

Corpus Clinic | Intermittierend vasten



Copyright clause

Alle rechten voorbehouden. Tenzij anders vermeld berusten alle rechten op informatie die u in deze uitgave aantreft bij Labor Arbeidsmarktintegratie of zijn gelicentieerd aan Labor Arbeidsmarktintegratie. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Labor Arbeidsmarktintegratie. Indien u gegevens uit deze uitgave wil adopteren dan verneemt Labor Arbeidsmarktintegratie dat graag en te allen tijde.

Heeft u vragen omtrent onze Copyright clause?

Heeft u vragen, opmerkingen of klachten over onze Copyright clause? Stuur dan een e-mail naar info@arbeidsmarktintegratie.nl of bel naar 0031-(0)6-27832160.

U kunt ook een brief sturen naar:

Labor Arbeidsmarktintegratie
Kruisbergplantsoen 3
6444 CZ Brunssum | Nederland

U kunt ons ook via Social Media bereiken:

LinkedIn: nl.linkedin.com/in/marcomostert
Facebook: Marco Mostert | Corpus | Personal coaching | Bodybuilding & Fitness | Nutrition

Inhoud

WAT IS INTERMITTEREND VASTEN?	4
MEERDERE WEGEN LEIDEN NAAR ROME	4
DE 16:8 METHODE	4
DE 5:2 METHODE	5
DE EET-STOP-EET METHODE.....	5
DE VOORDELEN VAN INTERMITTEREND VASTEN	5
VOORDELEN OP CELLULAIR EN HORMONAAL NIVEAU	5
VERBETERING VAN DE INSULINEGEVOELIGHEID.....	6
HET GROEIHORMOON NEEMT TOE.....	6
HERSTEL VAN LICHAAMSCELLEN	6
GENETISCHE VERANDERINGEN	6
ONTSTEKINGEN VERMINDEREN	6
HART- EN VAATZIEKTEN VERMINDEREN	6
INTERMITTEREND VASTEN VERLENGD HET LEVEN	7
HET JO-JO EFFECT	7
NOG ENKELE ADVIEZEN.....	8

Wat is intermitterend vasten?

Intermitterend vasten is een methode om af te vallen. Het gaat bij deze methodiek niet om wat je eet of hoeveel je eet maar wanneer je eet. We spreken in essentie dan ook over een eetpatroon, waarbij we dan ook kunnen stellen dat intermitterend vasten geen dieet is. Intermitterend vasten is dus een eetpatroon bestaande uit verschillende cycli van perioden waarin men eet en waarin men vast.



Oude kleding zal al snel niet meer passen

Het intermitterend vasten is in essentie nauw verbonden met onze evolutie. In die zin dat er gedurende prehistorische tijden normaliter geen sprake was van drie structurele maaltijden per dag. Het was dan ook vaak de norm dat men voor aaneengesloten periodes van 16 uur of langer niets at. In zekere zin kunnen we dan ook stellen dat ons lichaam gewend is aan langere periodes van voedselonthouding.

Meerdere wegen leiden naar Rome

Zoals we al hebben kunnen lezen is intermitterend vasten geen dieet maar in feite een voedingsstrategie. Een strategie waarbij men de dag verdeelt in periodes waarin men eet en in periodes waarin men niet eet. Zoals er ook meerdere wegen naar Rome leiden, bestaan er ook meerdere methodes voor het intermitterend vasten.

De 16:8 methode

Bij de 16:8 methode wordt er gedurende een periode van 16 uur niets gegeten. Gedurende de 8 uur die resteren, dient er gegeten te worden. Men nuttigt de avond maaltijd bijvoorbeeld om 18:00 uur waarna men de volgende dag om 10:00 uur pas weer iets eet. Als we dus onze 8 uur slaap nemen en ons ontbijt overslaan, is deze methode met gemak toe te passen.

De 5:2 methode

Bij de 5:2 methode beperkt men op twee niet-opervolgende dagen van de week de calorie-inname tot 500-600 calorieën per dag. Men slaat bijvoorbeeld twee keer per week de lunch of het diner over. De overige maaltijden die genuttigd worden zijn overigens bescheiden van aard.



Snoep gezond, eet een appel

De eet-stop-eet methode

Bij de eet-stop-eet methode wordt er gedurende een periode van 24 uur niets gegeten. Men nuttigt bijvoorbeeld het avondeten en slaat de volgende dag zowel het ontbijt als de lunch over. 's Avonds eet men dan weer een avondmaaltijd. In essentie eet men dus slechts één maaltijd per dag. Deze methode maakt zich hiermee tevens tot de meest radicale vorm. Indien u een actieve levensstijl geniet, is deze methodiek niet aan te raden.

De voordelen van intermitterend vasten

Het intermitterend vasten telt vele voordelen. Zowel op het niveau van de lichaamscellen, de hormonen, de genen, het lichaamsgewicht alsmede de algehele gezondheid.

Voordelen op cellulair en hormonaal niveau

Intermitterend vasten stimuleert het lichaam op meerdere deelaspecten. De hormoonspiegel verandert bijvoorbeeld waarbij het mogelijk wordt gemaakt om sneller lichaamsvet te verbranden. Zo zien we dat de neurotransmitter noradrenaline het proces om lichaamsvet aan te spreken, om daarmee te voorzien in de energiebehoefte, versnelt. Door al deze hormonale veranderingen neemt de snelheid van de stofwisseling toe. Hoe sneller de stofwisseling werkt, hoe meer calorieën men uiteindelijk verbrandt. Parallel bevordert intermitterend vasten ook belangrijke herstelprocessen in de lichaamscellen.

Verbetering van de insulinegevoeligheid

De bloedsuikerspiegel daalt en parallel daalt daarmee het niveau van insuline in de bloedbaan. Een positief gevolg hiervan is dat de insulinegevoeligheid verbetert. Deze verhoogde gevoeligheid helpt op zijn beurt om diabetes type 2 te voorkomen. Een ander positief gevolg is dat de aanwezige vetreserves sneller aangesproken worden vanwege het lage insuline niveau.



IV helpt diabetes type 2 voorkomen

Het groeihormoon neemt toe

Het niveau van het groeihormoon neemt toe wat op zijn beurt weer voordelig is voor het behoud van musculatuur.

Herstel van lichaamscellen

Door het intermitterend vasten initiëren de lichaamscellen bepaalde herstelprocessen. De lichaamscellen verteren en verwijderen bijvoorbeeld overbodig geraakte eiwitten die zich anderzijds zouden ophopen in de lichaamscellen. Daarnaast zal ook de afvoer van andere afvalstoffen en zelfs gifstoffen sneller geschieden.

Genetische veranderingen

Door intermitterend vasten blijken er tevens veranderingen op te treden in de functies van de genen. Een en ander zou er toe leiden dat men langer leeft. Parallel beschermt deze ontwikkeling tegen diverse leverziekten.

Ontstekingen verminderen

Uit onderzoek blijkt tevens dat er door het intermitterend vasten minder ontstekingen in het lichaam ontstaan.

Hart- en vaatziekten verminderen

Ongezond en overdadig consumeren heeft een slechte invloed op het hart- en vaatstelsel. Het intermitterend vasten helpt het lichaam om overschotten aan te spreken en om zichzelf te herstellen.

Intermitterend vasten verlengd het leven

Uit studies blijkt dat intermitterend vasten de levensduur bij ratten verlengde. Tevens blijkt uit andere dierenstudies dat het intermitterend vasten preventief kan werken tegen kanker.

Het Jo-Jo effect

Bij overgewicht wordt er te weinig energie vrijgesteld en verbruikt en teveel energie aangebracht en opgeslagen in het lichaam.

Als de maag leeg raakt wordt er een hormoon aangemaakt genaamd Ghreline. Dit is het zogenaamde hongershormoon. Ghreline wordt door de maag in de bloedbaan gebracht. Indien de Ghreline concentratie een bepaald niveau bereikt, vertaalt de hypothalamus in de hersenen dit als een hongergevoel en zet het de betreffende persoon dus aan om zich te voeden.



Leptine wordt door de vetcellen aangemaakt en geeft een gevoel van verzadiging. Naarmate de vetvoorraad groter is wordt er meer leptine geproduceerd waardoor er een groter verzadigend effect optreedt.

Het WRM (Weight Regulation Mechanism of te wel de Lipostaat) is een systeem in de hersenen dat het gewicht reguleert. Het is onderdeel van het Centrale Zenuwstelsel. De invloedsmarge van de WRM lipostaat is circa 10%. Dat betekent dat als men bijvoorbeeld 80,00kg weegt, men 8,00kg kan kwijtraken zonder dat het lichaam hiertegen in opstand komt. Indien men in een dergelijke context meer afvalt dan 8,00kg zal het lichaam overgaan op een spaarstand. Dit zijn mechanismen waarbij de nog aanwezige vetreserves gehandhaafd zullen worden en het metabolisme zich zal concentreren op het herstel naar de oorspronkelijke waarden. Dit noemt men het zogenaamde Jo-Jo effect.

Men dient zich dan ook te concentreren op het instellen van de lipostaat op een lager punt (lager lichaamsgewicht). Men dient het lichaam dan ook voor te bereiden om vetten als energie te gebruiken. Dit is de voornaamste reden wat intermitterend vasten tot zo'n effectieve methode maakt.

Nog enkele adviezen...

1. Consumeer in de ochtend geen ontbijt maar onderga daarentegen een cardio activiteit. Kies een activiteit met een matige intensiteit en een lange duur (bijv. 45-60 min. wandelen). Een en ander omdat deze vorm van activiteit de vetverbranding het meeste stimuleert.
2. Kies altijd voor vetarme bereidingswijzen (bijv. olijfolie).
3. Kies altijd voor magere of halfvolle melkproducten.
4. Kies altijd voor magere vleessoorten (bijv. vis).
5. Neem zoveel mogelijk groeten en fruit op in uw voeding.
6. Consumeer koffie (zwart) of koolzuurhoudend water tijdens het intermitterend vasten. Een en ander daar cafeïne de lipolyse (het afbreken van vet in vrije vetzuren) stimuleert en koolzuurhoudend water op zijn beurt een sterker gevoel van verzadiging geeft dan normaal water.
7. Prefereer plantaardige vetten boven dierlijke vetten. Sluit dierlijke vetten echter niet uit vanwege de opname van vitamine A, D, E, K.
8. Supplementeer met omega 3/6 vetten & Multi-vitaminen.
9. Matig het gebruik van alcohol.
10. Consumeer voedsel met een lagere caloriewaarde maar met een gelijkwaardig volume (gr) tot het reguliere onderhoudsdiët.

