

Vasten

Je hoeft niet altijd te eten. Echt niet!

Je kan prima functioneren zonder te eten en zeker in de huidige tijd. Er is namelijk OVERAL voedsel en je zal nooit zonder voedsel leven in de westerse maatschappij.

Een aantal voordelen van vasten zijn:

- Verbetering van cellen, gene, hormonen.
- Vermindert lichaamsvet en de insuline gevoeligheid.
- Verbetering van het immuunsysteem, endorfine en afvalstof verwerking.
- Als je dit nog nooit hebt gedaan, leert het je mentale discipline aan.
- Je kan grote verzadigende maaltijden eten tijdens een calorie tekort.

Er zijn meerdere manieren van vasten. Intermittent vasten gaan we in deze sectie bespreken. Deze manier van vasten is op lange termijn het meest houdbaar.

Intermittent vasten

Intermittent vasten in een tijdsraam van 6 tot 8 uur eten per dag.

Je eet bijvoorbeeld alleen tussen 12:00 en 20:00 uur. Of 13:00 en 21:00 uur. Of 09:00 en 17:00 uur.

In deze uitleg leer je de “gezondheidsvoordelen” van intermitterend vasten.



Anatomie van het immuunsysteem.

Het immuunsysteem is over het algemeen bekend als je algehele weerstand. Het bepaalt of je snotterig wordt in de winter, of daadwerkelijk goed ziek wordt van een bacterie.

Het immuunsysteem is het centrale systeem dat het gehele lichamelijke herstel bepaald. Het immuunsysteem is verantwoordelijk voor.

- Een hoge weerstand.
- De mate van ontstekingsgevoeligheid, en dus een belangrijke rol in pijn.
- Kwaliteit van de huid.
- Energieverdeling, dus ook hoe energiek jij je voelt.
- Het ontstaan van psychische problemen.
- Het leveren van optimale prestatie
- Het wel of niet krijgen van chronische aandoeningen.

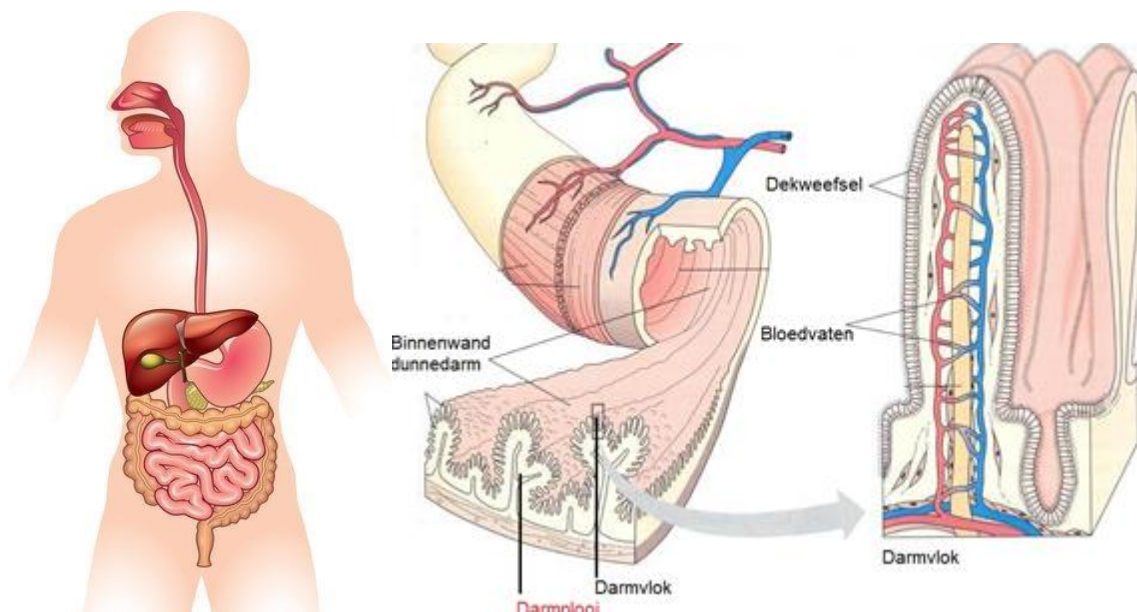
Intermittend fasten is een manier om je immuunsysteem te herstellen door je darmen een bepaalde tijd rust te geven.

Een simpele beschrijving over waarom vasten een goede keuze is voor herstel is deze:

Wanneer je eten in je lichaam stopt, heeft het nog niet het binnenste van je lichaam gezien.

Je maag darm systeem zorgt voor de opname/ inname van voeding en het immuunsysteem bepaald wat er wel en niet door je maag en darmwand binnen in het lichaam wordt toegelaten.

De macroscopische opbouw van het immuunsysteem helpt ons een goed beeld te krijgen van waar het immuunsysteem zich in het lichaam bevindt. Het immuunsysteem bevindt zich primair in het maag-darmkanaal. Dit komt omdat hier het belangrijkste contact met de buitenwereld plaatsvindt, het uitwisselen van voedsel en drinken.



Je mag dus zeggen dat het primaire gedeelte van het immuunsysteem loopt van 'mond tot anus'. Het maag darm systeem is een buis.

Alles in deze buis bevindt zich nog steeds buiten het lichaam. Mag er iets door de buis dan is het daadwerkelijk in het lichaam. Het is de taak van het immuunsysteem om te bepalen wat er in de buis blijft en weer naar buiten gaat (lichaamsvreemde stoffen), en wat er naar binnen mag omdat het nuttig is (voeding en drinken).

Disfunctioneren van deze buis (een verhoogde doorlaatbaarheid) laat lichaamsvreemde stoffen toe in het menselijk lichaam.

Intermittent betekend 'periodiek'. Kortom: bepaalde periodes niet eten.

In eerste instantie is deze manier van eten gepasseerd op onze evolutie. We hebben langere tijd geleerd zonder dat we voedsel lang konden bewaren.

We werden dus 's ochtends niet wakker om naar de koelkast te lopen en te eten. We werden wakker en begonnen eerst met het verzamelen van eten voordat we konden eten.

Men zegt dat, omdat we langer op deze manier geleerd hebben, dit een genetisch overwicht heeft. Waardoor we nu nog steeds niet tegen een hoge maaltijd frequentie kunnen.

PPIR

Je PPIR staat voor je 'Post Prandial Inflammatory Response'. In het Nederlands is dit de ontstekingsreactie die opkomt na het eten.

Je darmen maken dus een kleine ontstekingsreactie door na elke maaltijd. Dit is niet iets om bang voor te zijn, dit is normale fysiologie.

Dus wanneer je het niet hebt, ga je waarschijnlijk snel dood. Het is een teken dat het immuunsysteem bezig is om lichaamsvreemde stoffen te filteren en uit te schakelen.

Deze PPIR duurt bij een gemiddelde persoon 16 uur. Als je dit meeneemt in het westerse maaltijd patroon, dan merk je al gauw dat onze darm dus nooit zonder PPIR zit. Onderzoek wijst uit dat vasten veel gezondheidsvoordelen kan hebben.

Sneller strak worden!

Intermitted vasten heeft invloed op de glucose en ketonen verbranding.

Je lichaam heeft drie manieren om energie vrij te maken, uit koolhydraten, vetten en eiwitten. Dat doet het lichaam ook in deze volgorde. Je verbrandt koolhydraten voor energie op het moment dat deze voorradig zijn in je lichaam (na het eten bijvoorbeeld).

Wanneer de koolhydraten op zijn en je een langere tijd niet gegeten hebt, switcht je lichaam naar een vet verbranding. Je gaat pas over op een eiwit verbranding (spierverbranding) als je langer dan 20 uur geen eiwitten eet.

In een ideale situatie wil je van je lichaam geen fysieke hinder en een constante scherpte, een optimale focus en super veel energie. Dit is onmogelijk als de enige bron om op te verbranden koolhydraten is.

Waarom? Met een koolhydraatverbranding (glucose), ben je afhankelijk van de bloedsuikerspiegel en dus ook van je maaltijd frequentie. Mis je te lang een maaltijd, dan word je narrig, minder gefocust en/ of duizelig.

Enkele voordelen na 10 tot 12 uur vasten:

- Na 10 tot 12 uur vasten is de glycogeen voorraad op.
- Vervolgens kan je glycogeen halen uit vetten, ketonen, en overige reserves halen uit de lever.
- Vasten verbeterd de insuline gevoeligheid. Wanneer insuline niveau laag is, is groeihormoon hoog.
- Vermindert oxidatieve stress.
- Verlaagd de bloeddruk.
- 2,5 keer meer groeihormoon na 24 uur vasten.

Hoe je intermitted vasten wilt testen?

Zeker als je bezig bent om je vet% te verlagen is intermitted vasten DE oplossing om evengoed uit eten te gaan en grote, lekkere maaltijden te eten.

Bijvoorbeeld:

Je bent strakker aan het worden met 2000kcal per dag.

Ochtend: alleen water en koffie.

Middag: rond 12:00 uur eet je een kleine eiwitmaaltijd van 500kcal.

Bijvoorbeeld kwark met een stukje pure chocola en een stukje komkommer.

Middag: rond 15:00 uur eet je de volgende maaltijd van 500kcal.

Bijvoorbeeld: Een bakje havermout met bosbessen, kaneel en wat rozijnen.

Avond: Rond 18:00 uur eet je de volgende maaltijd van 750kcal.

Bijvoorbeeld: Een goed stuk vlees met aardappelen, groenten en jus.

Avond: rond 19:30 uur eet je wat lekkers. Je hebt nog 250kcal over.

Bijvoorbeeld: Zelf kan ik echt genieten van kwark met hagelslag, je kan ook wat chocolade eten of wat chips.

Tip: koop een klein zakje chips, kleine reep chocolade of klein bakje ijs zodat je de 250kcal helemaal op kan eten en je niet een bakje ijs in de koelkast moet terug leggen of de zak chips weg moet leggen.

Toepassing

Timing van eten maakt pas echt verschil wanneer de onderste 3 lagen (calorieën en nutriënten) helemaal kloppen.

Je eet elke dag je calorie doel en eiwit doel aan minimaal 90% onbewerkt eten.

Daarbij kan

- Intermitted vasten kan je resultaat versnellen doordat je lichaam 16 uur rust krijg van eten waardoor je sneller en meer vet verbrand.

- Je krijgt voldoening uit grote maaltijden.
- Je traint jezelf mentaal om geen eten nodig te hebben.

Ga je dit testen?

Doe het dan minimaal 20 onafgebroken dagen.

De eerste 10 dagen heb je de tijd om te wennen aan het eten binnen 8 uur.

Daarna ga je het 10 dagen 100% doen. Als je het na deze tijd niet prettig vindt past het intermitted vasten niet bij jou.

Vasten is niet heilig en het zal geen verschil maken als het niet iets is wat jij de rest van je leven kan doen.

Belangrijk is dat je iets zoekt wat je voor altijd kan blijven doen.