

Wat is Sportvasten?

Tien dagen nauwelijks eten maar wel trainen, dat is sportvasten in een notendop. Het is een nieuwe trainingsmethode, die ontwikkeld is door medisch bioloog Remco Verkaik en die indruist tegen alle bestaande trainingswetten. Trainer Koen de Jong is alvast helemaal om: 'Voor wielrenners is één kuur sportvasten per jaar een uitstekende aanvulling op de training.'

TEKST: KOEN DE JONG, FOTO'S: NATASJA KRISTEL

In opbouwende trainingsfasen zijn wielrenners vooral gewend om lang te trainen en daarbij veel te eten. Drs. Remco Verkaik denkt daar anders over: niet eten en kort trainen, dan win je snel aan conditie, het bevordert je herstel en je maximale vermogen neemt toe. Het idee is eenvoudig. Grofweg heeft je lichaam twee brandstoffen: energiezuinige vetten en energieke suikers. Door veel suikers (= koolhydraten) te eten, wordt je lichaam een suikersverbrandingsmachine en je lijf kan met de energiezuinige vetvoorraden dan minder goed uit de voeten. Een kuur sportvasten dwingt je lijf om de energiezuinige vetvoorraden optimaal als brandstof te gebruiken. Je kijkt immers geen koolhydraten binnen, terwijl je toc aan het sporten bent. Deze aanpassing noemt de grondlegger van het sportvasten de 'metabolic switch' en daar is het allemaal om te doen. Verkaik is uiteraard vol lof over 'zijn kindje'. "Je conditie kan tot wel 15% toenemen, je rusthartslag zakt, je valt af en het vermogen bij je omslagpunt gaat omhoog", noemt hij enkele voordelen van zijn kuur.

SCEPTISCH

Als trainer stond ik er aanvankelijk zelf nog wat sceptisch tegenover. Een tiendaagse kuur die zoveel claimt, dat klinkt te mooi om waar te zijn! Maar het enthousiasme van Verkaik maakte mij wel nieuwsgierig. En daarom vroeg ik de talentvolle belofte Daan de Groot om het eens uit te testen. De Groot rijdt voor Line Lloyd en reed in de Vredeskoers al met

de besten mee omhoog. We beginnen de kuur met een rustmeting van de hartslag en het ademhalingspatroon en een inspanningstest. Dan volgt de sportvastenkuur en nog een week trainen. Daarna doen we opnieuw een rustmeting en een inspanningstest om de verschillen te meten. Eens zien of de claims van drs. Verkaik gerechtvaardigd zijn. De rustmeting en de inspanningstest van Daan zijn goed. Hij is niet in topvorm, maar heeft in de winter duidelijk niet stil gezeten. Hij krijgt het trainingsschema en eetprogramma mee voor tien dagen. Ik geef hem de supplementen van Verkaik, want andere supplementen kunnen de 'switch' verstoren. Ook krijgt de belofte van Line Lloyd urinestrips mee, waarmee hij zelf kan controleren of de 'switch' is gelukt. Als de urinestrip in de loop van de tien dagen donkerder wordt, zit het goed. De eerste drie dagen moet hij afbouwen met eten, dan mag hij drie dagen helemaal niets eten en vervolgens kan hij in vier dagen weer langzaam opbouwen. Dit strakke eetpatroon wordt aangevuld met een half uur fietsen per dag. Dat lijkt weinig en de drie afbouwdagen zijn eenvoudig. Wel valt Daan in die eerste drie dagen al drie kilo af. Op de vastendagen wordt het trainen zwaar. Een half uur lijkt weinig, maar als je helemaal niet eet zijn die 30 minuten op de fiets loodzwaar, heeft Daan ervaren. "Toen ik op dag vijf van de fiets stapte, trilde ik op mijn benen. Het was alsof ik een klassieker gereden had." Hij ligt deze dagen dan ook voornamelijk op de bank en doet verder weinig. De urinestrips laten zien

dat de 'switch' in gang is gezet en zijn gewicht zakt gestaag. Opmerkelijk is ook dat zijn rusthartslag inmiddels is gezakt naar 32 slagen per minuut, terwijl hij normaal gesproken rond de 40 zit in deze tijd van het jaar. Het opbouwen gaat voorspoedig en hij voelt zich snel weer goed. Na de kuur volgt hij de tip om dagelijks één koolhydraatvrije maaltijd per dag te nemen. Ook pakt hij de training weer op en doen we opnieuw een rustmeting en een inspanningstest. Ik ben vooral benieuwd naar het vermogen bij Daans omslagpunt, zijn VO₂max, en het herstel na de inspanningstest.

VERBLUFFEND

Al tijdens de inspanningstest valt op dat zijn hartslagen veel lager zijn bij dezelfde vermogens. Dit blijft de hele test zo en de uitslagen overtreffen onze stoutste verwachtingen. Daan is namelijk niet alleen vijf kilo lichter, hij trapt ook nog eens meer vermogen weg, zowel maximaal als bij zijn omslagpunt. Daardoor stijgt zijn VO₂max (dé maat voor aanleg en conditie) van 70,21 ml/kg naar 79,09 ml/kg. Een winst van maar liefst 12,5 % in 20 dagen! Dat is uitzonderlijk veel, zeker als je in het verhaal meeneemt dat Daan ook al vóór de test in goede doen was. Ook zijn herstel blijkt door het sportvasten beter te zijn geworden. Voor de kuur zakte zijn hartslag in twee minuten naar 138 slagen per minuut, na de kuur zakt zijn hartslag al snel onder de 130. Dit goede resultaat is mogelijk omdat de spiervezels vermoedelijk anders gaan verbranden.





SPORTVASTEN: DAAN IN CIJFERS

	Voor sportvasten	Na sportvasten
Vo2max/kg	70,21	79,09
Maximaal vermogen Watt	400	420
Vermogen omslagpunt W	360	380
Gewicht	70,7	65,9
Vet %	11	8
Vermogen zone 0 W	200	240
Vermogen zone 1 W	260	300
Vermogen zone 2 W	300	340
Rusthartslag	40	32

We onderscheiden drie type spiervezels: type 1, type 2a en type 2x. Type 1 gebruikt vetten en type 2x gebruikt suiker als brandstof. De 2a-vezels hebben het vermogen om zowel vetten als suikers te gebruiken als brandstof. Door deze tiendaagse kuur zal dit spiervezeltype de vetvoorraden veel slimmer als brandstof gebruiken. Je kunt dus gewoon veel harder fietsen op je vetvoorraden, met alle voordelen vandien. Hoe deze waarden straks terug te zien zullen zijn in zijn uitslagen is natuurlijk moeilijk te zeggen. Wel zijn er diverse tips en trucs om de 'switch' in stand te houden. Zo kun je na de eerste tiendaagse ook een mini-kuur doen van drie dagen. En het is goed om eens in de drie weken een duurtraining te doen zonder te eten. Eerst fietsen, dan pas eten. Een soort mini-mini-kuur die de vetverbranding lang laat branden. We geven drs. Verkaik vooralsnog gelijk als hij zegt dat sportvasten het turbotraining van de toekomst is. Je weet na één zo'n verhaal natuurlijk nooit hoe het bij anderen uitpakt, maar voor wielrenners lijkt één sportvastenkuur per jaar een uitstekende aanvulling op de training. Of het voor anderen goed uit gaat pakken kan Daan in ieder geval niets schelen, hij heeft de winst vast binnen: "Hoe het bij anderen gaat maakt mij niet zoveel uit. Bij mij werkt het en dat is het belangrijkste", zegt hij zoals het een echte, egocentrische topsporter betaamt.

Meer informatie: Remco Verkaik (www.sportvasten.nl) Zelf doen: Koen de Jong (www.harderfietsen.nl) [WM](#)



SPORTVASTEN Waanzin of het turbotraining van de toekomst?



Ook om af te vallen

Ate Bruinsma is een Fries van boven de veertig. Hij fietst fanatiek, meer dan 10.000 kilometer per jaar. Ate is 1.75 meter en weegt meer dan 100 kilo. Ook als hij harder gaat trainen of meer gaat fietsen blijft dit gewicht gelijk. Daarom besluit ook Ate om eens zo'n sportvastenkuur te proberen. De resultaten zijn ook in zijn geval spectaculair. In de eerste maand na het sportvasten is de veertiger al 15 kilo kwijt! Twee maanden na de kuur is dit zelfs meer dan 20 kilo. Gaat niet te snel, vraag ik hem. "Ik voel me als herboren, ik bruis van de energie en heb veel meer rust in mijn kop", constateert Ate tevreden. "En suiker lust ik niet meer", vult hij aan. "Laatst kreeg ik een plak cake en ik vond het gewoonweg niet lekker." De 'switch' heeft ook bij Ate zijn werk goed gedaan.