

Sportvasten voor optimale gezondheid en afvallen



TEKST DRS. REMCO VERKAIK
FOTOGRAFIE STOCK

Vasten is een eeuwenoude methode die in veel culturen en religies gebruikt wordt om mentaal en/of fysiek fitter te worden. Vaak wordt er in deze oude traditionele (sap) vastenkuren nauwelijks of niets gegeten. In de duizenden jaren dat vasten gebruikt wordt, zijn er allerlei gezondheidseffecten beschreven. Vooral bij de chronische westerse ziektebeelden en afslanken is vasten een fantastische remedie, vaak krachtiger en effectiever dan geneesmiddelen. In kuurlanden zoals Duitsland en India kan vasten daarom vaak een onderdeel van de medische behandeling zijn en houden veel artsen en ziekenhuizen rekening met vasten als therapie.

sportvasten® make the switch

Drs. Remco Verkaik

medisch bioloog, voedingsspecialist
en sportconsultant.

Toen Remco in de jaren '90 als onderzoeker en docent werkte bij de faculteit Farmacie van de Universiteit Utrecht, werd steeds duidelijker dat voeding en voedingssupplementen een belangrijke invloed konden hebben op de sportprestaties en de gezondheid. Vanaf dat moment heeft hij zich gespecialiseerd in de relatie tussen voeding, sport en gezondheid. Gedurende de laatste 10 jaar hielp Remco zowel topsporters als mensen met overgewicht en verschillende ziekten bij het bereiken van hun doelstellingen.



Het bijzondere van vasten is namelijk dat het een hele reeks van oersignalen op gang brengt die het lichaam in staat stellen om voornamelijk vet te gebruiken als brandstof tijdens bewegen en sporten. Deze omschakeling van suiker- naar vetverbranding, de metabole switch, heeft ons en vele andere zoogdieren in de laatste honderdduizenden jaren geholpen te overleven in tijden van een wisselend voedselaanbod. Hadden we geen voedsel dan konden we toch dagen lopen en jagen om weer voedsel te verzamelen of te vangen of konden we vluchten voor gevaar. Sportenvasten is gebaseerd op dit oerfenomeen.

De laatste jaren komt er steeds meer wetenschappelijk bewijs dat het regelmatig omschakelen tussen de suiker- en vetverbranding ook echt nodig is om gezond te blijven. Vindt deze omschakeling te weinig plaats dan raakt het lichaam getraind in suikerverbranding

en ontraint in vetverbranding en raakt eenzijdig overbelast. Die overbelasting heeft voornamelijk te maken met een ontregeling van de communicatie tussen de verschillende organen. Uitingen hiervan zijn te hoge bloeddruk, hoog bloedsuiker, te hoog cholesterol, insulineresistentie en diabetes, overgewicht, energiegebrek, stemmingsproblemen en vele andere klachten. Het lichaam zit, hoewel extreem gecompliceerd, eigenlijk heel logisch in elkaar. Het zal proberen altijd gezond en in balans te blijven en dat wordt geregeld door een logische communicatie tussen de spieren, de hersenen, de vetcellen, de

Hoe werkt wetenschap

Het wetenschappelijk onderzoek heeft zeer veel inzicht opgeleverd in vele duizenden puzzelstukjes van de stofwisseling. Kenmerkend voor die wetenschappelijke wereld is het bestuderen van puzzelstukjes ten einde te begrijpen hoe het lichaam werkt. Doordat de menselijke stofwisseling uit miljoenen puzzelstukjes bestaat, ontbreekt er vaak een keihard bewijs voor hoe de gehele puzzel eruit ziet. Kortom, we moeten aannames doen en vanuit die aannames de puzzelstukjes die we hebben interpreteren. Binnen de sportvastenmethode nemen we aan dat sporten tijdens vasten de stofwisseling prikkelt om in balans te komen en te blijven en dat het lichaam dit zonder gevaar voor de gezondheid aan kan. Tenminste, als je relatief gezond bent van lichaam en geest, geen medicijnen gebruikt en geen eetstoornissen hebt.

spijsverteringsorganen, de schildklier en alle andere organen. Deze communicatie wordt ook wel aangeduid met de termen stofwisseling of metabolisme. Er zijn drie belangrijke dingen die we zelf kunnen doen om onze (ontspoorde) communicatie te prikkelen weer in balans te komen: onze spieren gebruiken, onze voeding veranderen en onze geestesgesteldheid balanceren. Het liefst alle drie tegelijk. Er is nog een vierde mogelijkheid; we kunnen naar de dokter gaan en medicijnen nemen. Zolang er echter door middel van levensstijl aanpassingen op een natuurlijke manier verbetering gehaald kan worden, zou dit echter pas een optie moeten zijn als door een arts bepaald wordt dat u echt ziek bent! En dan nog zou u naast een medicijn uw levensstijl moeten aanpassen. Wanneer is het veranderen van de levensstijl nodig en wanneer een medicijn? Deze vraag kan eigenlijk door niemand voor 100% beantwoord worden, ook niet

door uw arts of specialist. Vaak wordt aangegeven dat de werking van geneesmiddelen in gecontroleerde wetenschappelijke studies bewezen is. Deze lifestyle-methode is dat in deze vorm niet. Wel is de methode ontwikkeld op basis van dezelfde wetenschappelijke inzichten die zijn gebruikt bij de ontwikkeling van geneesmiddelen. Deze sportvastenmethode is daarom op dit moment experimenteel echter de resultaten van diegenen die tot nu toe de methode hebben ondergaan zijn vaak zeer positief. Ook alle begeleiders van deze methode hebben zelf ervaren wat sportvasten met je doet. U maakt echter altijd zelf de keus of vasten en sporten en de methode u aanspreken en of u in staat bent dit in uw situatie goed te doen. Vandaar dat u gevraagd wordt voordat u gaat beginnen te bevestigen dat u begrijpt dat u altijd zelf verantwoordelijk bent en blijft voor uw gezondheid tijdens en na het sportvasten.

Voor wie is sportvasten geschikt?



Eigenlijk is het merendeel van de Nederlanders niet optimaal in balans en dus niet optimaal gezond. De westerse levensstijl zorgt voor een extra risico op allerlei ziekten.

Vroegtijdige kenmerken van een disbalans zijn overgewicht, een slechte fysieke conditie, hoge bloeddruk, te hoog glucosegehalte in het bloed, een verstoord cholesterolprofiel, verhoogde ontstekings-hormonen, verhoogde stollingseiwitten, verhoogde leverwaarden, verhoogd insuline, verhoogde activiteit van het stresssysteem, etc. Als we op deze manier kijken naar gezondheid dan is sportvasten voor heel veel mensen geschikt. Veel mensen denken dat zij niet zonder eten kunnen. Hier hoeft je niet bang voor te zijn. Je zult ervaren dat je nauwelijks honger zult hebben en je relatief fit voelt. Tenminste, als je het sportvastenpoeder Metabolic Switch gebruikt. Dit poeder bestaat namelijk uit lichaamseigen stoffen die de hersenen helpen bij het produceren van energie waardoor je minder honger en trek hebt. Daarnaast bevat Metabolic Switch stoffen die de vetverbranding stimuleren, de spiereiwitverbranding remmen en als belangrijkste; de metabole switch van suiker- naar vetverbranding stimuleren. Ongemakken als hoofdpijn of duizeligheid bij snel opstaan kunnen wel voorkomen evenals slecht slapen en wat darmgerommel. Ook dien je er rekening mee te houden dat de anticonceptiepil slechter werkt en dat je menstruele cyclus kan veranderen.

Voor wie is sportvasten niet geschikt?

De naam "Sportvasten" geeft al aan dat je moet sporten. Dit betekent niet dat je 10 km moet kunnen hardlopen maar wel dat je minimaal 20 minuten flink intensief moet kunnen sporten alvorens je dat tijdens het vasten gaat doen. Hoe je moet sporten wordt uitgelegd door je begeleider als je besluit te beginnen. De intensiteit en de manier van sporten is zeer belangrijk voor een goed resultaat! Sport je te weinig, op een te lage intensiteit of te lang dan kan het lichaam onvoldoende geprikkeld worden respectievelijk te veel stresshormonen aanmaken. Sporten met aanwijzingen of onder begeleiding van je coach is daarom extra belangrijk. De coach kan daarvoor een vergoeding vragen.

Ook moet je beseffen dat de moeilijkste periode na het vasten ligt. Dan moet je een gezondere andere levensstijl aanwennen van gezonder eten en blijven sporten opdat je stofwisseling gezond blijft. Val je terug in oude gewoonten dan zal de verstoring weer terugkomen met het daarbij behorende overgewicht, de hoge bloeddruk, etc. Heb je ondergewicht of gebruik je geneesmiddelen en/of heb je diabetes, reuma, schildklierproblemen, depressie of andere ziekten dan is deze methode alleen geschikt onder directe begeleiding van je arts. De geneesmiddelen en de ziekte kunnen tijdens het vasten namelijk voor

onverwachte situaties zorgen. Als laatste is een ieder die psychische problemen heeft in relatie tot voeding minder geschikt voor deze methode omdat de kans te groot is dat de verandering van de voedingsgewoonten na de vastenkuur niet volgehouden kunnen worden. Hier is voor aanvang een begeleider op psychisch vlak, een mental coach of psycholoog, noodzakelijk.

Wat is het belangrijke verschil met andere vastenkuren?

Tegenwoordig is in Nederland vooral sapvasten populair waarin gedurende een aantal dagen tot weken zelfstandig thuis sap gedronken wordt. Er zijn allerlei theorieën in omloop welke sappen dat moeten zijn. Zuurkoolsap, rode koolsap, citroensap, tomatensap en vele andere drankjes worden met mystieke waarden omschreven. De sportvastenmethode volgt geen traditionele Spartaanse methode met vieze sapjes en kruidenthees maar werkt volgens de inzichten in de stofwisseling die vanuit de wetenschap bekend zijn. Het doel is niet jezelf te tergen maar juist met weinig moeite en klachten zo effectief mogelijk het doel te bereiken: Afvallen en vitaler worden.

Zonder de eeuwenoude traditionele kennis te verwaarlozen gebruiken we de kennis die beschikbaar is vanuit de sportfysiologie, de endocrinologie en de biochemie om tijdens het vasten de stofwisseling maximaal te stimuleren en de aanslag op de vitale organen zoals de spieren en de lever te beperken. Hiervoor is het sportvastenpoeder noodzakelijk. Het is daarom essentieel dit poeder bij elk maaltijdmoment te gebruiken. In deze moderne vastenkuur neem je sapjes die je lekker vindt, de caloriereductie en de suikervermijding zijn namelijk de veranderingen waar het om gaat. Er is een kleine voorkeur voor appelsap en sinasappelsap, hierin zitten namelijk stoffen die belangrijk zijn om de stofwisseling en de vetverbranding aan de gang te houden.

Het is daarnaast ook juist verstandig dat je koffie, sterke thee of andere cafeïne houdende drank drinkt.



De gunstige effecten van de cafeïne in de koffie en thee op het stimuleren van de vetstofwisseling en het remmen van de hongergevoelens zijn veel belangrijker dan de vermeende gifstofbelasting van cafeïne.

Afbouwen en opbouwen

Heb je wel eens een keer iets te fanatiek gesport nadat je een tijdje niets gedaan had? Je voelt dat je na die training het lichaam te zwaar belast hebt. Het lichaam en de stofwisseling waren onvoldoende voorbereid en je hebt als ware meer afgebroken dan opgebouwd. Zo gaat het ook met vasten. Als je te fanatiek van de ene dag op de andere stopt met eten dan zorg je voor te sterke stress in het lichaam waardoor je juist veel klachten krijgt tijdens de vastenkuur. Je moet dus in een aantal dagen afbouwen naar de vastendagen zodat je lichaam in stapjes de stofwisseling kan omschakelen. Je hebt dan veel minder last van hoofdpijn, honger, vermoeidheid en andere klachten.

Er gebeurt namelijk ongelooflijk veel als we praktisch stoppen met eten. Is dit gevaarlijk? Als je gezond bent en geen geneesmiddelen gebruikt in het geheel niet. Vanuit een overlevingsmechanisme kunnen wij en met ons alle andere zoogdieren zeer gemakkelijk functioneren zonder voeding. Ons lichaam schakelt over van brandstofsoort waarbij de belangrijkste verandering het sparen van glucose is en het verbranden van vetten. Daarnaast gebruiken we aminozuren om glucose van te maken. Voor deze omschakeling zijn stofwisselingsaanpassingen nodig die niet allemaal binnen een aantal uren volledig functioneren. Daarom zijn de afbouwdagen essentieel. Geef het lichaam de tijd. Als je een aantal sapvastenkuren hebt gedaan dan heb je minder afbouwdagen nodig, je raakt net als bij sporten getraind in hetgeen je vaker doet.

Naast afbouwen naar de vastendagen is het ook belangrijk geleidelijk op te bouwen. Een waarschuwing die altijd geldt is dat mensen aan het einde van de gemeenschappelijke vastenkuur op weg naar huis niet te stoppen bij een snackbar of Macdonald, het eten van een Big Mac zal vrijwel altijd leiden tot maag- en darmkrampen, misselijkheid en eventueel overgeven. Bovendien kun je na de vastenkuur vrij gemakkelijk een nieuw en gezonder voedingspatroon beginnen omdat het lichaam wat smaak, maaltijdsamenstelling en -grootte en voedingsritme volledig gereset is. Zo adviseer ik sommige mensen tijdens het opbouwen de grootste maaltijd in de ochtend of middag te gaan nemen en niet meer 's avonds. Je lichaam is het oude ritme vergeten en zal aan dit nieuwe ritme direct wennen. Door deze verandering vallen de meesten nog weken tot maanden langzaam maar gestaag af. In de tabel wordt een voorbeeld gegeven van een aantal opbouwdagen.