

Wat is Vasten?

Vasten is de tijd dat je niet eet, wat een paar uur tot een paar dagen kan zijn.

Als je 's avonds om 19.00 uur eet en om 07.00 uur ontbijt, is dat 12 uur vasten.

Heb je al eens stil gestaan bij het woord: break-fast – doorbreek het vasten: het ontbijt is de maaltijd die je periode van vasten doorbreekt.

Is vasten jezelf uithongeren? Neen.

Vasten is de vrijwillige onthouding van voedsel.

Dit kan om spirituele, politieke of gezondheidsredenen zijn.

Er is eten beschikbaar, maar je kiest er zelf voor om het niet op te eten.

Hongersnood daarentegen is de onvrijwillige afwezigheid van voedsel.

Uitgehongerde mensen hebben geen idee wanneer hun volgende maaltijd zal komen.

Het belangrijkste verschil is controle. Tijdens het vasten heb je zelf de leiding. Je start en stopt ermee wanneer je zelf wil.

Waarom vasten?

Om je algemene gezondheid te verbeteren:

De meest voorkomende reden is om gewicht te verliezen, maar vasten helpt ook de bloeddruk en de bloedsuiker te verlagen, en dit resulteert onmiddellijk in minder medicatie innemen.

Ook mensen die kampen met maag & darm klachten, polycysteus ovariumsyndroom (PCOS) en niet-alcoholische leververvetting hebben er baat bij.

Vasten activeert autofagie, dit is een cellulair recyclingproces dat je beschermt tegen ziektes en veroudering.

Hoe werkt vasten?

Als je eet, stijgt de suiker in je bloed, het hormoon insuline komt vrij en helpt de voedselenergie op slaan in je lever, spieren (glycogeen) en vetcellen.

Als je vast, niet eet, verbrand je deze opgeslagen voedselenergie.

Eten en vasten is een gezonde natuurlijke cyclus.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

Het is dus heel eenvoudig. Als je niet eet, dwing je je lichaam om energie op te halen uit zijn voorraden. En deze vetverbranding levert dan ook nog eens gezondheidswinst op. Dus doen!

Wat kan je eten tijdens het vasten?

Niets. Geen fruit. Geen crackers. Geen yoghurt. Geen noten.

Het succes zit h'm in het 'niets' eten, dan pas gaat je lichaam de opgeslagen vetten verbranden.

Heb je per ongeluk toch iets gegeten in je vastenperiode? Geen nood! Je lichaam zal dat kleine beetje energie gebruiken om dan meteen weer lichaamsvet te verbranden.

Wat kan ik drinken tijdens het vasten?

Water, plat of bruisend. Water kan je een smaakje geven door een schijfje citroen of limoen toe te voegen, ook munt en gember zijn lekkere smaakmakers.

Alle soorten thee kan je drinken en wissel af met groene thee. Sommige antioxidanten in groene thee helpen de honger te onderdrukken.

Ook koffie is oké. Je kan een scheutje room toevoegen, maar geen suiker, suiker doet de insuline instant stijgen.

Tijdens lang periodes van vasten helpt een heerlijk warme groente-, vlees- of kippenbouillon deze periodes te overbruggen.

Geen sappen, frisdranken of light frisdranken. Geen kunstmatige zoetstoffen. Ook suikervrije kauwgom is te mijden.

Zorg ervoor dat je goed gehydrateerd blijft, als je je licht in het hoofd voelt of krampen krijgt, voeg een snuifje zout aan je water toe.

Hoe ga je aan de slag: STAP 1

Ga terug naar de basis: eet drie maaltijden per dag en geen tussendoortjes. Elimineer alle snacks.

Dus ook geen fruit of rauwe wortel om 16 uur.

Als je tijdens de maaltijd voor puur onbewerkt voedsel hebt gekozen, is er geen reden om te snacken tussendoor. Start op een druk bezette dag, zorg voor afleiding.

Met een volle agenda denk je minder vaak aan eten, ga sporten, ...

Eet alleen aan tafel, niet aan uw bureau, niet voor de tv, niet in de auto. Concentreer je op 'bewust eten'.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

STAP 2

Verleng je eetpauze tot 14 à 16 uur.

Dit kan je doen door het ontbijt een paar uurtjes uit te stellen. Of als je er klaar voor bent het ontbijt te skippen en de dag te starten met een lunch. Kies een eetpatroon dat bij jou past. Liever toch een ontbijt? Eet 's morgens, 's middags en vervroeg je avondmaal bv. je eet tussen 7 uur en 17 uur 's avonds.

Is het je 1 x gelukt, zal je merken dat het alleen maar eenvoudiger wordt. Je afhankelijkheid van eten neemt af. Het uitstellen van een maaltijd of zelfs skippen wordt je nieuwe levensstijl.

STAP 3

Praat hierover met je dokter, hij heeft intussen zeker al over vasten gelezen of gehoord.

Je arts weet dat deze levensstijl heel veel gezondheidsvoordelen met zich meebrengt. En jij zal het bevestigen met mooie bloeuitslagen.

Wat kan je verwachten als je met vasten start?

Het kan even duren voordat je lichaam zich heeft aangepast aan je nieuwe eet & leefstijl. Als je voorheen vaak at, inclusief een laatavond snack, leefde je lichaam uitsluitend op suikers. Vet aanspreken kwam niet aan de orde. Dat is nu volledig anders. Je verplicht nu je lichaam, nadat alle suikers zijn aangesproken, deze in je bloed, lever en cellen, over te stappen op je vetreserve.

De eerste dagen kan je je een beetje zwakjes voelen, alsof je griep hebt. Dit wordt ook wel 'de Keto-griep' genoemd. Gekende symptomen zijn: Diarree, obstipatie, slapeloosheid en hoofdpijn. Drink voldoende, eventueel met een snuifje zout, dat kan al wonderen doen.

De meeste symptomen verbeteren snel naarmate je lichaam en geest gewend geraken aan deze nieuwe levensstijl, zelden langer dan twee weken. En er komt een heerlijk gevoel van rust, leegte, ... in de plaats



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

Op termijn zal je merken dat je

- minder vaak aan eten denkt
- minder eetlust hebt, je voelt je sneller verzadigd
- je voelt je minder vermoeid, je voelt je energiever tijdens de lange vasten pauzes
- je ervaart meer concentratie

dit is de meest eenvoudige manier om minder en minder vaak te eten.

Vasten, daarop moet je oefenen. Hoe vaker je het doet, hoe gemakkelijker het wordt. Streef naar een zekere continuïteit, niet naar perfectie. Wees mild voor je zelf. Er is hier geen goed of fout. De uren dat je niet eet zijn de uren van succes, dit zijn de uren dat je vetten verbrand. De momenten dat je eet, geniet je.

Wees flexibel in je vasten. Op sommige dagen kan je langer vasten en op andere dagen minder lang. Zoek hierin je eigen ritme, volgens je eigen dagschema, volgens je eigen agenda.

Dit maakt dat vasten zo'n krachtig hulpmiddel is om af te vallen en je gezondheid te optimaliseren.

Samengevat:

- Efficiënt
- Geen dieet
- Goedkoop
- Flexibel
- Het geeft je een gelukkig gevoel

Je bent op weg naar een gezonder leven.

Veel succes;-)

Myriam



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be