

Intermittent fasting, wat moet je (w)eten?

De meeste dieethypes ploppen opeens op, zijn even razend populair en maken vooral één iemand heel blij; de bedenker die er flink geld aan verdient. Vervolgens verdwijnen ze geruisloos weer van het toneel. In ruil voor het geld dat je betaalt, worden je vaak gouden bergen beloofd met een garantie tot succes. Dit succes valt vaak tegen of is van korte duur.

De methodes variëren van koolhydraatarm tot vetvrij. Ze hebben vaak één ding gemeen, de focus ligt op gewichtsverlies en niet op je gezondheid. Maar daar lijkt de afgelopen jaren toch verandering in te komen, we ruilen het woord dieet steeds vaker in voor een gezonde duurzame levensstijl. Een ontwikkeling die ik zeer toejuich.

Wellicht slaakte jij ook een diepe zucht bij het horen van weer een nieuwe term in 'eetland', maar naarmate ik er meer over te weten kwam veranderde mijn mening. Na veel (wetenschappelijke) artikelen te hebben gelezen vond ik het toch het proberen waard.

Nog niet helemaal op de hoogte van deze laatste trend waar ik van vermoed geen trend te zijn? Dan raad ik je aan dit artikel eerst even te lezen, ben je meteen helemaal bij.

[\(Intermittent Fasting: 7 Belangrijke Weetjes om het Goed Te Doen! – Joy of Matcha\)](#)

Toch kan ik mij voorstellen dat er nog wel enkele vragen bij je leven. Ik heb die van mij opgeschreven en voor jou alvast beantwoordt.

- **Intermittent fasting, hype of echt gezond?**

Na goed research te hebben gedaan en het zelf te ervaren ben ik van mening dat Intermittent Fasting echt gezond is (of tenminste 'kan zijn') Een korte opsomming van enkele voordelen die wetenschappelijk zijn aangetoond; Het vermindert ontstekingen, je cholesterol daalt, je maakt meer spierweefsel aan door een stijging van het groeihormoon en je insulinegevoeligheid neemt af waardoor je bloedsuikerspiegel stabiel blijft.¹

Er zijn echter wel situaties denkbaar waarbij IF wordt afgeraden, hierbij valt te denken aan ondergewicht of enkele chronische ziektes. Overleg in deze specifieke gevallen altijd eerst met een arts.

Val ik af van Intermittent Fasting?

Dit is een heel simpel maar ook wel flauw antwoord; Dat kan. Zoals wellicht bekend is het bij afvallen leidend; Eet je meer dan je verbruikt, dan kom je aan. Eet je minder, dan val je af. Dit hangt samen met de inname van voedsel maar ook met andere facetten zoals je dagelijkse beweging, mate van sport en leeftijd.

¹ [Fasting enhances growth hormone secretion and amplifies the complex rhythms of growth hormone secretion in man. \(nih.gov\)](#)

Dus ook als je binnen een specifiek tijdslot eet kun je jezelf nog té vol stoppen. Intermittent Fasting sluit namelijk niks uit qua voeding, het is toegestaan te eten wat je wilt. Of dit verstandig is, kom ik later nog op terug.

Dat wil niet zeggen dat je er per definitie niet van afvalt. Veel mensen ervaren wel gewichtsverlies, dit komt simpelweg doordat ze minder eten door de beperking in eetmoment en tijd.

Wat mag wel tijdens de uren dat je vast?

Ook hier maak ik het niet ingewikkelder dan het is, het is wat jij wilt. Maar wil je het zuiver houden, dan ben ik voorstander van niks eten of drinken behalve water. Water is altijd een goed idee en voert overbodige afvalstoffen af in je lichaam. Sommige fasters hanteren dat ze alles mogen drinken waar geen calorieën in zitten, zoals koffie en thee. Misschien kun je in het begin wel een kop koffie gebruiken, schroom dan ook niet deze toch te nemen. Probeer naar de meest zuivere vorm toe te werken in stapjes, dan haal je ook het meeste voordeel eruit.

Hoe snel merk ik resultaat?

Dit is erg persoonlijk, de één voelt meteen verschil en de ander (bijna) niet. Ook speelt hier het mentale gedeelte een grote rol. Ken je dat gevoel dat je je acuut ongezonder voelt na een vette bek? Dat werkt dus ook de andere kant op! Het kan als een overwinning voelen in het begin wanneer het vasten 'lukt'. Maar wees niet te streng voor jezelf want je lichaam zal er ook echt aan moeten wennen, dus nogmaals begin rustig en bouw het schema op..

Is Intermittent Fasting duur?

Zoals ik al zei, ondanks dat veel dieetpogingen mislukken is er vaak toch één winnaar en dat is de bedenker van het plan. Het gebruik van speciale programma's, boeken en shakes wordt niet geschuwd. Dit onderscheid IF van echte diëten. IF is een leefwijze, maar niet een specifiek dieet van één guru of organisatie. Dit zorgt ervoor dat je het zo duur kan maken als jezelf wilt, sterker nog; Je kan je gewone eten aanhouden maar dan in specifieke tijdsloten nuttigen.

Is het ene schema beter dan het andere?

Dit is een persoonlijke keuze. Een hele dag niet eten en vervolgens een dag weer gewoon eten kan behoorlijk pittig zijn. Zoals ik je in de andere blog over Intermittent Fasting ook al vertelde, is het langzaam opbouwen aan te raden. Begin met het overslaan van je ontbijt en rek het tijdslot steeds iets verder op. Op een dag zul je merken dat je lichaam eraan went, en je koppie ook.

Hoe krijg ik het meeste resultaat?

Je kan in de uren dat je eet natuurlijk vier Big Mac menu's naar binnenwerken, maar echt bevorderlijk voor je gezondheid is dit niet. De hongerklop die je hierna krijgt zal ook veel harder aankomen door de snelle koolhydraten die je nuttigt. Om het voor jezelf zo gemakkelijk mogelijk te maken raden wij je aan ook hier de standaard gezondheidsadviezen te volgen; Groente, fruit, volkoren granen, vette vis, niet te veel (rood) vlees, matig met suiker en zout. Ik ben zelf ook erg fan van peulvruchten, hoog in voedingsstoffen en verzadigend.

Ik sport veel, is dit te combineren met IF?

In het begin zal het trainen op een nuchtere maag in de ochtend wennen zijn, wanneer je je hier echt niet prettig bij voelt kun je je workout wellicht plannen in of net na de periode dat je niet vast. De voordelen van trainen op nuchtere maag zijn echter groot, je verbrandt meer vet en stimuleert je groeihormoon. Die laatste zorgt ervoor dat je sneller én meer spier opbouwt. Maar ook hier geldt, begin rustig en luister naar je lichaam.

Hoe combineer ik IF met een sociaal/gezinsleven?

Waar je bij diëten vaak apart voor jezelf moet koken, is dat bij IF niet nodig. Gewoon gezond eten is goed genoeg, wel kan het zijn dat je het uitgebreide zondagochtend ontbijt moet laten schieten. Niet super gezellig maar misschien is een verlate brunch een optie, voorafgegaan door een stevige wandeling in de natuur. Ook kun je je eetmomenten afstemmen op je sociale leven, heb je een wekelijks eetclubje op maandagavond? Zorgt dat je tijdens deze uren kunt eten. Het vraagt wat creativiteit maar eenmaal gestart dan zul je zien dat het snel past.

Tot slot

Hopelijk roepen deze vragen niet meteen nog meer vragen op. Je zult ervaren dat zodra je begint veel puzzelstukjes op zijn plek vallen. Mocht je nog specifieke vragen hebben, voel je vrij deze te stellen. Maar mijn tip voor nu; Begin en luister naar je lichaam. Want een vast klinkt misschien als een grote last, maar de voordelen zijn enorm!