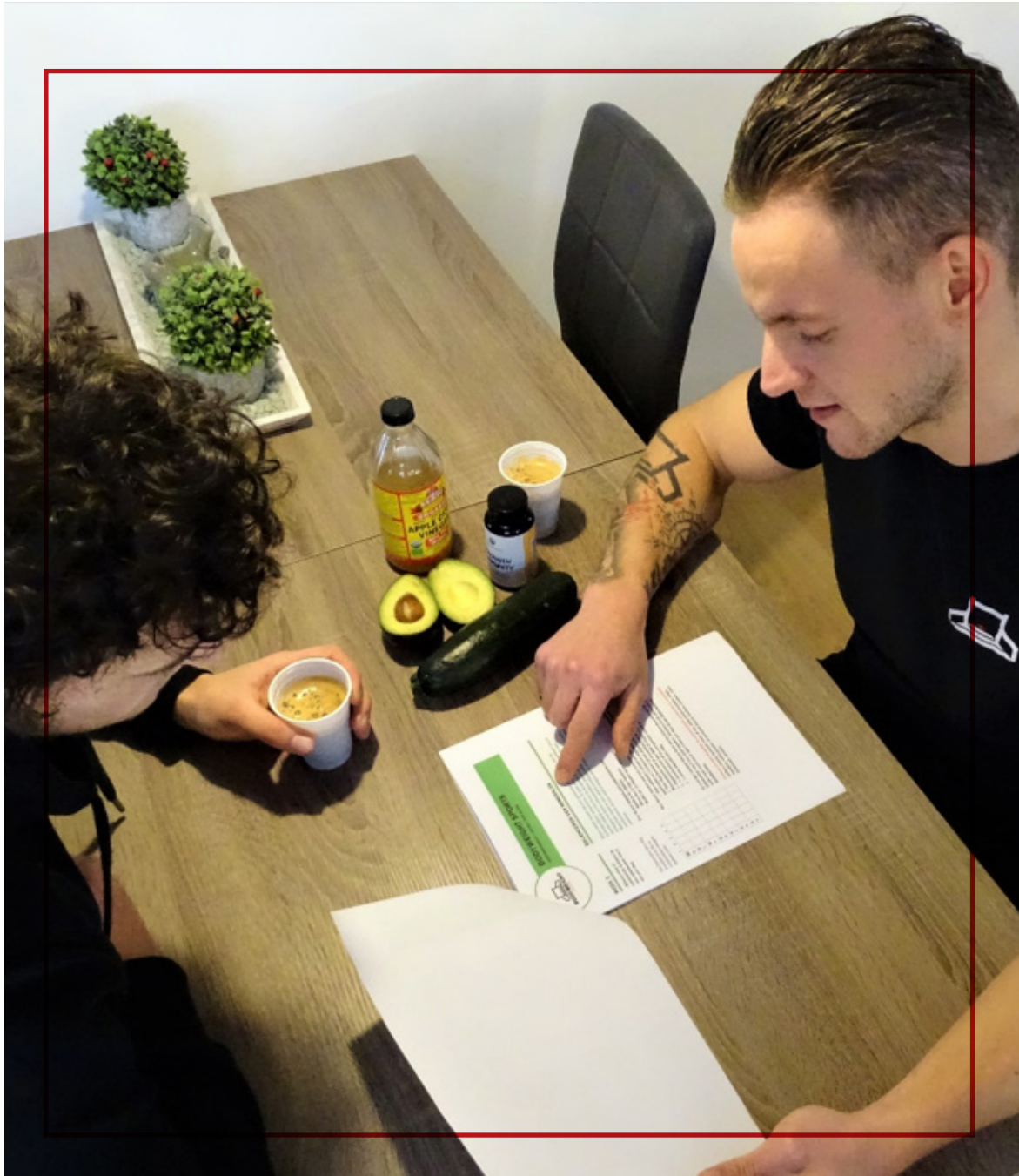


# Vasten als een pro



Dit informatieblad bevat informatie aan de hand van eigen ervaringen en tevens onderzoeken en resultaten uit studies die op het internet vermeld worden. Alle informatie in dit document is niet te beschouwen als medisch advies. Breng uw huisarts altijd op de hoogte van wijzigingen in uw voedingspatroon.

# Vasten?

Dit infoblad gaat over een topic dat tegenwoordig veel aan bod komt in de gezondheid en fitness community. We kunnen zeggen dat deze manier van leven al toegepast wordt sinds er mensen op de aarde zijn. Het is superkrachtig en vol met voordelen waar iedereen baat bij kan hebben. Deze oude gezondheidspraktijk heet Vasten.

Er zijn veel verschillende soorten manieren om te vasten die we terugvinden onder net zoveel verschillende culturen. Deze soorten vasten komen allemaal op hetzelfde neer, geen voedsel tot je nemen voor een bepaalde tijd. De belangrijkste reden om te vasten zou zijn om je lichaam, spijsvertering en je organen rust te geven. We zijn namelijk dag in dag uit constant aan het eten, de reden hiervan is omdat ons verteld wordt dat dit de gezondste manier van leven is. Maar is dat wel echt zo? Het zou toch wel handig zijn als je niet meer de hele dag bezig zou zijn met eten.

De meest bekende vorm van vasten is de watervast. Hierbij drink je alleen water en eet je niets. In de recente jaren zijn er ook andere soorten van vasten populair geworden, zoals sapvasten en droogvasten. Bij watervasten drink je alleen water, bij sapvasten drink je alleen sappen van groente of fruit, en bij droogvasten drink je gedurende de vast helemaal niets. Echter zit er veel verschil in de effectiviteit van de verschillende soorten vasten. We gaan je leren wat er in je lichaam gebeurt tijdens een vast, wat de voordelen van verschillende soorten vasten zijn, en welke manier van vasten voor jou het meest geschikt kan zijn.

In de vroegere tijden was er nog niet de hele dag voedsel beschikbaar en hadden de mensen eigenlijk geen keus dan te vasten. Een aantal dagen zonder te eten is dus niet iets waardoor je omvalt of in het ziekenhuis belandt. Het blijkt nu zelfs dat het je lichaam schoonmaakt en verbetert op veel verschillende vlakken. Waarschijnlijk is dit ook de reden dat vasten in elke cultuur toegepast wordt. Er is alleen een groot verschil tussen de vroegere tijden en het heden: We worden vele malen meer blootgesteld aan giftige stoffen en ongezonde producten die niet goed zijn voor ons lichaam.

# Hoe werkt vasten dan?

Omdat vasten al eeuwenoud is en terug te vinden is in bijvoorbeeld het christendom, boeddhisme en de islam vroegen wij ons net zo goed als jij af: Waar is het dan precies goed voor?

Om dit te snappen moet je je voorstellen dat er in je lichaam 2 motoren beschikbaar zijn om energie te maken. Simpel gezegd verbruikt eerste motor suiker (koolhydraten) en de andere vet. Wanneer je een "normaal" eetpatroon hebt (ontbijt, lunch, diner en eventueel nog wat snacks) draait jouw lichaam volledig op de suikermotor. Dit is een motor die veel uitlaatgassen heeft en veel residu (=afvalstoffen) achterlaat in je lichaam. Het bewijs dat er tegenwoordig steeds meer mensen op latere leeftijd lichamelijke klachten krijgen kan sterk gelinkt worden aan de suikermotor die altijd aan heeft gestaan.

Nu denk je waarschijnlijk: Maar ik eet toch niet wanneer ik slaap? Het is inderdaad waar dat wanneer je de avond ervoor niets meer hebt gegeten, het mogelijk is dat je lichaam in de ochtend kort op de vetmotor draait, tot het moment dat je weer gaat eten. Het switchen van de suikermotor naar de vetmotor gaat alleen niet ineens, dit duurt ongeveer 1,5 uur en in de tijd dat dit gebeurt voel je je waarschijnlijk slap en hongerig. Dit komt omdat ons lichaam niet veel ervaring heeft met deze manier van energie creëren en dit gaat dan ook niet zo efficiënt als dat het zou kunnen.

# De vetmotor en de voordelen hiervan

Zolang er lichaamsvet beschikbaar is zal de vetmotor blijven draaien, dit betekent dat wanneer je lichaamsvet hebt je niet zult sterven aan uithongering. Denk aan een beer die een winterslaap houdt en gedurende de winter niets eet. Logischerwijs is het voor ons niet mogelijk een paar maanden in slaap te blijven en zijn onze activiteiten niet te vergelijken met een beer.

Het is zo dat wanneer ons lichaam op de vetmotor draait er nog veel meer dingen gebeuren dan alleen pure vetverbranding voor energie. Je lichaam heeft voeding nodig en het zal een aantal systemen aanspreken zodat je dit voedsel daadwerkelijk gaat vinden.

Dankzij vele studies kan er hedendaags gezegd worden dat vasten de volgende voordelen biedt:

## **1 Activeert het Sympathische zenuwstelsel**

Bij de activatie hiervan ervaart men meer focus en energie. Je hersenen gaan beter werken wanneer het moet zoeken naar voedsel. (overlevingsdrang)

## **2 Stimuleert de sterkste antioxidanten in je lichaam**

Hierdoor gaat je immuunsysteem de witte bloedcellen in je lichaam recycleren waardoor het uiteindelijk veel sterker kan optreden tegen stress op het lichaam zoals uithongering, ziektes en psychische stress.

## **3 Brain-Derived Neurotrophic Factor of BDNF**

Dit systeem gaat, terwijl je aan het vasten bent, nieuwe neuronen in je hersenen aanmaken. Hierdoor optimaliseert het de verbindingen tussen je hersencellen wat resulteert in een slimmer en sterker brein. (Dit is de reden waarom vasten al jarenlang bij epilepsie en alzheimer toegepast wordt)

## **4 Myogenic Regulatory Factor of MRI**

Dit systeem gaat tijdens het vasten soortgelijk aan het BDNF nieuwe vezels creëren in je spieren. Hierdoor zal je jouw lichaam nauwkeuriger kunnen gebruiken bij complexe bewegingen. Ook houdt het de spieren jong en sterker.

## **5 Human-Growth-hormone of HGH**

Veruit de meeste studies over vasten hebben hier uitgebreid onderzoek naar gedaan. Vasten zorgt voor een extreme verhoging van het menselijk groei hormoon, wat resulteert in sterkere en grotere spieren. Ook houdt het alle hormonen in balans en houdt het ons lichaam jong. Er is gebleken dat trainen tijdens een diepe vast (16+ uur) het HGH bij mannen tot 2000% en bij vrouwen tot 1300% kan verhogen.



## **6 Stamcellen regeneratie**

Vanaf 20+ uur vasten is gebleken dat er een significante verhoging is in de productie van stamcellen bij elke leeftijd. Stamcellen zorgen ervoor dat beschadigd weefsel van spieren, pezen, kraakbeen of botten kan gaan groeien en weer optimaal gaat werken. Denk aan de duurste behandeling die je kunt krijgen wanneer je bijvoorbeeld een kapotte knie hebt. Hierbij injecteren ze stamcellen waardoor je geneest. Vasten zou op een veilige manier kunnen bijdragen aan het herstel.

Wanneer je geen voedsel tot je beschikking hebt wil je lichaam ervoor zorgen dat er geen ziektes, blessures of vermoeidheid optreden tijdens de zoektocht hiernaar.

Dit is van nature de enige manier om te overleven. Met vasten dwingen we ons lichaam in feite deze positieve systemen aan te spreken. Bij een gezond eetpatroon gecombineerd met vasten kun je verbetering van energie, slaap, concentratie, huid, haar, nagels, botten, ogen, organen, hormonen, darmstelsel, spieren, gewrichten, pezen, zenuwstelsel, beweging en kracht verwachten.

# Soorten vasten voor verschillende doelen

Er zijn een tal van verschillende soorten vasten en combinaties mogelijk. De 4 hoofdredenen waarom mensen vasten zijn: algemene gezondheid, vetverlies, betere prestaties of genezing.

Qua lengte/tijdsduur kun je het vasten indelen in 2 typen:

## **1 Intermittent Fasting:**

Bij intermittent fasting splits je je dag in 2 delen, een eetfase en een vastfase. Bij deze manier van vasten dien je tenminste 16 uur (of meer) niets te eten en 8 uur (of minder) eet je alles wat je normaal eet. Zorg ervoor dat je niet minder eet dan normaal zodat je alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt.

## **2 Prolonged Fasting:**

Bij een Prolonged fast hebben we het over een vast die langer duurt dan 24 uur. Er zijn genoeg voorbeelden van mensen die 30 tot zelfs 80 dagen gevast hebben en hiermee verbluffende en bijna onwerkelijke resultaten mee hebben geboekt. Wanneer je meer dan 72 uur wil vasten is het aan te raden om naar een gespecialiseerde kliniek te gaan waar je dit onder medische begeleiding kunt doen.

## **Verskillende type vasten**

Wat mag je wél eten gedurende een vastenperiode? Vasten met groente, fruit of shakes is bekend, maar ook watermeloen, thee, water en droogvasten begint steeds populairder te worden.

Het is goed om te weten wat vasten precies doet. Waarom hebben sommige type vasten geen of weinig effect en andere juist wel. Lees dit hele infoblad aandachtig (bij voorkeur op een lege maag) en probeer dan een beslissing te maken welke manier van vasten vast voor jou het meest geschikt lijkt.

# Kom ik niks tekort als ik vast?

Je zou denken dat je lichaam snel extreme tekorten krijgt wanneer je stopt met eten. Het mooie van het menselijk lichaam is dat, wanneer er tekorten optreden, je lichaam deze automatisch uit opgeslagen vet, botten, spieren en cellen gaat halen om de bloedwaarden perfect te houden. Waarschijnlijk zijn er op dit moment al een aantal stoffen die je te weinig binnenkrijgt en ons lichaam zal er alles aan doen om ervoor te zorgen dat je gezond en fit blijft zodat deze stoffen weer gevonden en geconsumeerd kunnen worden. Wanneer er gedurende langere tijd een belangrijk mineraal- of vitaminetekort is, kun je last krijgen van lichamelijke klachten. Het is moeilijk om erachter te komen wat je precies mist in je eetpatroon en hierom is het voor iedereen belangrijk om te weten wat je moet eten om een gebalanceerd lichaam te hebben.

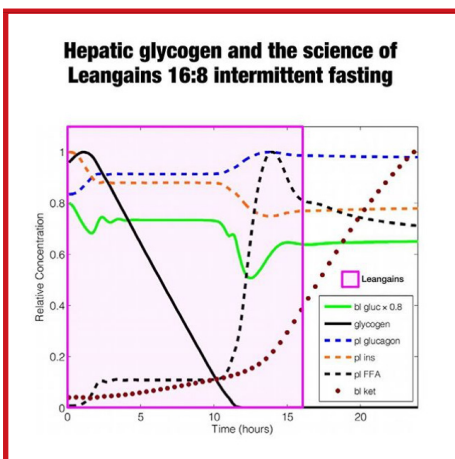
Wanneer mensen door ziekte of omstandigheden in het ziekenhuis liggen en niets kunnen eten, wordt er een infuus aangelegd met een zoutoplossing. Dit zegt eigenlijk al een beetje dat er enkele noodzakelijke stoffen zijn die we echt elke dag nodig hebben om te kunnen genezen en niet te sterven aan uithongering. In een simpele zoutoplossing zit water, zout en kalium.

Water is duidelijk, dit hebben we 'in principe' elke dag nodig om te hydrateren, onze cellen te voeden en afvalstoffen te kunnen verwijderen uit ons lichaam. Zout en kalium gaan hand in hand, dit zijn 2 elektrolyten die ons zenuwstelsel hard nodig heeft om signalen door te geven aan het lichaam en deze zijn dan ook onmisbaar om te kunnen overleven.

Het is belangrijk dat je elke normale dag voldoende groente en goede kwaliteit zout binnenkrijgt om goed te kunnen functioneren. Echter is het bij vasten die langer duren dan 24 uur verstandig om ook je zout en kalium bij te vullen. Het kan voorkomen dat je tijdens het vasten licht in je hoofd wordt of een beetje duizelig wordt. Dit betekent vaak een tekort aan zout/kalium.



# Wat er in je lichaam gebeurt als je gaat vasten



Linkse grafiek laat een aantal belangrijke stoffen en systemen zien die invloed hebben op ons metabolisme tijdens een vast van 24 uur. Dit is een algemene grafiek die zeer nauwkeurig is bij mensen zonder diabetes type 2 en ook geen medicijnen slikken hiervoor. Zoals je kunt zien verandert er na 12/13 uur vasten van alles in het metabolisme. Dit is de overgang naar Ketose: de fase waarin je lichaam vet verbrandt om energie te verkrijgen.

Groene lijn: Bloed glucose/ bloedsuikerspiegel

Zwarte lijn: lever glucose/suiker om de lever

Blauwe stippellijn: Glucagon niveau (bepaalt hoeveel vet verbrand moet worden)

Oranje stippellijn: Insuline spiegel

Zwarte stippellijn: Vrije vet moleculen (bepaalt hoeveel vet beschikbaar is voor verbranding)

Bruine stippellijn: Bloed ketonen = Energie (komen vrij door het verbranden van vet)

De grafiek geldt alleen wanneer er geen voedsel in het lichaam komt en het komt er op neer dat je dus 0 calorieën mag consumeren. Deze grafiek begint bij de meeste mensen dus ongeveer 6-10 keer per dag opnieuw.

De "magie" van het vasten begint dus pas bij 12/13 uur. Daarom is intermittent fasting populair geworden aangezien je dan elke dag een aantal uur de voordelen van vasten kunt bieden aan je lichaam terwijl je nog wel elke dag een schappelijk aantal uren kunt eten.



# Insuline en insulineweerstand

Misschien is de oranje stippellijn in bovenstaande grafiek wel de belangrijkste om aandacht aan te besteden. Insuline is namelijk een hormoon dat ervoor zorgt dat voedingsstoffen je cellen binnen kunnen komen. Het is een natuurlijke respons van het lichaam wanneer er voedsel in het systeem komt om deze zo effectief mogelijk te verwerken.

Het is cruciaal dat insuline in alle delen van je lichaam kan komen, en het is belangrijk dat dit hormoon op de juiste momenten vrijkomt.

Je moet je voorstellen dat wij in ons huidige eetpatroon de hele dag door eten en dus onze insuline spiegel constant aan het pieken is. Op de langere termijn zal je alvleesklier niet goed meer kunnen inschatten hoeveel insuline er gemaakt moet worden omdat er de hele dag eten binnenkomt, en deze tegelijk op sommige plaatsen niet goed binnenkomt. Hierdoor ontstaat er een situatie van chronische insuline aanmaak.

Insulineweerstand/insulineresistentie wordt door veel mensen verkeerd geïnterpreteerd. Het betekent niet dat je lichaam geen insuline meer kan aanmaken, maar dat je lichaam het niet naar alle cellen kan transporteren. Het gevolg hiervan is dat je een overschot aan insuline hebt in je lichaam (omdat je de hele dag door eet), en tegelijkertijd een tekort aan insuline op plaatsen waar het nodig is. Beide situaties kunnen direct en indirect gelinkt worden aan een waslijst van lichamelijke klachten en ziektes namelijk: hoge bloeddruk, buikvet, vette lever, hoge cholesterol, diabetes, nierproblemen, oogproblemen, aderverkalking, beroertes, hartritmestoornissen, inflammatie, artrose, slijmbeurs en peesontstekingen, reuma, osteoporose, PCOS, kanker, obesitas, auto-immuunziektes, ziekte van kohn, diverticulitis, prikkelbare darm syndroom, cirrose, alzheimer, dementie, parkinson, epileptie en brain fog. Het begint er op te lijken dat insulineweerstand de boosdoener is die voor veel mensen het leven zuur maakt. Terwijl artsen deze klachten vaak als individuele ziektes behandelen en medicijnen voorschrijven.

# Ketose en het ketogeen dieet

Ketose is een staat van je lichaam waarin je vet verbrand voor energie. Je kan hierbij weinig tot geen koolhydraten consumeren (zoals in het ketogeen-dieet), want dan zal je lichaam uit ketose gaan. Met het ketogeen dieet is het mogelijk om de hele dag door in Ketose te zijn, een aantal van de voordelen van vasten te ervaren en toch te eten. Dit dieet is erg populair bij mensen die veel willen afvallen, echter is het moeilijke manier van eten aangezien je slechts 0-30 gram koolhydraten per dag kunt consumeren. Het ketogeen dieet is naar onze mening alleen geschikt voor mensen die veel kennis van voeding hebben of wanneer je dit onder begeleiding doet van een expert. Ons lichaam komt bij een "normaal" eetpatroon jammer genoeg eigenlijk nooit meer in ketose vanwege de hoeveelheid koolhydraten en de hoeveelheid maaltijden die we per dag consumeren.

Je kunt op 2 manieren in ketose komen: door te vasten (de snelste manier) of een ketogeen dieet te volgen. Besef goed dat je lichaam bij een "normaal" eetpatroon hier nog weinig ervaring mee heeft. Je lijf moet dit leren en dit kan een paar weken tot maanden duren, afhankelijk van de frequentie. 1x vasten of 1 dag geen koolhydraten eten is niet voldoende om je lichaam te leren in ketose te gaan. Dit moet over langere periode regelmatig gedaan worden om je lichaam "Fat-adapted" te maken. Wanneer je Fat-adapted bent betekend het dat je lijf net zo gemakkelijk en effectief vet kan verbranden als koolhydraten.

# Hoe weet ik of ik in ketose zit?

Er zijn 3 manieren om ketonen in je lichaam te testen. Een bloedtest is het nauwkeurigst maar vereist wel een prikje. Een urinetest is minder nauwkeurig maar geeft wel duidelijk beeld van je ketonen (dit is alleen nauwkeurig in de eerste paar weken). Een Ademtest is zeer nauwkeurig maar vereist een duur apparaat om de test af te leggen. Hierom is een urinetest voor de meeste mensen een goede uitkomst en dit kan met Ketosticks. Deze zijn bij apotheken en op het internet te bestellen. Het voordeel aan het meten van je ketonen is dat wanneer je überhaupt ketonen kunt constateren in je lichaam, het betekent dat je in principe aan het eten bent (maar dan zonder daadwerkelijk te eten).

# Autophagy = zelfvertering

Wanneer je lichaam 12/13 uur niets heeft gegeten krijg je dus automatisch te maken met maximaal vetverbranding, verbeterde cognitieve functies, meer groeihormonen, een lage bloedsuiker, betere spiergroei en recycling van witte bloedcellen. Dit klinkt voor vele als muziek in de oren maar er komt nog meer bij. Vanaf 20 uur vasten begint namelijk een proces genaamd Autophagy.

Autophagy is een term dat simpelweg betekend dat er zwakke, zieke of gemuteerde cellen gebruikt worden om vet, zuurstof en water uit te halen. Wanneer deze cellen zijn afgebroken komt hier een gezonde en jonge cel voor in de plaats. Het is een natuurlijk proces dat volgens vele studies ziektes kan genezen en bij langdurig Intermittent Fasting of regelmatig prolonged fasting resulteert in een optimaal en gezond lichaam zonder zwakke cellen.

De wereldberoemde Dr. Yoshinori Osumi won in 2016 de Nobelprijs voor de Fysiologie of Geneeskunde met zijn ontdekking van "autophagy".

# Welke manier van vasten is geschikt voor mij?

Om te bepalen op welke manier je wilt gaan vasten is afhankelijk van je doel. Voor elke vast geldt dat goede voeding in de eetfasen een vereiste is. Wanneer je enkel ongezond eet en teveel of te weinig calorieën consumeert, is het voor je lichaam zeer moeilijk om gezond te blijven. Mineralen en vitamines zijn altijd belangrijk. We benoemen de vier grootste doelen en welke manier van vasten hierbij past.

## 1 Afvallen:

Om af te vallen is beweging noodzakelijk. Ook tijdens het vasten geldt: hoe meer beweging, hoe meer vetverbranding.

### Prolonged fasting:

Om zoveel mogelijk vet te verliezen dien je zoveel mogelijk in Ketose zijn. Je lichaam "eet" als het ware al je lichaamsvet op en zolang er vet beschikbaar is hoef je niets te eten. Wel is het belangrijk dat je dagelijks een aantal dingen inneemt om jezelf niet slap en duizelig te voelen.

Op 1,5 tot maximaal 2 liter water:

- 3-4 gram goede kwaliteit zeezout, himalayazout of keltisch zeezout
- 3-5 gram pure kaliumpoeder

Bovenstaande zoutoplossing is enkel voor diegene die langdurig willen gaan vasten. Een strategische eetwijze "wanneer je wel eet" is hierbij aangeraden.

### Intermittent Fasting

Wanneer je niet van plan bent om langere periodes te stoppen met eten maar wel zo veel mogelijk de voordelen van het vasten te krijgen kun je beginnen met Intermittent Fasting. Dit betekent 8 uur eten en 16 uur vasten. Slapen heeft geen invloed op je vast. Hierbij is het aan te raden om de koolhydraten aan het begin van je eetfase te consumeren zodat deze al verteerd zijn wanneer je gaat vasten, en dus eerder vet gaat verbranden wanneer je niet eet.

## 2 Algemene gezondheid

### Intermittent Fasting + Prolonged Fasting

Om van de vele gezondheidsvoordelen van vasten te genieten dien je te starten met Intermittent Fasting. Ook wil je eens in maand of eens in de 2 maanden een Prolonged Fast houden voor het schoonmaken en recyclen van je gehele lichaam. Vanwege de hoge concentratie giftige stoffen waar we hedendaags aan worden blootgesteld zou het voor iedereen aan te raden zijn om eens in de 2 maanden een lange vast te houden.

### **3 Spiergroei en krachtopbouw**

#### **Intermittent Fasting**

Intermittent Fasting is de beste manier om spiergroei en krachtopbouw te krijgen. Dagelijks een aantal uur de groeihormonen omhoog brengen plus goede nachtrust zorgt voor een krachtig lichaam en wanneer je krachttraining beoefent in een diepe vast (16+ uur) worden de effecten nog extremer.

Het beste effect bereik je door een paar uur na de training pas weer te eten. Het is dus niet waar dat je lichaam spieren afbreekt wanneer je aan het vasten bent, of wanneer je tijdens je vast gaat sporten, mits je tijdens de eetfase een normale hoeveelheid eiwitten eet. Je lichaam beschermt juist de eiwitten die voor je spieren bestemd zijn en zorgt ervoor dat je spieren niet verzwakken in tijden van overleven zonder voedsel.

### **4 Vermindering van lichaamsklachten en ziektes**

Wanneer het gaat om ziektes en lichaamsklachten is een goede balans in mineralen en vitamines de eerste vereiste. Een gezonde eetwijze is nodig om vasten succesvol te laten zijn.

#### **Prolonged fasting**

Het lichaam bevat zieke, zwakke of gemuteerde cellen en er is een reorganisatie nodig om gezond te worden. We willen hierbij het Autophagy systeem maximaal aanspreken, stamcellen en groeihormoon laten vrijkomen en zoveel mogelijk uren per dag in Ketose zijn. Wanneer je de verschijnselen van lichamelijke klachten of ziektes wil verminderen zou je kunnen starten met intermittent fasting en na gewenning een langere vasten proberen.

#### **Intermittent Fasting**

Wanneer je graag van lichaamsklachten of ziektes af wilt komen maar absoluut niet wilt stoppen met eten vanwege ondergewicht of andere redenen, kun je alsnog van de vele voordelen van vasten gebruik maken door te starten met Intermittent Fasting. Dit betekent 8 uur eten en 16 uur vasten per dag.

#### **Extreem: Droogvasten**

Droogvasten betekent dat je gedurende je vast helemaal geen vloeistoffen mag drinken en ook geen watercontact mag maken. Omdat je lichaam in deze tijd niet alleen naar energie maar ook naar water moet gaan zoeken in zwakke, zieke of gemuteerde cellen gaat het Autophagy effect hierbij vele malen sneller. Droogvasten is tevens de enige manier om de blaas en nieren rust te geven die ze soms nodig hebben. Er wordt gezegd dat een mens na 3 dagen zonder water overlijdt, echter zijn er vele mensen die 3, 5, 10 en zelfs langer hun Prolonged Dry Fast volhouden met ongelooflijke resultaten in hun gezondheid. Het blijkt dat 1 dag droogvasten gelijk staat aan 3 dagen normaal vasten. Echter is droogvasten erg extreem en vereist ook strategische maaltijden voor- en achteraf. Wanneer je interesse hebt om een Droogvast te gaan doen, adviseren we je om advies aan je huisarts te vragen en in ieder geval onder professionele begeleiding te vasten.

# Wat kan je drinken tijdens het vasten?

Wanneer je lichaam in ketose is kun je een aantal vloeistoffen drinken zonder je vast te breken. Het gaat er voornamelijk om dat je geen koolhydraten inneemt en dus geen suiker. Dit betekent dat fruitsappen en fruit niet effectief zijn om tijdens je vast te drinken. Hieronder een aantal dranken die je kunt drinken zonder je vast te verstoren:

- Water
- Groene thee en kruidentheeën zonder fruit (citroen kan wel)
- Zwarte koffie
- Spa rood



# Hoe breek je een vast?

Na een vast van 16 uur is je spijsvertering compleet leeg, je maag krimpt en in je darmen wordt de wand extra gevoelig voor een eerste maaltijd. Dit betekent dat je insulinegevoelig wordt. Het is belangrijk om eerst een kleine portie te eten, en pas na 45 minuten/1 uur een grotere maaltijd. Om je lichaam vaker en sneller in ketose te brengen voor bijvoorbeeld gewichtverlies, start je met gezonde vetten in je maaltijd, hiermee geef je duidelijk het signaal aan je lichaam dat vet de nieuwe energiebron is.

Het beste resultaat bereik je door bij de eerste maaltijd gezonde vetten en wat eiwitten te eten. Nooit koolhydraten en vetten mengen in je eerste maaltijd.

# Wat moet je als eerst eten na vast?

Wanneer je het beste effect wil bereiken start je met bijvoorbeeld een kleine portie: Olijven, ei, vis, vlees of avocado gecombineerd met wat groenten, noten, pitten of zaden. Het gaat erom dat je je vasten periode breekt. (breakfast = breek vast). De cellen staan open om deze voedingsstoffen maximaal op te nemen.

Voor het breken van je vast wil je het zo simpel mogelijk houden. Dit bepaald namelijk wat je lichaam in het vervolg met je vertering gaat doen. 45 minuten tot 1 uur later kun je de overige voedingsmiddelen gaan eten.

# Hoe kan ik dit het beste starten?

## **Stap 1: Sla je ontbijt over**

Hoe dan ook, om te beginnen met vasten dien je je ontbijt te kunnen overslaan. Hierdoor zorg je in de ochtend al voor een aantal uurtjes vetverbranding en schoonmaak, ontbijt dus simpelweg pas rond 10:00 of 12:00 uur.

## **Stap 2: Eet gezonde vetten en minder koolhydraten**

Wanneer je je lichaam vet gaat laten verbranden, dien je natuurlijk ook goede vetten binnen te krijgen. Dit geldt ook als je wilt afvallen. Ons lichaam heeft altijd gezonde vetten nodig om optimaal te kunnen functioneren. Het gaat er voornamelijk om dat we de Omega 3 tot Omega 6 vet verhouding in een goede balans brengen. De meeste mensen dienen hiervoor véél meer Omega 3 vet te gaan consumeren, en een stuk minder Omega 6 vet. Omega 3 vetten kun je voornamelijk vinden in: Vette vis, schaal & schelpdieren, Avocado, Olijven, (kokos)Noten olie, Rauwe olijfolie, Noten, Pitten, Zaden, Algen. Hierbij is het cruciaal dat je ook minder vaak koolhydraten gaat eten, vanwege de extreme honger die je ervan krijgt. Ook zal je door minder vaak koolhydraten te eten minder vaak je insuline te hoog brengen waardoor het vasten een stuk gemakkelijker wordt. **Wanneer je gaat vasten met een koolhydraatrijk dieet maak je het zeer moeilijk voor jezelf en is de kans op succes aanzienlijk kleiner.**

## **Stap 3: Maaltijd timing**

Om succesvol de effecten van vasten te ervaren, zul je moeten bijhouden op welke tijden je eet. Bij intermitterend vasten zul je al de benodigde voeding binnen een tijdsbestek van 8 uur moeten consumeren. Bijvoorbeeld tussen 10:00 en 18:00 uur, of tussen 12:00 en 20:00 uur.

Om stabiele bloedsuiker en insuline niveaus te krijgen raden wij aan om 2 tot 3 eetmomenten op een dag te hebben. Dit is in eerste instantie lastig maar wanneer je dit een aantal weken doet zal het steeds eenvoudiger worden.

## **Stap 4: Maak het structureel**

Vaker horen wij dat mensen een aantal keer hebben gevast maar geen tot weinig effecten hebben. Dit komt over het algemeen omdat vasten een "eettijdplanning" is, die je structureel dient te volgen. Wanneer je een paar keer een Prolonged fast doet, heeft dat minder effect dan dat je 3 weken op rij Intermittent fasting doet. Hierom raden wij aan om tenminste 5 of 6 dagen per week te vasten, met 1 of 2 dagen (bijvoorbeeld in het weekend) de hele dag te eten. Hoe meer je vast, hoe makkelijker het wordt en hoe meer resultaat je zult ervaren.

Of je nu vaak vast of nooit, het opvoeren van gezonde vetten en het beperken van je koolhydraten/ eetmomenten kan al zeer goede resultaten geven.

### **Laatste woord**

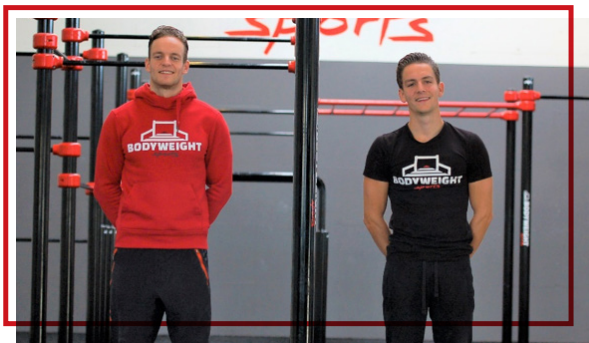
Vasten is een manier van leven die je af en toe, of dagelijks kunt toepassen om de voordelen hiervan te ervaren. Je leert je lichaam beter kennen en daarbij kun je goed aanvoelen met welke voedingswaren jouw lichaam het beste presteert en hiermee het beste uit jezelf halen.

Alle informatie in dit blad is gebaseerd op uitslagen van onderzoeken en studies gecombineerd met onze eigen ervaring. Wanneer je wilt starten met vasten raden wij aan om eerst je huidige eetpatroon onder de loep te nemen. Het is erg belangrijk dat je een gebalanceerd en variërend eetpatroon hebt om je fit en gezond te voelen als je wilt gaan vasten. Ook is het bij gebruik van medicijnen of ziektes noodzakelijk je huisarts hierover in te lichten.

## **We wensen je veel succes met je nieuwe gezonde levensstijl.**

“Een doel hebben is pas echt fantastisch, als je de reis er naartoe leuk vindt.”

Dean Louwrenssen en Tommy Giling  
Eigenaren Bodyweight Sports



Wij ontvangen heel graag jouw feedback naar aanleiding van dit programma. Vanzelfsprekend zijn wij ook altijd bereikbaar voor vragen, opmerkingen en aanvullingen.

We zijn bereikbaar via:

via instagram: @bodyweightsports

via Facebook: /Bodyweightsports

via e-mail: info@bodyweightsports.nl

via de website: [www.bodyweightsports.nl](http://www.bodyweightsports.nl) ( ook om recensies achter te laten)