

Tien vragen over periodiek vasten

To eat or not to eat...

De meeste van ons zijn opgegroeid met het idee dat het ontbijt de belangrijkste maaltijd is van de dag. Tegenwoordig slaan steeds meer mensen die maaltijd juist over. Periodiek vasten is een trend waar we bijna niet omheen kunnen. Het niet alleen een populaire methode om af te vallen of een gezond gewicht te behouden, het zou ook goed zijn voor de gezondheid en de levensverwachting verhogen. Tien vragen over periodiek vasten.

1 Wat is periodiek vasten?

Periodiek vasten is simpel gezegd vasten met tussenpozen. Bij periodiek vasten gaat om hoe vaak en wanneer je eet, niet om wat of hoeveel. Het is natuurlijk verstandig om gedurende de periodes dat je wel eet, gevarieerd en gezond te eten. Toch is periodiek vasten strikt genomen geen dieet, maar een eetpatroon. Het wordt ook wel intermitterend vasten, onderbroken vasten of deeltijdvasten genoemd.

2 Wat is het idee erachter?

De moderne mens leeft in overvloed. Wij kunnen de hele dag door eten en dat doen we vaak ook. Evolutionair gezien zijn wij daar niet op gebouwd. Onze voorouders, de jagers en verzamelaars, hadden soms hele dagen niks te eten. Bij voedselschaarste schakelt ons lichaam over naar een overlevingsmodus en

Wat zegt de Parkinson Vraagbaak?

‘Er is verder onderzoek nodig voordat kan worden geconcludeerd of periodiek vasten een rol kan spelen bij de ziekte van Parkinson. Periodiek vasten wordt daarom niet geadviseerd aan mensen met de ziekte van Parkinson.’

Bron: Parkinson op Maat.

sprekt het vetreserves aan. Maar er gebeurt meer: het lichaam voert bijvoorbeeld onderhoud- een herstelwerkzaamheden uit. Het idee achter deeltijdvasten is dat het lichaam tussen de maaltijden door rust en tijd nodig heeft om te herstellen. Dat heeft een heilzame werking op de gezondheid. Andersom gezegd, te vaak en te veel eten kan leiden tot gezondheidsklachten.

3 Waar komt de trend vandaan?

In de Verenigde Staten is periodiek vasten al langer een trend, niet in de laatste plaats omdat diverse Hollywoodsterren het eetpatroon omarmen. Hier nam het een vlucht na het verschijnen van de bestseller *‘Het vastendieet’* van Dr. Michael Mosley. De arts en BBC-presentator publiceerde het boek nadat hij zelf als proefkonijn diende in de documentaire *‘Eat, fast and Live Longer’*. Mosley, gediagnostiseerd met diabetes type 2, ontdekte voordelen van vasten. Hij viel hij niet alleen kilo's af, hij voelde zich energiek, zijn stemming verbeterde en hij kreeg zonder medicijnen zijn bloedsuikerspiegel op een normaal peil.

4 Welke verschillende methodes zijn er?

Periodiek vasten kan op verschillende manieren. Een populaire vorm is de

zgn. 16:8 methode, waarbij iemand 16 uur vast en 8 uur eet. Dat kan bijvoorbeeld door om 11.00 uur de eerste maaltijd te nuttigen en om 19.00 uur de laatste. De 5:2 methode, de methode van Mosley, komt ook veel voor. In dat geval eet iemand twee dagen van de week niet of nauwelijks (500 - 600 calorieën) en de overige vijf dagen normaal. Daarnaast zijn allerlei andere vormen mogelijk, zoals fast-fivers die niet meer eten na 17.00 uur, OMAD (One Meal Per Day) één grote, voedzame maaltijd per dag of ADF (Alternate Day Fasting) om de dag vasten.

5 Wat gebeurt er in ons lichaam?

Als we langer dan 12 uur niet eten spreekt ons lichaam de reserves aan en gaat het vet verbranden om aan energie te komen. Periodiek vasten zet daarnaast diverse hormonale processen in gang. Het stabiliseert het ghrelineniveau, het zgn. ‘hongerhormoon’, waardoor iemand beter aanvoelt wanneer hij echt honger heeft. Het vergroot de insulinegevoeligheid, wat insulineresistentie (een verstoring in de hormoonbalans) helpt voorkomen. Ook komt HGH vrij, het menselijk groeihormoon, dat onder meer helpt bij vetverbranding en de opbouw van spieren. HGH vermindert ontstekingen





in het lichaam en stimuleert het proces celherstel en opruimen, feitelijk opeten (autofagie), van ongebruikte en beschadigde cellen, wat gunstig is voor de gezondheid van onze cellen. Periodiek vasten verhoogt ook nog eens de hoeveelheid van een eiwit genaamd brain-derived neurotrophic factor (BDNF)¹.

6 Welke effecten heeft periodiek vasten?

Wie zich verdiept in periodiek vasten vindt uiteenlopende gezondheidsclaims. Het wordt in verband gebracht met:

- Fitter gevoel, minder vermoeidheid
- Gewichtsverlies, verminderen van buikvet
- Verlaging van de cholesterol
- Verlaging van de bloeddruk
- Betere suiker- en hormoonhuishouding
- Bescherming tegen (welvaart)ziektes als diabetes 2, hart- en vaatziekten, neurologische aandoeningen en kanker
- Verbeteren van de hersenfuncties
- Vertragen verouderingsprocessen

7 Zijn deze effecten wetenschappelijk onderbouwd?

Onderzoek naar calorierestricties wordt sinds de jaren '30 van de vorige eeuw gedaan. De eerste onderzoeksresultaten naar periodiek vasten werden in 1945 gepubliceerd. Ratten met een streng

dieet en ratten die om de dag vastten, bleken langer te leven dan hun soortgenoten die aten wat ze maar wilden. Inmiddels is er heel wat meer wetenschappelijk onderzoek gedaan naar de effecten van periodiek vasten. Overzichtsstudies in o.m. *Annual Reviews of Nutrition* (2017) en *The New England Journal of Medicine* (2019) spreken van gunstige effecten op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. En het zou op de lange duur de kans op neurologische aandoeningen en kanker kunnen verkleinen.

Dat klinkt allemaal veelbelovend, maar critici wijzen op het feit dat het voorname-lijk om dierproeven gaat. Bij mensen zijn slechts enkele kleine, kortdurende en niet gecontroleerde studies uitgevoerd. De positieve resultaten zijn dus lang niet altijd bewezen voor mensen. En een hoop vragen blijven onbeantwoord, zoals hoe vaak en hoe lang moet iemand vasten om lichamelijk voordeel te zien, wat de beste methode is en wat lange termijn effecten zijn. Daarvoor is meer onderzoek nodig.

8 Wat kan periodiek vasten betekenen bij parkinson?

De Amerikaanse neurowetenschapper Mark Mattson onderzoekt ruim twintig jaar de effecten van periodiek vasten op het brein. Mattson concludeert dat een eetpatroon van om de dag vasten een beschermende werking heeft voor de ziekte van Parkinson en de progressie ervan kan vertragen. Dit komt door diverse mechanismen, zoals autofagie en DNA-herstel, die als gevolg van het vasten in het lichaam plaatsvinden. Mattson pleit voor meer onderzoek om de exacte werking van deze mechanismen beter te kunnen begrijpen. Voor zijn onderzoek maakt Mattson gebruik van muizen, die een chemische variant hebben van parkinson; anders dan bij mensen met de ziekte zijn bij deze proefdieren de dopaminevormende cellen kapot gemaakt door gif. Of het beschermend effect van vasten ook voor mensen geldt is niet onderzocht.

9 Wat zijn de nadelen periodiek vasten?

Periodiek vasten vergt behoorlijk wat discipline en is het moeilijk vol te houden. Het kan leiden tot onbedoeld gewichtsverlies en tekorten aan belangrijke voedingsstoffen zoals vitamines en mineralen. Vanwege slik- en kauwproblemen en een verhoogd energieverbruik, moeten mensen met parkinson hier extra alert op zijn. Vasten kan ook problemen met de stoelgang geven, die toch al vaak bij parkinson spelen. Een slechte stoelgang is nadelig voor de werking van levodopa. Tot slot kent periodiek vasten mogelijke bijwerkingen als slechte adem, hoofdpijn, vermoeidheid en duizeligheid.

10 Is het geschikt voor iedereen?

Periodiek vasten is geen eetpatroon waar je van het een op het andere moment mee kunt beginnen. Het vereist training om langere periodes zonder voedsel te kunnen. Bovendien is het niet voor iedereen aan te raden. Voor mensen met ondergewicht of mensen die een eetstoornis hebben of hebben gehad kan het zelfs gevaarlijk zijn. Ook voor zwangere vrouwen en kinderen in de groei is het af te raden, evenals voor mensen met een schommelende bloedsuikerspiegel. De bezwaren van periodiek vasten bij de ziekte van Parkinson hebben we hierboven genoemd.

Wat zegt het voedingscentrum?

'Wanneer je langere tijd afwisselend vast, dan is het belangrijk om goed in de gaten te houden dat je voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt op de dagen dat je wel normaal eet. Met periodiek vasten verander je je eetgewoonten niet. Kies liever een verantwoord eetpatroon waarbij je langzaam afvalt en toch al je voedingsstoffen binnenkrijgt.'

Bron: voedingscentrum.nl

1 Bron: <https://www.ru.nl/nieuws-agenda/vm/2019/maart/periodiek-vasten-brein-doet/>