

Sportvasten

DE DUBBELE OPDONDER

Sportvasten is geen dieet, maar een trainingsmethode. Even wennen is het wel. 'Ervaren sportvasten kunnen een marathon lopen zonder gelletjes of koolhydraatdranken.'

Het zou het zoveelste crashdieet zijn. Weinig eten, veel afvallen. Snel resultaat, maar ongezond en binnen no-time weer terug op het oude gewicht. Of nog zwaarder. Medisch bioloog Remco Verkaik, oprichter van Sportvasten, heeft het allemaal al eens gehoord. Ondertussen hebben ruim duizend mensen het Sportvasten-programma gevolgd. Onder wie psychiater (en hardloper) Bram Bakker en triatleet Eddy Lamers. Wat is het nu precies, sportvasten? 'Sportvasten is geen dieet, maar een trainingsprogramma', legt Verkaik uit. 'Het belangrijkste doel is dat je fitter wordt en een sprong maakt in je conditie. Dat je daarbij gewicht, buikomtrek en vetmassa verliest, is mooi meegenomen.' De laatste tijd is er veel te doen over de effecten van nuchter trainen. Zonder ontbijt op pad of na een ochtendtraining, en 's middags er nog eens tegenaan. Zonder je tussendoor te goed te doen aan koolhydraten. Verkaik: 'Sportvasten werkt net zo, het geeft je lichaam een enorme opdonder. En je bereikt zo een groot trainingseffect in een heel korte tijd. Door sportvasten wordt je lijf gedwongen om optimaal gebruik te maken van je voorraden waardoor je minder afhankelijk wordt van koolhydraten. Een effect dat ook na de kuur blijft bestaan. Bijkomend voordeel is dat ook welvaartsziekten als hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol positief worden beïnvloed.'

Trainen zonder eten, dat is toch niet vol te houden? → Tijdens de tien dagen sportvasten train je elke dag twintig tot dertig minuten. Dat lijkt niet veel. Maar het gaat wel om hard trainen. En met intensief be-

REMCO VERKAIK

Functie ▶ medisch bioloog en oprichter Sportvasten
 Geboortedatum ▶ 20-04-1973
 Plaats ▶ Medico Vision Amsterdam
 Tijdstip ▶ maandag 30 mei, 14.00 uur
 Gegeten ▶ niets
 Gedronken ▶ twee Spa rood
 Duur interview ▶ anderhalf uur



doelt Verkaik ook echt intensief. Lopen op een tempo van tien tot dertigseconden per kilometer langzamer dan je 10-kilometertijd. Of flink op de fiets of cross-trainer. En dat op een vrijwel lege maag. Mag je de eerste drie dagen nog wat porties fruit, vis, groenten, zuivel en enkele handjes pistachenoten, van dag vier tot dag zeven staat er alleen maar sap op het menu. Je kunt het programma dan ook niet volgen zonder sportvastencoach. 'Hij kan je precies vertellen met welke training je het meeste resultaat bereikt. Voor sommigen is korter trainen op een hogere

intensiteit effectief. Anderen wordt aangeraden langer aan de slag te gaan. De supplementen en het precies opvolgen van het eetschema zijn de succesfactoren voor het bereiken van de *metabolic switch* (zie kader). Dat lukt alleen als je het hele programma volgt: trainen, eten en vasten volgens het schema. Iemand die stiekem alcohol drinkt? 'Ik haal ze er zo uit', lacht Verkaik. 'Alcohol doet het effect van sportvasten vrijwel geheel teniet.'

Bewezen effectief? → Verkaik benadrukt dat het sportvasten zich nog in een experi-

De metabolic switch

Het sportvasten-programma heeft vooral als doel te zorgen dat je lichaam een *metabolic switch* maakt. Het idee is dat het lichaam van voornamelijk koolhydraatverbranding overgaat naar voornamelijk vetverbranding. De combinatie van vasten, sporten en bepaalde voeding zou het lichaam programmeren om deze switch te maken. Met als resultaat dat je na de sportvastenkuur fitter, slanker en vitaler bent en minder behoefte hebt aan (snelle) suikers.

rimentele fase bevindt. Er wordt hard gewerkt aan een wetenschappelijke studie om te kijken naar de effecten en mechanismen. Maar dat er van alles in het lichaam ten goede verandert, staat vast. 'Ik ben net terug van drie dagen wandelen met een groep ervaren sportvasters. We liepen elke dag zes uur in de buurt van het heuvelachtige Winterberg. Op slechts een halve liter sap per dag plus de supplementen. Geen enkele moeite, fluitend! Bij ervaren sporters zien we dat ze vooruitgaan in duurvermogen en herstel. Dit gaat op korte termijn wel ten koste van je explosiviteit en je acceleratievermogen. Als je de training goed periodiseert en je daarna een blok explosiviteit traint,

Sportvasten do's and don'ts

DO'S

- ▶ 10 dagen een gericht eetschema volgen (nootjes, vis, sapsjes en veel groenten en fruit)
- ▶ 3 dagen je calorie-inname afbouwen
- ▶ 3 dagen leven op 3 glazen sap per dag
- ▶ 4 dagen je calorie-inname weer opbouwen
- ▶ elke dag minimaal 20-30 minuten sporten
- ▶ 10 dagen de extra supplementen innemen (visoliecapsules en aminozuren)

DON'TS

- ▶ alcohol drinken gedurende de 10 dagen
- ▶ de supplementen laten staan
- ▶ ook maar iets afwijken van het eetschema



HET COMMENTAAR VAN VOEDINGSDESKUNDIGE CARLIEN HARMS-ARIS

Als ik de website bekijk, heb ik het idee dat sportvasten meer bedoeld is voor mensen die willen afvallen dan voor sporters die beter willen presteren. Het klinkt wel aantrekkelijk: na tien dagen afzien heb je 'een knop omgezet' en 'word je blijvend slank,

fit en vitaal'. Mijn ervaring is anders. Veel dikke mensen kunnen nu juist 'die knop' om af te vallen niet vinden. Ik lees vooral veel wetenschappelijke verklaringen, aaneengeregen met heel veel aannames. Er is helaas geen wetenschappelijk onderzoek waaruit blijkt dat

dit concept beter werkt dan iets anders. Wat te denken van het gebruik van goedkopere maaltijdvervangers (onder deskundige begeleiding) en gedoseerd trainen? Ook vind ik het verbazingwekkend om te lezen dat Remco Verkaik propageert dat ervaren

sportvasters een marathon kunnen lopen zonder gelletjes of koolhydraatdranken. Gaat het hier dan om uitlopen of om zo hard mogelijk lopen? Uit écht gedegen onderzoek blijkt dat juist koolhydraat-inname tijdens de inspanning prestatie verhogend werkt.

COMMENTAAR VAN REMCO VERKAIK OP CARLIEN HARMS-ARIS

Carlien Harms benadert, net als veel andere traditioneel opgeleide diëtisten, sportvasten vanuit een dieetperspectief en suggereert daarom vermoedelijk als 'alternatief' maaltijdvervangers. Sportvasten is echter gebaseerd op inspanningsfysiologie en trainingsleer met als doel het trainingseffect te veranderen door niet te eten, zoals je dat ook met nuchter trainen doet.

blijft het betere duurvermogen echter bestaan.'

Een supplement? Is dat geen doping? →

Het supplement dat je inneemt tijdens de sportvastenkuur bestaat uit een aantal capsules met visolie plus een unieke samenstelling van aminozuren, vitamines en mineralen. Vooral het bestanddeel glutamine en de BCAAs (korte keten aminozuren) die een grote rol spelen bij spierbehoud, zorgen ervoor dat je ondanks het energietekort de inspanning kunt volhouden. Momenteel wordt het supplement voorgelegd aan het Nederlands Zekerheidssysteem Voedings-supplementen Topsport (NZVT) zodat sporters er zeker van kunnen zijn dat het geen doping bevat. Verkaik: 'Je zou ook een normale dagelijkse portie vlees, kaas,

zuivel en noten kunnen eten. Dan kom je aan dezelfde hoeveelheid eiwitten als die in de supplementen. Maar daar krijg je ook de koolhydraten en calorieën bij. Waar de meeste diëten ervoor zorgen dat je lichaam in de spaarstand komt, leidt sportvasten juist tot een hogere stofwisseling door de veranderingen in je groeihormonen en schildklierfunctie.'

Is sportvasten geschikt voor iedereen? →

'Nee, zeker niet', zegt Verkaik, 'om tien dagen achter elkaar twintig tot dertig minuten intensief te bewegen moet je een behoorlijke conditie hebben. Kun je niet zo lang bewegen, dan is de eerste stap je conditie te verbeteren. Het meeste effect wordt bereikt bij lopers die explosief zijn: zij die een snelle 5 of 10 kilometer lopen maar bij wie op langere afstanden

het licht uitgaat. Sporters met diabetes, schildklierproblemen, ondergewicht of eetstoornissen kunnen beter niet aan het programma beginnen. En een beetje doorzetter moet je ook zijn.' Volgens Verkaik leidt sportvasten niet alleen tot betere resultaten. Hij durft zelfs te beweren dat 'ervaren sportvasters een marathon kunnen lopen zonder gelletjes of koolhydraatdranken. Je lichaam heeft al die suikers niet meer nodig om te presteren. Het maakt nu meer gebruik van vet als brandstof. Bovendien levert het tijdswinst op. Als je lichaam overschakelt naar vetverbranding kun je met minder duurtraining ineens meer resultaat boeken.' **RW**



FOTO: BANGRO/ALBUERO



Recente tweets over sportvasten

5de dag #sportvasten. Hele dag (incl. optreden) op halve liter appelsap en veel water/koffie en voel me top! ... #werldshit

Met dat #sportvasten krijg ik visioenen van vliegende frietjes en stuitende blokjes

#sportvasten lunch naar binnen gewerkt kan niet zeggen dat het vies was! ook Niet dat ik vol zit! kaas #afvallen Familie aan de chips. Grrrrrr

Vandaag de 7e dag sportvasten en totaal 5 kg afgevallen!!!

8e dag #sportvasten. Ze opbouw dag: ik voel me prima, de resultaten zijn nu al bijzonder goed qua gezondheid en ijdelheid

Yesss laatste dag vasten overleefd #sportvasten ik kan de hele wereld aan;))! Morgen weer opbouwen en eten heerlijk genieten zal dat worden!