

# SPORTVASTEN

Sportvasten is een nieuwe trend: hard trainen en weinig of helemaal niets eten. Dat zou je spieren leren om meer vet te verbranden in plaats van suikers. En het effect zou bovendien duurzaam zijn! Maar is dat allemaal niet te mooi om waar te zijn? Is een dergelijk trainingsregime wel zonder risico's en zal bij deze dieet/trainingsvorm niet ook het gekende jojo-effect qua lichaamsgewicht optreden? Zal het getrainde en tegelijk uitgehongerde lichaam niet al te gretig de suikers die het na de kuur naar binnen krijgt, gaan stockeren, met alle gevolgen van dien?



## **METABOLIC SWITCH**

Met deze Engelse term wordt simpelweg bedoeld: omschakeling van koolhydraat- (gluciden - suikers) naar vetverbranding. Normaal wordt bij het sporten een mengsel van koolhydraten en vetten verbrand om de nodige energie vrij te maken; het aandeel van de koolhydraten zal toenemen in

verhouding tot de intensiteit van de inspanning: hoe intenser je sport, hoe meer je beroep zal doen op koolhydraten.

Wanneer er weinig of geen koolhydraten in het lichaam aanwezig zijn, moet je organisme wel beroep doen op de vetreserves. In een dergelijke situatie (afwezigheid van voldoende

koolhydraten), zal het trouwens zeer moeilijk zijn om op een hoge intensiteit inspanningen te leveren. De gehele of gedeeltelijke afwezigheid van koolhydraten moet het lichaam echter dwingen om de vetverbranding verder te stimuleren. En precies op dit fenomeen is sportvasten gebaseerd.

Sportvasten bestaat uit een kuur van 10 tot 14 dagen waarbij gedurende de



eerste dagen (veel) minder wordt gegeten. De volgende 3-4 dagen wordt niets of bijna niets gegeten en worden enkel sappen, thee en/of water gedronken. Intussen moet je wel blijven sporten en trainen. Het is de bedoeling om het metabolisme in hoge mate te laten overschakelen van suikerverbranding naar verbranding van vetreserves. Op die manier wordt het volgende nagestreefd: gewichtsverlies, conditieverbetering en vooral verbetering van het uithoudingsvermogen. Het lijkt allemaal een beetje op het klassieke taperingsysteem (\*) en op het Scandinavisch dieet (\*\*).

*(\*)Tapering betekent dat er de laatste week voor een duurprestatie met een gelijkblijvende intensiteit niet sneller dan het tempo dat je bij die prestatie wil halen, getraind wordt. Het aantal km per dag vermindert en de hoeveelheid koolhydraten in de voeding moet geleidelijk toenemen. Tijdens de laatste drie dagen moet die voeding dan echt wel rijker zijn aan koolhydraten en armer aan vetten dan je gewend bent.*

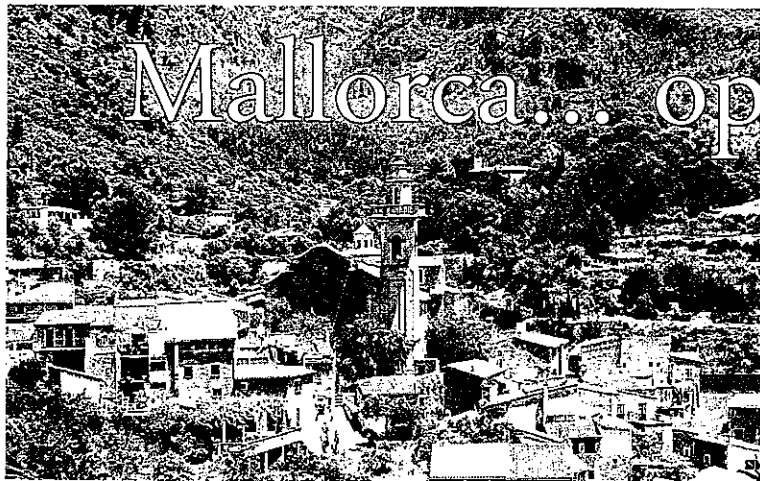
*(\*\*) Scandinavisch dieet claimt het vermogen om spieren extra te versterken en uithouding te bezorgen door extra glyco-geen op te slaan. Het omvat drie fasen: 7 dagen voor de wedstrijd het organisme letterlijk uitputten met lange en intense training; vervolgens gedurende 3 dagen een koolhydraatarm dieet (10 % minder dan de normale hoeveelheid) volgen en dit compenseren met meer vette voeding en tenslotte de laatste 3 dagen extra veel koolhydraten innemen (70 % meer dan de normale hoeveelheid), d.w.z. ongeveer 10 gram koolhydraten per kg lichaamsgewicht en per dag.*

De "switch", de omschakeling dus van relatief meer vetverbranding in plaats van verbranding van koolhydraten, wordt volgens aanhangers bereikt via een uitgedokterde combinatie van voeding, vasten, opname van voedings-supplementen en sporten. Het lichaam wordt zodanig geprikkeld, dat het "leert" om meer energie uit vet te halen en minder uit suiker. De gevolgen zouden zijn: een (vaak drastische) afname

van overtollig vet en een verminderde behoefte aan suiker (maar wellicht ook wat verlies aan spiervezel!). Je zou hierdoor meer energie produceren, vitaler worden en betere prestaties neerzetten. Na de kuur zouden vrouwen gemiddeld 2 tot 4 kg lichter wegen en hun buikomtrek zien afnemen met 2 tot 4 cm. Voor mannen zouden die gemiddelden respectievelijk op 3 tot 6 kg en 3 tot 6 cm bedragen.

## KRITISCH

Begin niet zo maar op eigen houtje aan een kuur sportvasten! Zelfs aanhangers stellen dat het aan te raden is om te beginnen onder begeleiding van een (sport)diëtist of van een sportarts. Het blijkt ook alleen zinnig voor mensen die aan duursport doen – dus absoluut niet voor krachtsporters en bodybuilders en als je het systeem begrijpt, zal je dat ook maar normaal vinden.



# Mallorca... op naar de zon!



**NOOZES** (0117)



**HELIOS  
HOTELS**

fietsvriendelijk hotel ✓  
aantrekkelijke prijzen ✓  
vlakbij Playa de Palmastrand en luchthaven ✓



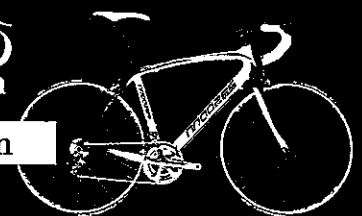
Hotel Helios Mallorca  
☎ +34 971 264250  
✉ reservas@heliosmallorca.com

[www.helios-hotels.com](http://www.helios-hotels.com)

**berganti**  
BIKES  
Mallorca

[www.bergantibikes.com](http://www.bergantibikes.com)

persoonlijke service ✓  
professionele fietsverhuur ✓  
kwaliteitsmaterialen aan scherpe prijzen ✓



Berganti Bikes  
☎ +34 971 744096  
✉ info@bergantibikes.com