

copyright photo

‘Intermittent fasting’ in de kijker

Religie blijkt niet meer de enige beweegreden om periodiek te vasten. De mogelijke gezondheidsvoordelen die aan periodiek vasten of ‘intermittent fasting’ worden toegeschreven, maken dit ‘dieet’ opmerkelijk populair.

‘Intermittent fasting’ betekent zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten en drinken gedurende een bepaalde tijd. Er zijn veel variaties op ‘intermittent fasting’. De periode van eten ten opzichte van vasten kan variëren van een aantal uren per dag (bv. 8:16 of 4:20) tot enkele dagen per week (bv. 5:2). Vasten kan gaan van helemaal niets eten en drinken (0 kcal) tot de energie-inname beperken tot 500 à 600 kcal.

In vergelijking met andere energiebeperkte diëten scoort ‘intermittent fasting’ op korte termijn niet beter of slechter qua gewichtsverlies. ‘Intermittent fasting’ zou wel extra gezondheidsvoordelen bieden door het effect van vasten op de stofwisseling, en in het bijzonder op het glucose- en vetmetabolisme. Mogelijk speelt het gerealiseerde gewichtsverlies hierin ook een rol. Of deze metabole gezondheidseffecten bij iedereen optreden en wat het effect is op lange termijn, is nog onduidelijk. Hiervoor zijn meer grootschalige en langdurige studies bij mensen nodig.

‘Intermittent fasting’ kan helpen maar mag daarom nog niet worden beschouwd als een wondermiddel voor een gezond gewicht en een goede gezondheid. Zeker niet wanneer de gezonde voedingsregels met de voeten worden getreden buiten de vastenperiode.

‘Intermittent fasting light’ of het lichaam af en toe wat rust gunnen lijkt sowieso een goed idee. Dat ligt in lijn met de aanbevelingen om voldoende te slapen, ’s avonds niet te laat en te zwaar te eten, niet de hele dag door te grazen en te luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel. De diëtist kan hierin verdere ondersteuning en begeleiding bieden. Meer kwetsbare groepen zoals zwangere vrouwen en diabeten moeten dit met hun (huis)arts bespreken.

 Meer lezen: www.nice-info.be/intermittent-fasting