

# SPORTVASTEN

TEKST KOEN DE JONG



TIEN DAGEN GEEN KOOLHYDRATEN EN WEL SPORTEN. DAT IS SPORTVASTEN IN EEN NOTENDOP. **ZWAAR?** JA LOODZWAAR, MAAR **DE RESULTATEN** ZIJN BIJZONDER GOED: MEER ENERGIE EN MINDER GEWICHT. SPORTVASTEN IS ONTWIKKELD DOOR MEDISCH BIOLOOG REMCO VERKAIK. VEEL SPORTERS ZWEREN ERBIJ.

“Veel mensen zijn suikerverbrandingsmachines geworden”, zegt medisch bioloog dr. Remco Verkaik. “Door een tiendaagse sportvastenkuur leer je je lijf om de energiezuinige vetten weer als brandstof te gebruiken.”

Om de beeldspraak van Verkaik te begrijpen, moet je weten hoe je lichaam aan zijn energie komt. Het heeft grofweg twee brandstoffen: vetten & suikers. Bij fysiek lichte inspanning kan je lichaam zowel vetten als suikers gebruiken als brandstof. Hoe intensiever de inspanning is, hoe meer je de “energiesnelle” suikers als brandstof verbrandt.

Bij veel mensen zie je echter dat de energiezuinige vetvoorraden niet meer worden gebruikt als brandstof. Een buikje en minder energie is het gevolg. De oorzaak zit hem vaak in stress, weinig lichaamsbeweging en een “overdosis” aan koolhydraten.

## **\_STRESS EN VERBRANDING**

Door stress schiet het lichaam in een staat van paraatheid die past bij de snelle verbranding van suikers. Jij zit wel op een stoel, maar je lijf doet alsof het met 20 km/uur tegen de wind in fietst. Als je dan wat vermoeid raakt en je gaat koolhydraten eten – suiker, brood, pasta, aardappels, snoep – dan gaat je lichaam alleen maar meer suikers verbranden. Zo kan je lichaam op den duur helemaal ingesteld zijn op het verbranden van suikers. Je komt aan in gewicht en je hebt minder energie.

## **\_CALORIEËN ZEGGEN NIETS**

Dat overgewicht niet alleen te maken heeft met wat je eet, maar ook met hoe je verbrandt, blijkt bij jonge voetballers. Iedereen kent wel zo’n 22-jarige dunne spriet die voetbalt. Twee

keer in de week trainen, in het weekend een wedstrijd en na het voetbal bier drinken en patat eten. Dat deze jonge voetballers vet eten en veel alcohol drinken maakt voor hun gewicht niets uit. Tot ze gebllesseerd raken: binnen een jaar vliegen de kilo’s eraan. Dr. Verkaik weet hoe dit komt. Deze voetballers sporten precies genoeg om overtollig vet “af te fakkeln”, zoals hij dat noemt. Tot de fysieke prikkel uitblijft en de spieren niet langer overtollige vetten verbranden.

Deze jongens raken hun overgewicht vaak niet makkelijk meer kwijt, ook niet als ze weer gaan sporten. Voor mannen die zich hierin herkennen, is sportvasten een uitkomst.

## **\_SPORTEN IS EEN MUST**

Als je niet sport, heeft sportvasten geen zin. Je moet namelijk niet alleen tijdens de tiendaagse sportvastenkuur sporten, maar ook daarna blijven. Anders komt elke verloren kilo er snel weer bij en heb je weinig aan de kuur. Sport je echter drie keer in de week en snap je niet waarom je maar niet afvalt, dan werkt sportvasten goed.

Dr. Verkaik legt uit dat een mens drie spiervezeltypes heeft: 1, 2x en 2a. Type 1 verbrandt alleen vet (bij lichte inspanning), 2x verbrandt alleen suiker (bij een sprint) en 2a kan zowel vet als suikers verbranden. Door een sportvastenkuur leer je spiervezeltype 2a om de energiezuinige vetten als brandstof in te zetten.

## **\_DE KUUR, DE SWITCH**

Voedingsexpert Antoine Flori legt uit wat de kuur precies inhoudt. “Je bouwt eerst drie dagen af,” zegt Flori, ‘dan eet je drie dagen helemaal niets. Daarna zijn er vier opbouwda-

## **JE BIERBUIK IS GEEN BALLAST MEER, MAAR ENERGIEBRON**

gen.” En alsof dit zware vastenpatroon nog niet genoeg is moet je op alle dagen minimaal een halfuur sporten. “Anders switch je niet”, zeggen Flori en Verkaik.

Dit is de *metabolic switch* die je tijdens de kuur wilt bereiken. Als je helemaal geen suikers meer hebt en je gaat toch sporten, moet je lichaam de vetten als brandstoffen gaan inzetten. Als dit lukt, maak je de switch en heb je er een heel reservoir aan energie bij. Je bierbuikje is geen ballast meer, maar een energiebron.

Flori waarschuwt wel: “Het is geen dieet, maar een trainingsleer. De kans op succes is groot als je veel sport en wat overgewicht hebt, maar niet-sporters zullen eerst in beweging moeten komen.” Daarbij benadrukt Flori dat je sportvasten niet moet zien als een tiendaagse kuur die op zichzelf staat. Hij ziet het als een aftrap naar een beter eetpatroon en ziet mensen zichtbaar opknappen.

Flori: “Zie het niet als tien dagen sportvasten, maar maak er een 100-dagenplan van, dan zijn je eetpatronen écht veranderd.” ■

## **MEER INFORMATIE:**

**WWW.KIWINEDERLAND.NL (ANTOINE FLORI)**  
**WWW.SPORTVASTEN.NL (REMCO VERKAIK)**