

CHRISTEL VAN SPENGLER

INTERMITTENT F(E)ASTING

De laatste tijd lees en hoor je veel over 'intermittent fasting' oftewel afwisselend vasten. Vooral toen Antoinette Hertsenberg voor het AVROTROS-programma 'Dokters van Morgen' aan den lijve ondervond wat vasten deed en er bovendien met enthousiaste artsen over sprak, kwam het veel in het nieuws. Ook in mijn praktijk krijg ik veel vragen over deze nieuwe trend in voedingsland. Maar is het wel zo nieuw? Welnee! Deze manier van voedsel tot je nemen is zo oud als de moderne mens, wel zo'n 200.000 jaar. Onze voorouders hadden geen goedgevulde voorraadkast, die moesten eerst jagen voordat ze konden eten. Er was dus niet iedere dag, laat staan ieder moment van de dag, voedsel voorhanden. Dit staat in schril contrast tot de altijd overvolle koelkasten anno nu en ons huidige consumptiegedrag. Intermittent fasting is niks meer of minder dan een bepaalde periode niet eten. Je kunt dat op een paar verschillende manieren doen. De meest gehanteerde zijn dat je verdeeld over de week 2 x 24 uur niet eet, of je kiest voor de 16/8 methode. Houd bij de eerste optie de smintjes wel binnen handbereik, want je mondgeur wordt er niet bepaald aangenamer op. Bij de 16/8 methode eet je niks tussen acht uur 's avonds en twaalf uur de volgende dag en verder eet je gewoon normaal. Simpel gezegd sla je hierbij dus eigenlijk gewoon het ontbijt over. Zorg er bij beide methoden natuurlijk wel voor dat je altijd voldoende

drinkt (koffie, thee, water). Naast dat het lekker makkelijk is, levert het kennelijk ook nog een paar andere voordelen op. Volgens onderzoek daalt je insulineniveau waardoor je meer vet gaat verbranden, en werkt het gunstig uit op je suikerspiegel, met als gevolg dat je meer energie krijgt. Het blijkt ook nog een positieve uitwerking op de hersenen te hebben, ziektes als Parkinson en Alzheimer te helpen voorkomen en lijkt de ontwikkeling van hart- en vaatziektes te remmen. Dit alles is bewezen na gedegen onderzoek bij muizen (!). Super interessant natuurlijk, maar je kunt dergelijke uitkomsten niet onmiddellijk ook van toepassing achten op de mens. Als ons lichaam precies zo werkte als dat van een muis, hadden we wel anders gepiept! Het regent diëtmethodes, maar dé ultieme methode bestaat helaas niet. 'Eet wat minder' is en blijft het devies en verbetert per definitie je gezondheid. Hoe je dit verpakt of wat voor mooie naam je eraan geeft maakt geen enkel verschil. Doe vooral iets wat bij jou past, zodat je het de rest van je leven zonder moeite kunt volhouden. Houd jij niet van de hele dag calorieën tellen (wat ik me goed kan voorstellen), dan is afwisselend vasten misschien voor jou de manier om minder te eten. Doe gewoon als onze voorouders; minder en gezonder eten en meer bewegen. Ook tijdens de feestdagen! Happy f(e)asting! ◀



Christel van Spengler is voedingsdeskundige, leefstijlcoach, kindereetcoach bij 'Lekker Puh!!!' en eigenaar van Voedingsadviespraktijk Gooiland in Naarden. Met haar passie voor gezond en lekker eten en haar no-nonsense mentaliteit bewijst ze dagelijks aan cliënten, familie en vrienden dat een gezonde leefstijl hartstikke leuk is. Wil jij ook ervaren hoe het is om vol energie door het leven te gaan? Aarzel dan niet vrijblijvend contact met haar op te nemen! www.voedingsadviespraktijk-gooiland.nl