

Slank & fit

door vasten en sporten

Twee tot drie keer per week sporten en toch geen grammetje afvallen. Medisch bioloog Remco Verkaik bedacht een methode om deze frustratie voorgoed de kop in te drukken: sportvasten. Tien dagen nauwelijks eten én elke dag sporten. Je valt ervan af en wordt nog fitter ook.

Sporten en niet eten. Het klinkt niet erg aantrekkelijk. Maar volgens medisch bioloog Remco Verkaik is het wel de manier om blijvend kilo's kwijt te raken en ook nog eens de conditie te verbeteren. De voormalig voedingsadviseur van topsporters onder wie schaatsster Marianne Timmer vond anderhalf jaar geleden het sportvasten uit. De tiendaagse dieet- en trainingskuur is bedoeld om het lichaam te laten overschakelen van suiker- naar vetverbranding. In Nederland zijn 180 coaches actief die het sportvasten- programma begeleiden. Meer dan duizend mensen probeerden de kuur uit. Resultaat? „Vrouwen verliezen gemiddeld twee tot vier kilo gewicht; mannen het driedubbele”, weet Verkaik. „Mensen voelen zich over het algemeen fitter na een kuur en maken een sprong in hun conditie. Bijkomend voordeel is dat het risico afneemt op welvaartsziekten zoals diabetes, hoge bloeddruk en een te hoog cholesterol.”

Vetten

Dat heeft volgens de medisch bioloog alles te maken met de metabole switch waar tijdens het sportvasten alles om draait. Door tien dagen sporten én vasten verdwijnen de suikers uit het lichaam en gaan spieren noodgedwongen draaien op opgeslagen vetten. „Dat is eigenlijk heel natuurlijk”, zegt Verkaik. „Mensen zijn van oorsprong echte vetverbranders. De oermens jaagde soms dagenlang op een vrijwel lege maag. Niks aan de hand. Maar omdat veel men-

Sportvasten, tien dagen nauwelijks eten én elke dag sporten. Je valt ervan af en wordt nog fitter ook.

De kuur

- 10 dagen eetschema volgen met extra supplementen
 - 20 tot 30 minuten per dag sporten
 - 3 dagen voeding afbouwen
 - 3 dagen 3 glazen sap per dag
 - 4 dagen voeding opbouwen
- Kosten: de prijzen van een sportvastenkuur variëren tussen de 250 en 350 euro. Een kuur inclusief weekend vasten in hotel Blooming in Bergen kost 545 euro. Wie een sportvastencoach zoekt kan op 200 locaties in Nederland terecht. Meer informatie: www.sportvasten.nl

sen tegenwoordig weinig bewegen en veel suikers eten voeden hun spieren zich met al die opgeslagen suikers. Deze mensen vallen ook niet af door sport. Ze komen gewoonweg niet aan vetverbranding toe.” Tijdens het sportvasten zou dat veranderen. „Het lichaam wordt als het ware opnieuw geprogrammeerd en getraind in vetverbranding”, zegt Verkaik. „Daarom vallen mensen tijdens het sportvasten wél af. Daarna hebben ze vaak

permanent minder behoefte aan suiker.” De kuur vergt wel heel wat discipline en doorzettingsvermogen. De eerste drie dagen eet je nauwelijks. Dan volgen drie saptastendagen. Vervolgens mag je vier dagen langzaam gaan opbouwen met eten.

Hongergevoel

En intussen wel elke dag een half uur stevig joggen, fietsen of roeien. Dan ga je toch van je graatje? „Nee dus”, zegt Verkaik, „deelnemers krijgen voedingssupplementen zoals vitamines, aminozuren en mineralen. Die supplementen gaan afbraak van spierweefsel tegen en stimuleren de overschakeling naar vetverbranding. En ze voorkomen een hongergevoel.” Toch is sportvasten niet voor iedereen weggelegd. Om de kuur succesvol te ondergaan is lichamelijke én geestelijke gezondheid een vereiste. Je basisconditie moet meer dan redelijk zijn. „Als je tien kilometer per uur kunt hardlopen komt het goed”, zegt Verkaik. „Lukt dat niet dan kun je bij een van onze coaches altijd eerst een trainingsprogramma volgen en daarna de kuur doen.” Uiteraard is het effect van sportvasten binnen no time teniet gedaan als je na die tien dagen met een fles bier en een zak chips voor de tv gaat zitten bivakkeren. „Voor een permanent effect moet je blijven sporten en op je voeding blijven letten. Weinig koolhydraten, veel fruit, groenten, noten en vis. Als het goed is, heb je daar ook meer behoefte aan. Door het sportvasten maken mensen ook een mentale switch.”

Tekst: Ingrid Beckers Foto: GPD/Frouwke Bijlstra

'Zo'n kuur doet iets met je'

Twee ervaringsdeskundigen vertellen wat sportvasten met hen deed.

Kim Vastric (28), bedrijfsleidster kapsalon: „Ik sport al jaren twee à drie keer per week. Toch kwam ik niet af van die overvloedige kilo's rond mijn buik. Diëten is niks mij. Sportvasten leek me wel een uitdaging.”

„Zwaar? Ach, dat viel mee. Eerlijk gezegd voelde ik me tijdens die tien dagen fitter dan ooit. Dat komt volgens mij door de voedingssupplementen die je inneemt. Die zorgen ervoor dat je energie genoeg hebt om elke dag een half uur te sporten. Alleen de tweede saptag was even moeilijk. Maar de weegschaal stemde me

bijzonder vrolijk. Ik raakte 4,5 kilo kwijt en mijn buik werd weer plat. Een half jaar na de sportvastenkuur is dat nog steeds zo. Soms komt er wel eens een kiloetje bij. Dan doe ik gewoon een minikuurtje van een dag. 's Ochtends wat fruit; lunch overslaan en een uur sporten; 's avonds enkel eiwit zoals kip en broccoli.” Peter de Groot (57), freelance journalist en recreatief schaatser/wielrenner: „Ik had toch een honger! Vreselijk. Ik werd ziek: koud, rillen, zware hoofdpijn, koorts. Met een gewicht van 67 kilo had ik niet veel vetvoorraad. Afvallen was ook niet mijn doel, al verloor ik wel twee kilo. Ik ging sportvasten omdat ik hard wil

blijven schaatsen en fietsen. Daar moet je op mijn leeftijd wel iets extra's voor doen. Door sportvasten zou de conditie flink verbeteren.” „Veertien dagen na de kuur werd ik tweede tijdens de schaatsmarathon in Nijmegen. Heel verrassend. Eerder kwam ik nooit verder dan de vierde plaats. Ook de fietswedstrijden in het voorjaar gingen me opvallend gemakkelijk af. Zo'n kuur doet dus wel iets met je. Ook mentaal. Zo durfde ik nooit met een beetje hongergevoel op de racefiets te stappen. Nu rijd ik gerust twee uur met een rammelende maag rond. En 's avonds een zak chips leegeten. Dat doe ik dus nooit meer.”

Minder diabetes

Of sportvasten gezond is? We vroegen het aan hoogleraar bewegingswetenschappen Matthijs Hesselsink van Maastricht Universitair Medisch Centrum

„Meer bewegen en niet eten is in ieder geval niet ongezond. Als je minder eet en meer beweegt, stimuleer je de vetverbranding. Dat heeft een positief effect op de metabole flexibiliteit, oftewel het gemak waarmee het lichaam de keuze van de energiebron (suikers of vetverbranding) afstemt op de beschikbaarheid van de energiebron. Bekend is dat mensen met een hoge metabole flexibiliteit minder risico lopen op diabetes.”