

Gezondheidsvoordelen van interval vasten

Gewichtsverlies

Vasten is de meest eenvoudige manier om vet te verliezen en op gewicht te blijven. Door minder vaak te eten, maak je minder vaak insuline aan, waardoor het lichaam sneller je vetreserves aanspreekt.

Daarnaast maakt je lichaam tijdens het vasten meer **noradrenaline** aan, waardoor je verbranding een versnelling hoger gaat. Ideaal dus om te vermageren en gewichtsplateau's te doorbreken.

En dan is de hamvraag: hoeveel en hoe snel vermager je met interval vasten?

Enkele cijfers:

Om 1 kg vet te vermageren moet je 7000 kcal uitsparen.

Op 1 dag verbrand een vrouw ongeveer 1600 kcal en een man 2200 kcal - dat zijn de gemiddelde kcal behoeftes: 1600 à 1800 kcal voor een vrouw, 2000 à 2200 kcal behoefte voor een man -

Als je dus 1 dag niet eet, verlies je ongeveer 250 à 300 g gewicht. Dus als je 2 dagen in de week vast, kan je ongeveer 500 g **vetverlies** verwachten.

De meeste mensen zullen in eerste instantie meer gewicht verliezen, dit is oww het bijbehorende **vochtverlies**. Het kan dus zijn dat je na 1 dag vasten 2 kilo bent afgevallen, maar dat je de volgende dag 1 ½ daarvan terugkrijgt. Dat is heel normaal, als je niet eet, eet je ook geen koolhydraten en zout en het zijn nou net deze nutriënten die vocht ophouden. Eet je de volgende dag terug normaal, met suikers en zout, ga je terug het verloren vocht ophouden.

Een **gewichtsschommeling** van 2 à 3 kg is heel normaal, dit hoort bij een gezond lichaam.

Besteed daarom ook meer aandacht aan je **middelomtrek** dan aan je lichaamsgewicht. Hoe passen je kleren? Kan je een gaatje verder in je ceintuur?

Bloedsuiker

Vasten verkleint het risico op **prediabetes** en diabetes type 2 en helpt bovendien **diabetes type 2** terug te dringen.

Uit onderzoek blijkt dat interval vasten een **veilig** en **goed vol te houden** manier is voor mensen met prediabetes en diabetes type 2.



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige
Waterstraat 72
2970 Schilde
tel.: 03/3801012
dietiste@myriamjoosen.be
www.myriamjoosen.be

Vasten zorgt ervoor dat de bloedwaarden: bloedglucose, HBA1C en insuline dalen.

Hierdoor stijgt je **insulinegevoeligheid** en zal je snel je medicatie kunnen afbouwen. Bespreek je nieuwe voedingspatroon tijdig met je **arts**.

Ook slanke type 2 diabetici hebben baat bij vasten. Zij hebben dan wel geen overgewicht, maar hebben vaak te veel lichaamsvet in en rondom de organen in de buik, nl. **visceraal vet**.

Vasten, gecombineerd met volwaardige maaltijden die bestaan uit een evenwichtige mix van natuurlijke vetten, eiwitten en koolhydraten, resulteert in lagere bloedsuiker waarden.

Cardio vasculaire aandoeningen

Vasten verkleint het risico op hart- en vaatziekten.

Uit verschillende onderzoeken blijkt dat regelmatig vasten de **triglyceride- en andere cholesterolwaarden** verbeteren.

Daarnaast helpt vasten je **bloeddruk** te verlagen, een tijdelijk neveneffect hiervan kan zijn hoofdpijn en duizeligheid: voldoende drinken en eventueel een snuifje zout aan je water toevoegen.

Darmklachten - PDS

Vasten verbetert je darmflora en kan helpen bij (symptomen van) een prikkelbare darm.

Slechte **bacteriën** sterven sneller tijdens het vasten, waardoor gezonde bacteriën de kans krijgen weer te groeien. Deze bacteriën spelen een belangrijke rol bij je voedselvertering, je stofwisseling en je immuunsysteem.

Door regelmatig te vasten nemen PDS klachten af: opgeblazen gevoel, constipatie, diaree, buikpijn en krampen.

Kanker

Vasten verkleint het risico op kanker en ondersteunt bij kankertherapie. Onderzoekers zijn er van overtuigd dat vasten de respons op chemotherapie verbetert, omdat dit het volgende doet:

- Bevordert **herstel** van beschadigde cellen tijdens chemotherapie
- **Beschermt** je bloed tegen de schadelijke effecten door chemotherapie



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige

Waterstraat 72

2970 Schilde

tel.: 03/3801012

dietiste@myriamjoosen.be

www.myriamjoosen.be

- Vermindert de **bijwerkingen**, zoals vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn en maag- & darmkrampen.

Je brein

Vasten is goed voor je brein en vermindert het risico op **hersenziektes**. Niet alleen je lichaam heeft baat bij vasten, ook je brein heeft er voordeel bij. Het is bewezen dat *interval vasten* je hersenen beschermen tegen oa de ouderdomsziekten Alzheimer en de ziekte van Parkinson. Vasten stimuleert de aanmaak van nieuwe **neuronen**, houdt de bestaande neuronnen langer gezond en ondersteunt de algehele hersenwerking.

Je blijft langer jong!!

Door vasten verbeteren je **insuline** en **leptine** levels in je bloed waardoor je langer vitaal blijft.

Daarnaast zorgt vasten voor toename van autofagie, wat beschadigde cellen afbreekt en/of repareert en zo je gezondheid bevordert.

Dus de algemene kwaliteit van je innerlijke weefsels gaat er op vooruit, zelfs je **rimpels** zullen verminderen.

Go for it!



Myriam Joosen, Voedingsdeskundige
Waterstraat 72
2970 Schilde
tel.: 03/3801012
dietiste@myriamjoosen.be
www.myriamjoosen.be