

Intermittent Fasting

Intermittent Fasting is een voedingspatroon waarbij gedurende een bepaalde tijdsperiode wordt gevast en daarnaast gezond wordt gegeten. Het is geïnspireerd op het voedingspatroon van onze voorouders waarbij situaties van overvloed en schaarste elkaar afwisselden¹. Mensen zijn goed in staat om te vasten. In principe zijn veel mensen al dagelijks aan het vasten. Elk moment van de dag dat niet wordt gegeten, is namelijk een periode van vasten².

Hoe gaat Intermittent Fasting in zijn werk:

Iedere dag (24 uur) wordt er zestien uur gevast. Dit betekent dat er acht uur per dag mag worden gegeten². Tijdens deze uren moet er een gezond voedingspatroon worden aangehouden zodat je alle benodigde voedingsstoffen binnen krijgt. Vaak is het tijdsframe van eten tussen 12.00 en 20.00, maar je kunt er ook voor kiezen bijvoorbeeld alleen tussen 07:00 en 15:00 te eten.

Tips voor Intermittent Fasting:

- 1. Drink voldoende water.** Start iedere ochtend met een groot glas². Tijdens vastenuren mogen dranken zonder of met weinig kilocalorieën worden gedronken, zoals water, (kruiden)thee, zwarte koffie of bouillon³.
- 2. Ga niet overeten tijdens de eeturen.** Op de momenten dat mag worden gegeten eet je normaal, alsof je niet hebt gevast².
- 3. Vertel niet aan iedereen dat je aan het vasten bent:** Een klein support-groepje kan nuttig zijn².
- 4. Hongergevoel:** Honger komt in golven, vaak merk je dat hongergevoelens vanzelf voorbij gaan. Blijf bezig of neem iets te drinken. Mineraalwater kan helpen tegen een knorrende maag².
- 5. Last van duizeligheid/hoofdpijn:** Verhoog je vocht- en zoutinname (mineraalwater of bouillon)².
- 6. Sporten:** Sporten kan gewoon tijdens het vasten. Je hoeft niet extra te eten voor het sporten, het zet juist de vetverbranding op gang².
- 7. Slapen:** Sommigen zullen honger hebben als ze naar bed gaan. Oplossingen hiervoor zijn het drinken van water voor het tijdelijk maskeren van de honger, geen cafeïne houdende dranken drinken vlak voordat je naar bed gaat of het drinken van rustgevende thee zoals rooibos⁴.

Bronnen

1. <http://goedetengezondleven.nl/intermittent-fasting-wat-is-het-en-voor-wie/>
2. <https://www.dietdoctor.com/intermittent-fasting>
3. <https://thefastdiet.co.uk/>
4. <http://inhumanexperiment.blogspot.nl/2010/01/how-to-deal-with-5-most-common.html>