

De 40 dagen voor Pasen zijn weer voorbij. Het is voor veel christenen een periode van vasten en bezinnen. Heb je er misschien aan meegedaan? Of overweeg je in de toekomst te gaan vasten? Dan is het wel handig om te weten wat vasten met je lichaam doet.

Vasten is een gebruik van alle tijden en plaatsen. John Piper beschrijft in zijn boek *Honger naar God* hoe je eetlust een bedreiging kan vormen voor het verlangen naar God [1]. Je eet immers niet alleen uit noodzaak, eten heeft ook een troostend effect. Vasten legt de macht die eten over je kan hebben bloot en drijft je tegelijkertijd uit om je troost te zoeken in God. De Heere Jezus vastte zelf 40 dagen in de woestijn terwijl Hij weerstand bood aan de verzoezingen van de duivel. Je kunt vasten dus terecht zien als een effectief wapen in de strijd tegen wereldse verleidingen.

ONTGIFTEN EN GEWICHTSVERLIES

Vasten is niet alleen een religieus gebruik. In de alternatieve geneeskunde wordt vasten als middel voor ontgifting gezien, ook wel 'detoxen' of 'ontslakken' genoemd. Dit zou de gifstoffen die via voeding en de lucht in je lichaam terechtkomen, kunnen verwijderen. Daarnaast gebruikt men vasten als middel voor gewichtsverlies. Over deze toepassingen van vasten gaat het in dit artikel. Ze roepen vragen op. Wat

VASTEN

WAT DOET HET MET JE LICHAAM?

gebeurt er eigenlijk in je lichaam wanneer je plotsklaps stopt met eten? Welke gevolgen heeft vasten voor je gezondheid? Is vasten wel een gezonde manier om af te vallen? En hoe effectief is ontgiften?

GEZOND VERSTAND

Als je niet eet, verlies je vet. Niet erg, zul je zeggen. Inderdaad, wanneer je niet langer dan 24 uur vast, blijven de gevolgen beperkt. Maar na 24 uur start het lichaam met de afbraak van eiwit uit spieren en andere weefsels om onder andere de rode bloedcellen en het centrale zenuwstelsel van glucose te voorzien. Daar gaat je spiermassa... Misschien met veel pijn en moeite opgebouwd, maar nu snel weer afgebroken. Bij dit afbraakproces komen zogenaamde ketonen vrij. Die stoffen voorzien je hersenen van brandstof en zetten je lichaam op 'spaarstand'. Dankzij dit proces neemt je eetlust af, blijf je alert en houd je energie voor dagelijkse activiteiten.

Langdurig vasten kan gevaarlijk zijn. Zeker,

een mens kan twee maanden overleven zonder voedsel. Dus 40 dagen vasten is een reële mogelijkheid, maar de gevolgen liegen er niet om. Naast de oplopende tekorten aan vitamines en mineralen met bijbehorende gezondheidseffecten, krijg je bijvoorbeeld te maken met een verlaagde hartslag, ademhaling en lichaamstemperatuur, een verminderde weerstand, en in extreme gevallen zelfs orgaanfalen.

VASTENDIEET

Voor de één is gewichtsverlies slechts een gevolg van vasten, voor de ander is het dé reden om ermee te starten. Wat moet je je voorstellen bij een vastendieet? Michael Mosley, arts en presentator bij de BBC, ontwierp de 5:2-methode. Bij deze



➤ Gezond of ongezond?

vorm van periodiek vasten consumeer je twee dagen per week slechts 500 tot 600 kilocalorieën. Ter vergelijking: de dagelijkse energiebehoefte van vrouwen bedraagt 2.000 kilocalorieën en de energiebehoefte van mannen is 2.500 kilocalorieën. De overige vijf dagen ben je vrij om te eten waar je

40 DAGEN VASTEN KAN, MAAR DE GEVOLGEN LIEGEN ER NIET OM

zin in hebt.

Een vergelijkbare manier van vasten is het zogenaamde *alternate-day fasting*. Vrij vertaald betekent dit 'periodiek vasten', waarbij 24 uur volledig vasten wordt afgewisseld met 24 uur onbeperkt eten.

Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat dit op de korte termijn een positief effect heeft op gewichtsverlies. Deelnemers met overgewicht en obesitas konden in een relatief korte periode van 8 tot 12 weken ongeveer 5 kilogram gewicht verliezen [3,4,5,6]. Dit is vergelijkbaar met de effecten van een energiebeperkt dieet waarin je de dagelijkse energie-inname met 25 tot 50% beperkt. Het is dus om het even of je kiest voor om de dag vasten of voor een energiebeperkt dieet.

Wel is het zo dat je terecht vraagtekens kunt plaatsen bij de langetermijneffecten van om de dag vasten. Deelnemers kregen namelijk op vastendagen last van irritaties en hongergevoelens. Dit doet vermoeden dat deze manier van vasten moeilijk is vol te houden [3]. Ook is niet aangetoond dat het behaalde resultaat in stand blijft wanneer

RISICO OP CHRONISCHE ZIEKTEN

Het is algemeen bekend dat het risico op hart- en vaatziekten wordt verhoogd door roken, overgewicht, hoge bloeddruk, hoog cholesterol, erfelijkheid, stress en diabetes. Heeft vasten invloed op die risicofactoren?

Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat periodiek vasten (dus: om de dag) bepaalde risicofactoren verlaagt, waaronder overgewicht, vetmassa, insulineresistentie en bloeddruk [6,7]. Dit betekent dat periodiek vasten mogelijk een gunstig effect heeft op het voorkomen van hart- en vaatziekten en diabetes mellitus type 2. De onderzoeken die deze effecten vermelden zijn helaas van matige kwaliteit. Ze omvatten slechts kleine steekproeven (soms 15, soms

30 deelnemers per onderzoek). Om het effect van vasten op het verlagen van risicofactoren voor chronische ziekten vast te stellen, is meer onderzoek bij een grotere groep mensen nodig.

In tegenstelling tot de genoemde positieve effecten brengt vasten voor kwetsbare mensen juist gezondheidsrisico's met zich mee. Tot die kwetsbaren worden gerekend: mensen met een verminderde weerstand na of tijdens ziekte, zwangere vrouwen, kinderen en tieners, ouderen en mensen met diabetes mellitus type 1.

Behoor je tot één van deze groepen? Vast dan alleen met goedkeuring en onder begeleiding van een (huis)arts.

zwak is, kies dan voor een korte vastenperiode van 24 uur. Een andere veilige methode is periodiek vasten waarbij je 24 uur onbeperkt eten afwisselt met 24 uur vasten. Gebruik op deze vastendagen tenminste 2 kleine maaltijden. Als je gezond bent kun je voor een langere vastenperiode kiezen.

Alvast een gezegende vastentijd toegewenst.

De auteur is diëtist en gezondheidswetenschapper (in opleiding).

je na 12 weken vasten overschakelt op je gebruikelijke voedingspatroon [5]. Mogelijk doet het bekende jojo-effect zijn intrede en zit je binnen de kortste keren weer op je oude gewicht.

IS ONTGIFTEN NODIG?

Je komt in het dagelijks leven met allerlei gifstoffen in aanraking. Denk aan bestrijdingsmiddelen, zware metalen, uitlaatgassen, medicijnen en alcohol. Uiteraard komen die gifstoffen je gezondheid niet ten goede en is verwijdering uit het lichaam pure noodzaak. Binnen de alternatieve geneeskunde worden allerlei methoden aangeprezen, zoals vasten en detoxdiëten. Kan vasten bijdragen aan ontgifting? Er is opvallend weinig wetenschappelijk onderzoek over dit onderwerp te vinden. Een handvol studies suggereren dat bepaalde

poortader naar de lever getransporteerd.

Dat geldt ook voor gifstoffen die via voeding door de darmwand de bloedbaan weten binnen te dringen. De lever zorgt ervoor dat een groot deel van de gifstoffen omgezet wordt in onschadelijke stoffen die met de urine en ontlasting worden afgevoerd [2,9].

Door de ontgiftende werking van de lever en het gebrek aan studies naar de ontgiftende werking van vasten, is het nog steeds onduidelijk of vasten ook echt ontgiftend werkt.

Samenvattend kun je stellen dat...

- ...periodiek vasten een effectief middel tot gewichtsverlies is (of het effectief is op de lange termijn, is onduidelijk; wetenschappelijke aanwijzingen hiervoor ontbreken).
- ...het lichaam tijdens het vasten bijzonder zelfvoorzienend te werk gaat.
- ...vasten op de lange termijn gepaard gaat met spierafbraak en een verminderde weerstand.
- ...over de ontgiftende werking van vasten bevestigende studies ontbreken.
- ...een gezonde lever een groot deel van de gifstoffen die het lichaam weten binnen te dringen kan afbreken.

ADVIES

Als je gaat vasten en je wilt de lichamelijke gevolgen beperkt houden, bijvoorbeeld omdat je gezondheid

ER ZIJN WEINIG AANWIJZINGEN VOOR DAT VASTEN JE LICHAAM ZUIVERT VAN GIF

detoxdiëten de ontgiftende werking van de lever bevorderen [8], maar over de ontgiftende werking van vasten wordt in het geheel niet gesproken.

De lever speelt een belangrijke rol in de reiniging van het lichaam. Alle opgenomen voedingsstoffen worden allereerst via de

INGENIEUZE VERBRANDINGSMOTOR

Een vastenperiode stopt de toevoer van voedingsstoffen. Zonder brandstof kun je het in de auto wel vergeten; dan kom je niet vooruit. Gelukkig werkt de 'verbrandingsmotor' in je lichaam ingenieuzer.

Het eten dat je tijdens de laatste maaltijd voor het vasten nuttigt, is na 2 tot 3 uur door het lichaam opgenomen en verwerkt. De geleverde voedingsstoffen worden deels gebruikt als brandstof. Het overschot wordt opgeslagen in de vorm van glycogeen of lichaamsvet.

Na verloop van tijd daalt het glucosegehalte in het bloed. Tijdens het vasten komen er immers geen nieuwe voedingsstoffen bij. Het lichaam reageert daarop door de voorraad glycogeen en lichaamsvet aan te spreken. Zo kunnen cellen alsnog van nieuwe brandstof worden voorzien.

Na ongeveer 24 uur is de voorraad glycogeen helemaal opgebruikt en heeft je lichaam een nieuwe energiebron nodig. De afbraak van lichaamsvetten gaat echter na 24 uur gewoon door. Dit zorgt ervoor dat je gewicht verliest [2].



➤ Ook al is de maag leeg, het lichaam kan nog dagenlang doorgaan met verbranden. Hoe kan dat?