Turbotrainen is de toekomst

Sportvasten biedt uitkomst als remedie tegen welvaartsziekten
door Luuk Blijboom, Telegraaf

AMSTERDAM – Er zijn momenten dat hij zich een 21e eeuwse Don Quichote waant. Maar ondanks de tegenstand die hij in de medische wereld bespeurt, is medisch bioloog Remco Verkaik vastberaden zijn strijd voort te zetten. 'Suikerjongens', noemt hij de windmolens die zijn pad kruisen en middels het door hem ontwikkelde Sportvasten kunnen

worden geslecht.
Welvaartsziekten als diabetes, hoge bloeddruk en ongezonde cholestorolwaarden zijn volgens Verkaik wel degelijk te bestrijden of in ieder geval te verminderen. ,,Je moet alleen wel de juiste knoppen indrukken."

Al meer dan vijftien jaar verdiept Verkaik zich in wetenschappelijke onderzoeken op de invloed van voeding op (top)sport. Zijn belangstelling dateert de jaren '90, toen hij aan de zijde van dopingexpert Douwe de Boer onderzoek deed naar de effecten van het prestatieverhogende voedingssupplement creatine en de vraag of het product op de dopinglijst moest worden geplaatst.
Een aantal jaar geleden stuitte hij op een publicatie van wetenschapper Pieter de Lange. ,,Dat artikel ging over de 'food deprived muscle', zeg maar de uitgehongerde spier." De vraag die Verkaik sinds die tijd bezig houdt: ,,Wat gebeurt er in een spier die voedingstekort krijgt als gevolg van vasten èn duursport?"

Verkaik ontdekte dat die onconventionele combinatie een wonderbaarlijk effect op het lichaam sorteert. Na jaren onderzoek ontwikkelde hij Sportvasten, waarin de spieren van het menselijk lichaam gedwongen worden door een combinatie van vasten, duurtraining en voedingssupplementen over te schakelen van suiker- naar vetverbranding. Het resultaat: lager gewicht, meer vitaliteit en aanzienlijk betere duursportprestaties.

,,Mijn methode is gewoon een supertrainingsprikkel. Turbotrainen, noem ik het ook wel. Je voelt je daarna tien jaar jonger. Het is een methode die de stofwisseling verhoogt, waardoor je Bourgondisch kunt leven zonder dat je daar de problemen van ondervindt. Het is als het ware een bescherming tegen westerse ziektebeelden."

,,Geen methode ter wereld combineert vasten met intensief sporten. Op een gematigd niveau trainen en bewegen, dat is de tendens. Ik zeg: gooi open die gashendel! Je moet de snellere ombouwbare spiervezels laten switchen naar een duursportkarakter. Zie het als een motor die je niet langer op benzine, maar op diesel laat lopen."

Bijkomend gevolg is dat typische verschijnselen van westerse welvaartsziekten verdwijnen. Het effect op zaken als diabetes, hoge bloeddruk en cholesterol is significant, zegt Verkaik. ,,Daarmee vergeleken is het bereiken van tussen de zes en acht kilogram gewichtsverlies, als je overgewicht hebt, eigenlijk slechts een prettige bijzaak."

zie ommezijde >>

Vooral het zogeheten abdominale buikvet, veroorzaker van suikerziekte en hoge bloeddruk, wordt met behulp Sportvasten te lijf gegaan. Zijn methode is, zo bezweert hij, voor mannen bijvoorbeeld dè remedie tegen het gevreesde bierbuikje.

foto: Michel Schnater

,,Inwendig buikvet krijg je bijna alleen weg met vasten. Maar bij een gewone sapvastenkuur worden de spieren in de spaarstand gezet. Wanneer je daar niet bij sport, wordt de eigen koolhydraatvoorraad van de spier niet gebruikt. Ga je trainen, dan gebeurt dat wel. Zo simpel is het. Alleen weet bijna niemand dat."

Dat hij stuit op scepsis in de medische wereld, verbaast hem geenszins. ,,Sportvasten staat haaks op alles dat tijdens medische studies geleerd wordt. Daar wordt niet gedacht in termen van trainingsprikkels uitdelen door middel van trainen, vasten of desnoods een geneesmiddel om je lichaamseigen gezondheid te verbeteren. Iedereen is gedeformeerd."

Neem de bestrijding van diabetes. ,,Als je die ziekte hebt, krijg je de rest van je leven suikerverlagende middelen en cholesterolverlagers voorgeschreven om de risico's te onderdrukken. Die risico's worden minder voor inactieve mensen. Maar wanneer je sport, blokkeren deze pillen een deel van het gezonde effect van training. Je komt derhalve dus nooit meer van die pillen af."

Verkaik begint ook in de wereld van de topsport langzaam maar zeker vaste voet aan de grond te krijgen. ,,Sporters kunnen, doordat ze versneld overschakelen op het verbranden van vetten, met veel minder duurtraining hetzelfde effect bereiken. In plaats van vijf uur training, volstaat een uur of twee. Daardoor blijft er veel meer tijd over om aandacht te besteden aan andere trainingsvormen. Bovendien worden de spieren door Sportvasten stress-resistenter en zijn ze beter bestand tegen intensieve belasting."

Te mooi om waar te zijn? Verkaik lacht er om. Hij wil eigenlijk dit maar zeggen. ,,De mens heeft geen idee waar hij toe in staat is."

>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>>

Dit artikel is geplaatst in de Telegraaf op 4 december 2010, met speciale dank aan Luuk Blijboom.

De Telegraaf

Ga voor meer informatie naar www.sportvasten.nl