

A woman with blonde hair tied up, wearing a black tank top and shorts, is in a gym. She is leaning forward, holding a black kettlebell with both hands, and appears to be in the middle of a lift or a rest. She is sweating, and her skin is glistening. The background shows gym equipment and a blurred figure of another person.

Het nieuwe crashen

Nauwelijks eten en veel sporten. Roos Schlikker (groot maatje 38, muffinverslaving) wordt voor gek verklaard als ze gaat sportvasten, een nieuwe afvalmethode. Tien lange dagen volgen.

tekst Roos Schlikker fotografie Dingena Mol

Ik denk dat we bij jou grote resultaten kunnen boeken." Even klinkt het als een compliment, maar onmiddellijk realiseer ik me dat het dat natuurlijk helemaal niet is. Sowiezo is dit niet *my finest hour*. Ik kan het geen feest noemen om in een sportschool te staan met twee beren van kerels om me heen die gewapend zijn met een tang waar tussen ze hompen vlees van mijn heupen klemmen om te bepalen wat m'n vetgehalte is. Ik tuur naar het plafond terwijl mijn personal trainer Patrick Willems een meetlint om mijn taille legt en Mo Achahboun, sportvastencoach en eigenaar van de Amsterdamse sportschool The Athletic Club, de kille cijfers noteert. Ik wil de precieze getallen niet weten. Over elf dagen zal alles namelijk anders zijn, zo is het idee. Over elf dagen ben ik als nieuw.

"Je gaat wát doen?" vraagt een vriendin me later. "Sportvasten? Waarom? Je bent hartstikke slank." Dat valt nogal tegen. Ik ben misschien niet dik, maar ik heb een BMI van 25, wat toch betekent dat ik aan de bovengrens zit van wat gezond is. En ik pas weliswaar nog in maat 38, maar in winkels roep ik de laatste tijd wel erg vaak dat een kledingstuk belachelijk klein valt en dat ik daarom maar een maatje groter moet nemen.

Dat is best vreemd voor iemand die vier tot vijf keer per week in de sportschool te vinden is. Ik doe aan spinning en krachttraining. De afgelopen twee jaar onder begeleiding van Patrick, die me heeft weten te transformeren van een nuffe dat zich niet kon opdrukken tot een sterke tante die een push-upreeks of een serie squats met een groot gewicht op haar schouders niet uit de weg gaat.

Geweldig, maar na mijn laatste zwangerschap blijven de overtollige kilo's plakken. Wat daarbij niet helpt, is dat ik tijdens die zwangerschap een muffinverslaving heb opgedaan en dat mijn lichaam blijft schreeuwen om koolhydraten en suikers.

Begin januari stelt Patrick het voorzichtig voor. Hij kent een nieuwe methode om van je overtollige pondjes af te komen, zonder dat je je spierkracht geweld aan doet. Misschien is het iets voor mij? "Dan ben je net wat blijer om jezelf in de spiegel te zien, als we aan het trainen zijn," zegt ie liefjes. Even aarzel ik. Ik heb een grafhekel aan lijnen. Aan de andere kant: het is maar tien dagen en bovendien moet ik het niet zien als dieet, maar als trainingsmethode, zo lees ik op internet. Een dieet breekt je af, een trainingsmethode bouwt je op. En het is dus maar tien dagen. Had ik dat al gezegd? Het is maar tien dagen.

Dag 1

De actie Schlikker door het Sleutelgat is begonnen. De komende drie dagen staan in het teken van de afbouw. Dat betekent dat ik vandaag ontbijt met twee stuks fruit en een vruchtensapje, lunch met een salade waaraan ik tien olijven mag toevoegen (woei!) en mijn avondeten bestaat uit gewokte groenten. Na lunch en diner mag ik een bakje pistachenoten.

Daarnaast neem ik voedingssupplementen: een multivitamine, tabletten met calcium, magnesium en zink en visoliecapsules. Ook is er een wit poedertje dat ik moet mengen met water. Dit drinken zou de honger tegengaan. Ik lees de gebruiksaanwijzing niet goed en maak de eerste keer een heel raar wit, drillerig drabje dat opmerkelijke overeenkomsten vertoont met bepaalde manlijke lichaams-sappen. Pas later zie ik dat ik het spul in maar liefst een halve liter water had moeten oplossen. Zouden mijn hersenen nu al aangetast zijn door het voedseltekort?

Ik moet zeggen dat ik het vandaag geen makkelijke opgave vind, eten volgens zo'n strikt regime. Wat me vooral opvalt, is hoe vaak ik normaliter iets in mijn mond stop. Ik ben al drie keer gedachteloos naar de ijskast gelopen omdat ik iets wilde pakken. Blokje kaas, glaasje wijn, beetje zalm.

Ik sjok steeds onverrichter zake terug. Mijn hemel, als ik hier nu al zo sip van word, hoe moet ik me dan door de rest van de tijd worstelen?

Dag 2

Ik ben zo stom om op Twitter te vertellen van mijn sportvastenactie. Er wordt een gigantische kar modder en stront over me uitgestort. Een crashdieet! Weet ik niet hoe slecht dat is? Voedingssupplementen? Dat is vergif voor je lichaam! Snel afvallen? Je verliest alleen maar vocht! Trainen op een nuchtere maag? Daar word je doodziek van! En weet ik niet dat het NOC*NSF sportvasten heeft afgeraden?

Dat bericht heb ik inderdaad gelezen. Het NOC*NSF vindt dat de resultaten van sportvasten te weinig wetenschappelijk onderbouwd zijn en dat de kuur bovendien weerstandverlagend kan werken.

Daar kan ik me iets bij voorstellen. Toch vind ik al deze online waarschuwingen ietwat overdreven. Er wordt gedaan alsof ik harakiri met mijn lichaam pleeg door een korte periode heel weinig te eten en wel te sporten. Hoe slecht kan dat zijn voor iemand met een goede conditie?

Weer komt er een tweet binnen. 'Wat is dat toch met al die vrouwen die maatje 34 willen en allerlei ach-

terlijke diëten volgen?" Ik word er een beetje moede-loos van. Ik hoef geen maatje 34, liever niet zelfs. Ik wil wel een lager vetpercentage en broeken die makkelijker dichtgaan. En bovendien, het is geen dieet, het is een trainingsme ... ach, laat ook maar. Overigens heb ik vandaag geen honger en zijn de gedachteloze koelkastexercities ook voorbij. Dat went snel.

Dag 3

Derde afbouwdag. Hoewel, afbouw ... Ik mag overdag twee keer 300 ml vruchtensap en 's avonds drie glazen tomatensap. Wilder wordt het niet, maar ik voel me niet slecht. Ik train lekker. Patrick en ik doen zelfs nog een beetje kracht. Vanaf morgen mag dat niet meer, dan gaan de drie vastendagen in en mag ik alleen op een laag niveau cardiotraineren.

Het klinkt gek, maar ik heb er zin in. Ik heb wel eens een wielrenwedstrijd gereden en toen had ik hetzelfde gevoel: een beetje zenuwachtig voor de start omdat ik weet dat het afzien wordt en toch kan ik haast niet wachten tot ik mag. Het gaat nu echt beginnen.

Dag 4

Ongelofelijk, wat is dit zoet. Door het weinige eten staan mijn smaakpapillen op scherp. Het glaasje appelsap als ontbijt smaakt naar puur suikerwater. Ik probeer er lang over te doen, maar voor ik het weet, is de 150 ml weggeklokt. Dat geldt ook voor de lunch en het diner die uit dezelfde hoeveelheid sap bestaan. De komende drie dagen heb ik op aanraden van Mo en Patrick vrij genomen en dat blijkt een verstandig besluit. Ik ben behoorlijk wazig. Minutenlang moet ik nadenken voor ik me de code van mijn internetbankieren kan herinneren. Bovendien ben ik een tikje emotioneel incontinent. Op televisie hoor ik K3 zingen dat het vandaag Kusjesdag is en ik krijg plotseling een brok in mijn keel. Die lieve, zoete meisjes met die paardenstaartjes, ah gossie.

Dag 5

Ik ben misselijk en ik heb het koud. Heel koud. Vernikkeld koud. Ik sport. En ik vast. Dat is alles. Niemand begrijpt mij. Iedereen is stom. Ik voel me moe. Over anderhalf uur mag ik weer een sapje. Zal ik sinaasappel- of appelsap doen? Keuzes, keuzes.

Dag 6

Zo slecht als ik me gisteren voelde, zo kwiek spring ik vandaag mijn bed uit. De mist in mijn kop is opgetrokken en ik heb voortdurend een liedje van Hans Teeuwen in mijn hoofd. 'Ik voel me kei-goed, ik voel me kei-goed, en jullie kunnen mij niks maken.'

Vandaag hebben we een tussentijds meet- en weegmoment. Met Mo en Patrick heb ik afgesproken dat ik alle getallen pas te horen krijg na mijn laatste sportvastendag, maar tijdens het meten kan Patrick een stiekem 'Zooooo...' niet onderdrukken. Het is geen verrassing. Met name rond mijn taille had ik zelf ook al gevoeld dat er flink wat spek weg is. Niks alleen maar vochtverlies. Er zit domweg minder vlees.



'Ik voel me kei-goed, ik voel me kei-goed, en ik schreeuw het van de daken.'

Dag 7, 8, 9

KWAAAAAAAAAARK.

Heel langzaam mag ik deze dagen steeds een klein beetje meer eten. Een salade met tien olijven (woei tot de max!), een beetje gekookte groente, wat kip. Het allerlekkerste is het schaalte kweek dat ik op dag 8 bij het ontbijt mag. De volheid, de romigheid, alsof ik vloeibare boter eet. Het is een culinair orgasme. Wel voelt mijn lijf wat slapjes. Op dag 9 word ik wakker met opgezette amandelen en een zwaar hoofd. Zou het NOC dan toch gelijk hebben en is mijn weerstand sterk verlaagd?

Dag 10

De keelpijn is weg, mijn energie is terug. In de avond mag ik voor het eerst twee opscheplepels rijst. Ik krijg ze niet op en schuif de helft door naar mijn man. Vol is vol.

De dag des oordeels

Ik staar naar het plafond terwijl ik voel dat er een meetlint om mijn heupen wordt gelegd. Ik wil het zo

De kwark op dag 8 is een culinair orgasme. Alsof ik vloeibare boter eet



'Vasten zien we in Nederland als iets extreems'

Remco Verkaik is medisch bioloog en de founding father van het sportvasten. "Ik heb het de afgelopen tweeënhalve jaar behoorlijk voor mijn kiezen gehad, vooral van mensen die zelf nooit gesportvast hebben. In Nederland wordt vasten gezien als iets extreems, het maakt geen deel uit van onze cultuur. Toch boeken veel mensen er goede resultaten mee." Dat geldt echter niet voor iedereen. "Mensen met een groot dieetverleden of mensen die weinig vermogen hebben in het sporten reageren nauwelijks op het programma. Dat geeft maar weer aan dat je niet goed kunt afvallen als je spieren niet op orde zijn." Maar wat kun je, als je wel sportief genoeg bent, in tien dagen bereiken? Verkaik: "Door het sportvasten worden je spieren en

je lever getraind om vet te verbranden in plaats van suikers. Ook na de tiendaagse kuur blijft dit effect; je lichaam leert om in een andere verbrandingsstand te komen." Hoe denkt Verkaik over de kritiek van het NOC*NSF? "Het NOC beweert dat je door sportvasten spierweefsel afbreekt. Uit studies in Duitsland is gebleken dat het gewicht dat mensen verliezen door sportvasten voor negentig procent uit vet bestaat." Momenteel worden er in Nederland zowel aan de VU als aan de Erasmus Universiteit onderzoeken opgezet naar het effect van sportvasten. Sportvasten kun je vanaf 235 euro (2 uur begeleiding en een supplementenpakket) bij meerdere sportscholen in Amsterdam. Meer info: www.sportvasten.nl

graag weten, maar durf tegelijkertijd niet te kijken. Heeft het zin gehad, dat gemodder met pillen, poeders, pistachenootjes en sapjes? Als ik in de spiegel kijk, zie ik een strakkere versie van mezelf. Maar wat zeggen de cijfers?

Die geven me gelijk. Ik ben 4,2 kilo afgevallen, er is 7 cm van mijn taille, 4 van mijn heupen, 4 van mijn bovenbenen en 3 van mijn bovenarmen. Een vrouw van mijn leeftijd en met mijn geschiedenis (zwangerschappen en dergelijke) mag een vetpercentage tussen de 25 en de 30 procent hebben. Toen ik begon met sportvasten stond de teller op 31. Nu is mijn vetpercentage exact 25 procent. Een heel mooi cijfer.

Met mijn lichaamstype – klein en rond – zal ik nooit helemaal droog worden, vertelt Patrick. Dat maakt me niet uit. Voor borsten en billen is best een markt. En echt door het sleutelgat hoef ik niet. Maar ik voel me nu wel alsof ik een winterjas heb uitgedaan, een winterjas die me echt iets te zwaar om de schouders hing.

Drie weken later

Ik eet normaal, al hebben mijn coaches me aangeraaden op te passen met koolhydraten en suikers. Afgelopen week begreep ik waarom. Ik nam een half stukje appeltaart. Niet lang na de laatste hap, kreeg ik stevige hoofdpijn en voelde me ontzettend moe. Blijkbaar ben ik suiker erg ontwend.

Gelukkig taal ik verder niet naar zoet en ook veel minder naar brood. Ik eet wel koolhydraten, maar niet meer bij elke maaltijd. Als een non leven hoef ik gelukkig niet. Ik drink elke avond een wijntje en geniet van een stukje kaas. Ik ben van plan om over een maand of twee nog een minikuurtje te doen van drie dagen, zo schijn je je lichaam te stimuleren om in de vetverbranding te blijven.

De mensen die dachten dat de kilo's er in no time weer aan zouden zitten, moet ik teleurstellen. Ik weeg nog hetzelfde en ook de centimeters zijn er nog altijd af. En muffins? Ik moet er niet aan denken. ■