicijnen mijn bloedsuikerspiegel weer op normaal peil.”

Hij had toen al het gevoel: dit kon weleens

groot worden. “Maar ik had nooit gedacht dat het zo zou exploderen”, zegt Mosley. “Inmiddels zit ik midden in het centrum van een grote gezondheidsrevolutie. Een interessante revolutie die door steeds meer dokters en mensen wordt omarmd.”

In het begin werd er nog vaak meewarig met het hoofd geschud als hij vertelde dat hij twee dagen per week 600 kilocalorieën at. Zeker als je bedenkt dat gezonde mannen zo'n 2500 en vrouwen zo'n 2000 kilocalorieën per dag eten. “Maar inmiddels zijn er zo veel wetenschappelijke studies verschenen over het nut van af en toe een dag aanzienlijk minder eten, dat we er niet meer omheen kunnen”, vertelt Mosley.

Hoe werkt het nu precies? Bij periodiek vasten komt het lichaam in een staat die 'autofagie' heet. Dat is een natuurlijk proces waarbij dode, zieke en versleten cellen worden afgebroken, zeg maar 'opgegeten' door je lichaam. Doordat je spijsvertering niet bezig hoeft te zijn met het voortdurend verwerken van voedsel gaat het als vanzelf vetcellen aanspreken – waardoor je



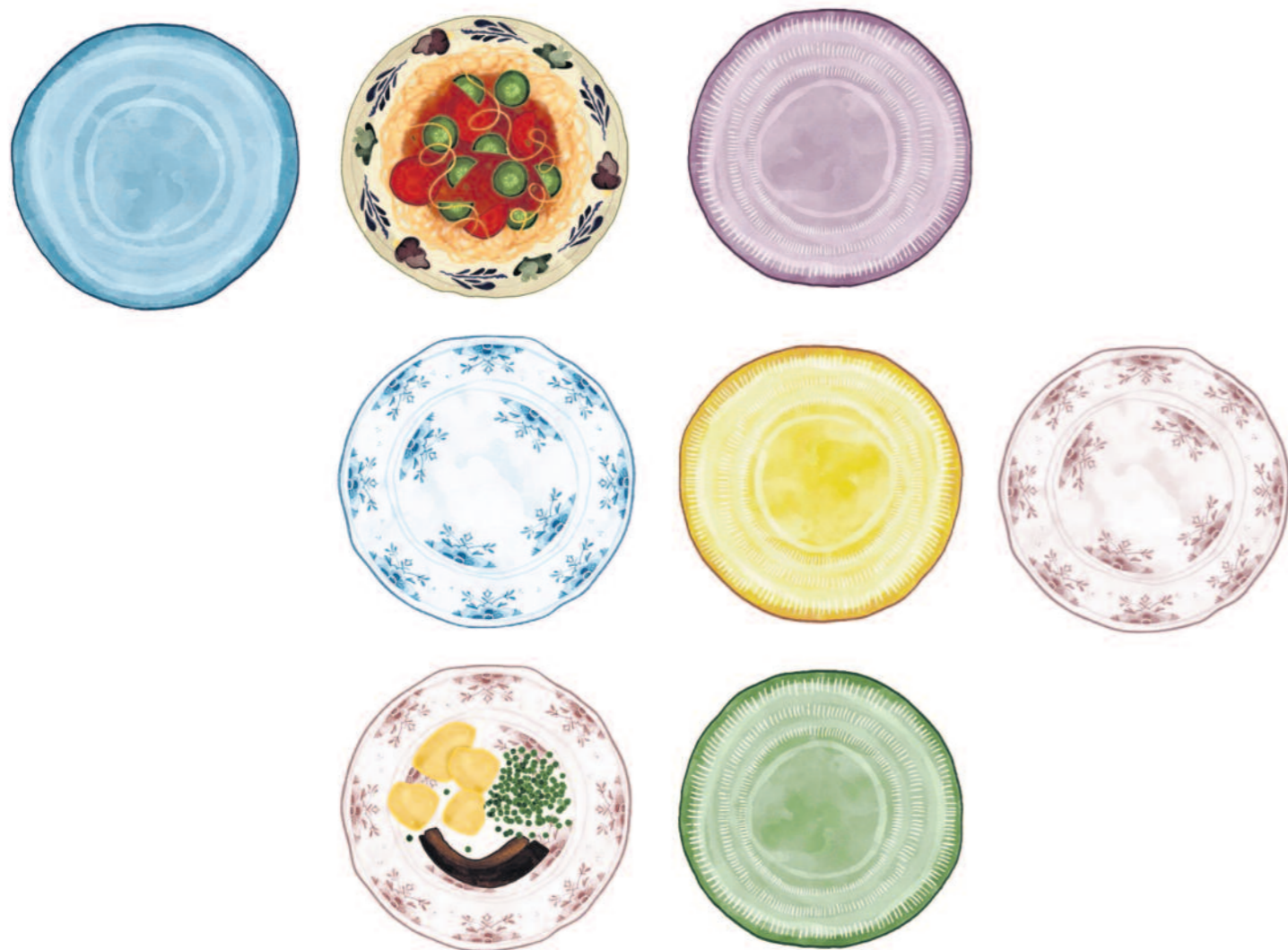
afvalt. Nu is het wel van belang dat je op de 'gewone' dagen je niet ineens volpropt met tompoezen en pizza. Mosley adviseert: “Volg op die dagen een mediterraan dieet vol goede vetten, veel groente, verse vis en ongebrande noten.”

Volgens Mosley gaat deze trend niet alleen om afvallen. “Vasten heeft ook een positieve invloed op het voorkomen van hart- en vaatziekten. Het kan diabetes type 2 voorkomen en omkeren – kijk maar naar mij.” Verder verbetert het je microbiom en kan het helpen bij symptomen van een prikkelbare darm, vasten stimuleert de aanmaak van nieuwe neuronen en beschermt hersencellen tegen beschadigingen en het verkleint het risico op kanker, én vrouwen in de overgang hebben profijt van vasten ter preventie van borstkanker, somt Mosley op. “Al moet je voorzichtig zijn met uitspraken over de effecten op kanker, daar wordt nog uitgebreid onderzoek naar gedaan.”

En juist over dat aspect barstte in Nederland de kritiek los. Na een tv-uitzending over vasten in 'Dokters van morgen' in oktober schrijft >>



Dr. Michael Mosley FOTO UITGEVERIJ NIEUWEZIJD



huisarts Zaat in *de Volkskrant*: 'Fijn voor Antoinette Hertsenberg dat ze zich beter voelt na zes weken vasten, maar met resultaten van wetenschap heeft het niks te maken. Die jubelstukjes zijn niet meer dan onrustig vermaak. Dokters en patiënten van morgen snakken naar minder geloof en naar meer echte wetenschap.' Ook obesitas-wetenschapper en internist Liesbeth van Rossum gelooft er niet in: "Zo weinig eten brengt je lichaam in de spaarstand, waardoor je erna weer aankomt."

Michael Mosley wordt moe van die mantra's als 'vasten maakt je spijsvertering lui' of 'na een snel afslankdieet kom je altijd weer aan'. "Allemaal mythes gebaseerd op nonsens", zegt hij fel. "Lees nu eerst eens goed al die nieuwe studies. Die liegen er niet om. Toen ik begon, waren er inderdaad alleen studies met ratten, nu zijn er jarenlange wetenschappelijke studies gepubliceerd, ook met mensen, waaruit de meerwaarde van periodiek vasten blijkt. Je denkt toch niet dat de Amerikaanse onderzoeker Valter Longo tientallen miljoenen van het

Amerikaanse nationale kankerinstituut kreeg voor zijn onderzoek voor de lol? Dit zijn echt geen luchtkastelen die gefinancierd worden."

Hoe kijkt de Nederlandse Vereniging van Diëtisten (NVD) hier tegenaan? Diëtist Kirsten Berk is onderzoeker in het diabetesteam van het Erasmus MC: "We krijgen steeds meer cliënten die naar deze aanpak vragen, maar ik zie nog te weinig gecontroleerde klinische studies die echt laten zien welke effecten voor welke mensen gelden, zoals bijvoorbeeld voor mensen met risico op hart- en vaatproblemen." Terwijl ze wel genoeg studies kent waaruit blijkt dat de hele dag iets minder eten dan normaal (15 tot 40 procent minder) gunstige effecten heeft op gewicht en risicofactoren voor hart- en vaatproblemen.

"In een mooie gecontroleerde studie uit 2019 kwam naar voren dat mensen spontaan minder gingen eten als ze om de dag gingen vasten – met gunstig effect. Maar de groep die dezelfde hoeveelheid calorieën bleef eten als normaal, maar dan in de helft van de tijd – tijdgebonden eten dus – kregen juist slechtere

WELKE VASTENSHEMA'S ZIJN ER?

Het 5:2 schema:

2 dagen niet eten en 5 dagen wel. Die twee dagen hoeven niet na elkaar te vallen. Maar dat mag wel.

Alternate day fasting:

Om de dag vasten

Tijdgebonden eten:

dan volg je bijvoorbeeld het 16:8 schema, dat betekent 16 uur vasten en binnen 8 uur eten.

Ik word moe van die mantra's als 'vasten maakt je spijsvertering lui'



waarden! Het maakt dus veel uit hoeveel en wát je eet: neem kwalitatief goede voeding en zorg dat je geen tekorten krijgt."

Mosley en Berk raden vasten niet aan bij kinderen, ouderen, zwangere vrouwen en mensen met bijvoorbeeld diabetes type 1 of een zware hartaandoening. "Je moet per persoon kijken voor wie het geschikt is. Het kan ook negatieve effecten sorteren.

Inmiddels is uit onderzoek wel duidelijk dat het niet uitmaakt of je heel snel afvalt of langzaam. Het gaat er vooral om of je de kilo's er ook afhoudt. Dat stelde de Amerikaanse onderzoeker Kevin Hall vorige maand in *NRC Handelsblad* tijdens zijn bezoek aan Nederland. "Periodiek vasten lijkt te werken voor veel mensen, maar niet voor iedereen. En het is moeilijk vol te houden, net als elk ander dieet. Het dieet dat werkt, is het dieet dat je volhoudt."

Daar is diëtiste Berk het mee eens. "Voor mensen die niet van dieetlijstjes houden kan vasten goed werken. Zij kiezen ervoor omdat ze het simpel vinden, het is best eenvoudig als

je besluit om altijd je ontbijt over te slaan. Al word ik zelf superchagrijnig van een maaltijd missen."

Toch is juist dat ontbijt overslaan het populairst. De diëtist vindt dat zorgelijk: "Mensen realiseren zich niet dat ze hun biologische klok in de war schoppen. Studies waarin mensen alleen in de ochtend en middag eten laten gunstige effecten zien, terwijl het ontbijt overslaan juist ongunstige resultaten had. Je kunt beter goed ontbijten, licht lunchen en 's avonds wat minder eten en dan vasten tot de volgende ochtend." Tot er onomstotelijk klinisch bewijs is, met name over wat IF op de langere termijn doet, blijft Berk terughoudend.

Dan kan Michael Mosley haar geruststellen: "Eind dit jaar komt er een studie van de Universiteit van Oxford die je op je grondvesten laat schudden. Ik kan er nog niets over zeggen, maar wel dat dit opnieuw bewijst dat vasten gezondheid bevordert." Hij blijft dan ook achter zijn boek en bevindingen staan. "Mij heeft het een nieuw leven opgeleverd. Ik ben geen gestreste journalist meer met een buikje en >>

'Ik doe het voor mijn chronische darmontsteking'

"Sinds vier weken eet ik alleen binnen mijn zogeheten 'eetraam' van acht uur. Ik volg de methode 16:8. Ik werd erdoor getriggerd na het zien van de tv-uitzending 'Dokters van Morgen'. Zelf heb ik al 20 jaar colitis ulcerosa, een chronische, regelmatig terugkerende ontsteking aan de darm. Omdat in die uitzending expliciet een relatie met auto-immuunziekten werd gelegd, probeer ik het uit. De medicijnen die ik nodig heb om de ontsteking te onderdrukken geven namelijk veel bijwerkingen, wellicht heb ik die door het vasten niet meer nodig. Helaas merk ik nog geen effect op mijn ontstoken darm, maar ik moet wel zeggen dat ik me veel fitter voel. Ik heb minder suikerdips en geen last meer van maagzuur. Waar ik wel op let is dat ik niet extra afval, ik ben al slank en moet ondergewicht zien te voorkomen. Dus eet ik behoorlijk wat in die acht uur. Ik kies wel vaker voor gezonder eten: meer salades, veel meer groente en minder tussendoortjes. Hierdoor ben ik van mijn dagelijkse gewoonte af om aan het einde van de dag een bakje chips te eten. Van tevoren dacht ik dat ik mijn zelfgemaakte muesli in de ochtend zou missen, maar het is goed te doen om die pas om elf uur te eten. Ik vind het prima vol te houden, ook omdat je geen ruimte hebt om te sjoemelen. Na zeven uur 's avonds eet ik niets meer, lekker makkelijk. Ach, en al die ophef dat het ongezond zou zijn. Als je griep hebt eet je toch ook weleens een paar dagen niet. Ik zie er geen kwaad in."

Marjon (49), schrijfcoach



'Ik eet nog maar één tot twee keer per dag'

"Vier jaar geleden ben ik strikt koolhydraatarm gaan eten. De belangrijkste reden was mijn overgewicht. Als kind was ik al fors en als tiener volgde ik meerdere diëten, maar ik kwam altijd weer aan. Nadat ik minder koolhydraten ging eten, viel ik in het eerste jaar zo'n dertig kilo af. Toen dat stilstond ben ik erbij gaan vasten. Ik geloof dat mensen prima kunnen functioneren als ze af en toe wat minder eten. Net als de oermens, die had ook niet altijd geluk met jagen, en moest zonder eten overleven en juist extra scherp en energiek blijven om opnieuw op jacht te gaan. Mijn vastenaanpak is dat ik mijn ontbijt oversla, soms ook de lunch. Ik eet één tot twee keer per dag in een tijdraam van zes uur. In het begin was dat wennen, maar inmiddels is het gewoon geworden. Ik heb 's morgens geen honger en sport het liefst op een lege maag. Mijn lijf voelt goed. Ik ontbijt alleen nog als mijn dagen anders lopen, als ik op reis ben of flinke stress heb. Dat maakt dan toch hongeriger. Een paar keer per jaar vast ik meerdere dagen achter elkaar. Ik doe dat nu al ruim drie jaar en ben in totaal 40 kilo lichter en dat blijft er ook af. Deze aanpak levert me ook veel op voor mijn gezondheid. Voorheen had ik veel last van een prikkelbaar darmsyndroom, dat is zo goed als over. Ook van mijn allergieën heb ik minder last. Ik zou nooit meer terug willen naar 'gewoon' eten."

Lara Schalk (26), verpleegkundige



diabetes type 2, maar ik ben gezond, voel me goed en werk thuis met mijn lieve vrouw Claire, die huisarts is en haar patiënten ook vasten aanraadt." En Mosley is alweer bezig met een nieuw onderwerp: slapen. Want naast stress, hormonen en bewegen blijkt een goede nachtrust van grote invloed op overgewicht. "Dat wordt mijn nieuwste focus."

Terug naar mijn thuissituatie. Mijn man heeft zich er inmiddels verder in verdiept en is ervan overtuigd dat zijn immuunsysteem een regelmatige opruimbeurt nodig heeft en dat vasten hiervoor de manier is. Zijn ontbijt overslaan doet hij niet, maar zodra hij zich wat minder fit voelt, stopt hij twee dagen met eten. Dat doet hij puur op gevoel. "Ik ben niet zo van de systemen, maar bij af en toe 48 uur niet eten en de boel flink opschonen voel ik me prima." Het zijeffect is dat de focus thuis weer flink gericht is op gezond eten en minder grote porties. Hoe doen we dat tijdens de aankomende feestdagen? Dat is de volgende uitdaging. <<

BOEKEN OVER VASTEN

The New Food is een Nederlandse site met informatie en boeken over koolhydraatarm eten en intermitterend vasten. Hun nieuwste boek 'Gezond vasten en heerlijk eten' is een eenvoudig handboek waarin de do's en don't's staan van vasten. The New Food predikt weinig koolhydraten eten om de vetverbranding zo hoog mogelijk te laten zijn. thenewfood.nl

'De Snelle 800' is het nieuwste boek van dr. Michael Mosley. In dit boek zet hij alle vastenmethodes naast elkaar en laat zien wat voor onderzoeken er inmiddels zijn die het nut van vasten aantonen. Hij kiest voor de methode waarbij je slechts 800 kcal. per dag eet en daarbij uren of enkele dagen vast. thefast800.com

