

AFVALLEN DOOR DEELTIJDVASTEN

LANGDURIG LIJNEN IN DE ZIN VAN MAANDENLANG VEEL TE WEINIG CALORIEËN PER DAG ETEN WERKT NIET OP DE LANGERE TERMIJN. ER ZIJN NIET VEEL STUDIES GEDAAN MET ECHT LAAG-CALORISCHE DIËTEN. DE REDEN HIERVOOR IS SIMPEL: HET BLIJKT ONVERANTWOORD OP DE LANGERE TERMIJN.

Tekst: Evert Berkelaar

Vaak vallen mensen aanvankelijk wel af maar daarna komt men weer evenveel of meer aan. En als je lange tijd laag-calorisch eet vertraagt de stofwisseling^[1] waardoor je later makkelijker aankomt. Het vertraagen van de stofwisseling is een methode die onze voorouders ontwikkeld hebben om te overleven, maar in deze huidige tijd leidt een

trage stofwisseling tot overgewicht^[2]. Een betere manier is een manier van eten die onze voorouders noodgedwongen toepasten: deeltijdvasten.

DEELTIJDVASTEN

Deeltijdvasten kent verschillende vormen maar ze hebben gemeenschappelijk dat er periodes van normaal eten worden afgewisseld met periodes van minder eten (en soms ook met periodes van te veel eten, maar dat laten we nu buiten beschouwing). Je kunt je voorstellen dat men in de paleo-tijd de ene dag, of het ene seizoen, een stuk meer kon eten dan een andere dag. Als het jagen/verzamelen tegen zat was er simpelweg een stuk minder voedsel. Het menselijk lichaam is daardoor prima aangepast om met periodes van schaarste om te gaan. Naast een dagje minder eten kwam het natuurlijk ook voor dat je niets te eten had. Gezonde mensen zouden in staat moeten zijn om een dag lang niets te eten.

DE 24-UURS VAST

Stel nu eens dat je een dag lang niets eet. Water mag je overigens wel drinken op zo'n dag. Je eet die dag dan 2000 calorieën minder dan normaal en je zult dus afvallen. Je stofwisseling zal hier niet door vertraagen want daar is geen tijd voor en ook geen reden toe: de dag daarna eet je immers weer gewoon. Uit onderzoek blijkt dat het niet gebruikelijk is om de dag erna twee maal zo veel te eten, ook al zou je wel die gelegenheid



krijgen^[3]. Als je dit elke week een dag doet zal je op verantwoorde wijze afvallen. Nu is een 24-uurs vast voor veel mensen moeilijk of misschien zelfs af te raden vanwege gezondheidsproblemen. Maar er zijn andere goede manieren waarmee je eenzelfde effect kan bereiken.

VASTENDIEET: EET TWEE DAGEN PER WEEK ERG WEINIG

Bij het vastendieet eet je vijf dagen per week normaal (bijvoorbeeld 2000 calorieën) en twee dagen in die week een stuk minder (bijvoorbeeld 500 calorieën). De meeste mensen moeten dat prima aankunnen. Dit staat ook wel bekend als het 'vastendieet'. Wanneer je tijdens een vastendag slechts 500 calorieën eet dan scheelt dat 1500 calorieën op zo'n dag. Als je dat twee maal per week doet scheelt het 3000 calorieën per week. Dat is hetzelfde als wanneer je elke dag 429 calorieën minder eet. Maar dan dus zonder de nadelige effecten op je spijsverteringssnelheid. Het mooie van deze manier van afvallen is dat veel mensen dit erg goed volhouden. Ook voor langere tijd. De twee vastendagen zou je beter niet direct achter elkaar moeten plannen.

Een voorbeeld van een dag met 500 calorieën kan bestaan uit de volgende twee maaltijden:

- Maaltijd 1: gekookt ei met vijf plakjes rosbief en een appel.
- Maaltijd 2: 80 gram mager vlees (kip, biefstuk) geroerbakt met 300-400 gram groente.
- Tussendoor neem je twee liter water met het sap van één citroen. Je mag hiernaast gewoon dranken zonder calorieën zoals koffie (zwart) en thee drinken^[4].

EEN KORTER EETRAAM

De laatste goede manier van deeltijdvasten die ik hier bespreek sluit ook prima aan bij de gewoontes uit het paleo-tijdperk. Hierbij maak je gebruik van een korter eettraam. Een eettraam is de periode per dag dat je eet. Als je om 07:00 uur begint met je ontbijt en

Evert Berkelaar (1980) publiceerde in 2008 de eerste Nederlandstalige website over het paleodieet (www.hetpaleodieet.nl). Als zelfstandig therapeut/personal trainer begeleidt hij sinds 2009 dagelijks mensen op basis van de Paleo principes. Daarnaast is hij docent en geeft les over orthomoleculaire voeding met als specialisme het Paleodieet en de sporter. Inmiddels heeft hij duizenden mensen geïnspireerd om over te stappen op de Paleo leefstijl. Op zijn eigen website www.evertberkelaar.nl biedt hij diverse uitgebalanceerde Paleo menu's aan en schrijft hij artikelen over allerlei onderwerpen die hij in zijn dagelijkse werk met de Paleo lifestyle tegenkomt. Als je vastloopt met de Paleo lifestyle kan je voor advies op maat bij Evert terecht. Evert deed zijn Masteropleiding aan de Universiteit van Gerona (Spanje), waar hij o.a. les kreeg van professor Cordain, de grondlegger van het Paleodieet. In 2014 werd de wetenschappelijk studie gepubliceerd waar hij samen met collega's jaren aan gewerkt heeft. De studie toonde de gunstige effecten van het Paleodieet bij mensen die lijden aan het metabool syndroom.



om 23:00 uur je laatste slok wijn drinkt ben je die dag 16 uur met eten bezig geweest. Je vastenperiode is dan slechts 8 uur. Dat is zonde, want tijdens je vastenperiode zal je met name vet als brandstof gebruiken. Een goede oplossing is om je eettraam te verkleinen. Eet bijvoorbeeld tussen 10:00 en 18:00 uur. Dan heb je een eettraam van 8 uur en is je vastenperiode 16 uur. Uit een recente studie blijkt dat mensen met een dergelijk eettraam van 8 uur per dag ongeveer 20% minder aten zonder dat ze calorieën telden of daarvoor hun best deden^[5]. Opnieuw sluit deze methode aan bij de paleo-gedachte. Onze voorouders hadden ook geen koelkast om de hele dag door maar eten uit te pakken en moesten zich ook beperken tot een korter eettraam.

BRONNEN: 1. Keys A, Brozek J, Henschel A, Mickelsen O TH. The biology of human starvation. Minneapolis: University of Minnesota Press; 1950. 2. Neel J V. Diabetes Mellitus: A "Thrifty" Genotype Rendered Detrimental by "Progress"? Am J Hum Genet. 1962; PMID: 13937884 3. Johnstone AM, Faber P, Gibney ER, Elia M, Horgan G, Golden BE, Stubbs RJ. Effect of an acute fast on energy compensation and feeding behaviour in lean men and women. Int J Obes. 2002; PMID: 12461679 4. Berkelaar E. Het Paleo Vastendieet. <https://www.evertberkelaar.nl/blog/paleo-vastendieet/>. 5. Gabel K, Hoddy KK, Haggerty N, Song J, Kroeger CM, Trepanowski JF, Panda S, Varady KA. Effects of 8-hour time restricted feeding on body weight and metabolic disease risk factors in obese adults: A pilot study. Nutr Heal Aging. 2018; PMID: 29951594