

“Verbeter gezondheid met Sportvastenkuur”

Goed voornemen. In tien dagen zo'n vier kilo afvallen en een conditieverbetering van 9 tot 14 procent? Dat resultaat belooft Sportvasten. Metro probeerde het uit.

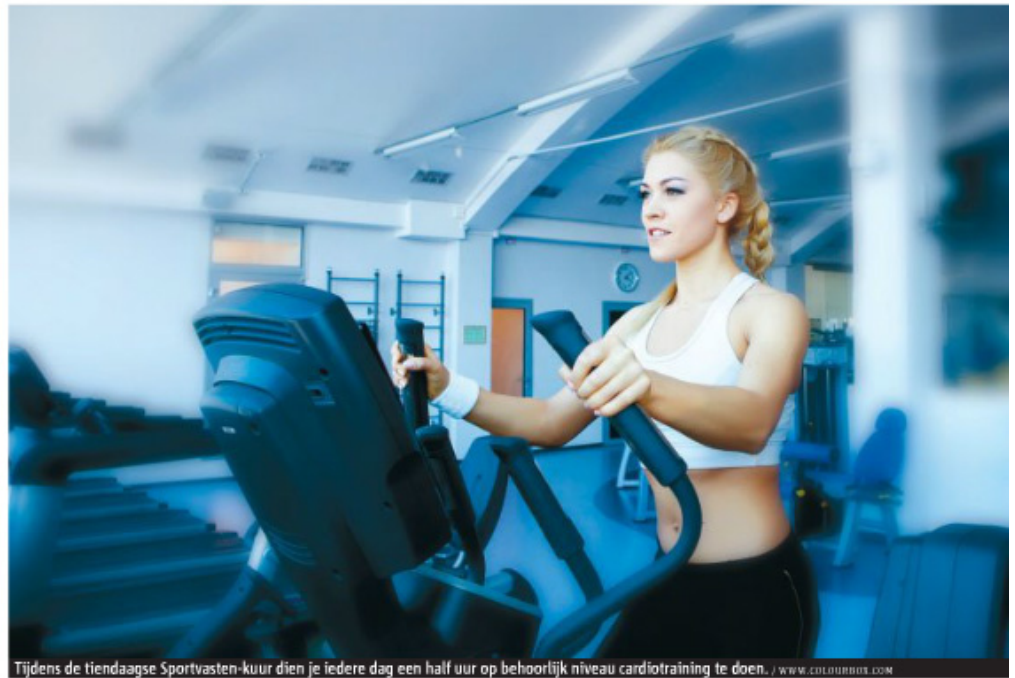
Bij Sportvasten draait het allemaal om de zogenoemde 'Metabolic Switch'. Oftewel, vetverbranding. "Het lichaam kan voor de energiebehoefte kiezen uit koolhydraten of vet", legt Sportvastencoach Corinne van Dijkhuizen uit. "Meestal kiezen de cellen in de spieren voor koolhydraten, want dat is de gemakkelijkste optie. Sportvasten is dan ook geen dieet, maar een manier om je spieren te leren consequent over te schakelen op vetverbranding."

Om dit te bewerkstelligen probeerde ik de kuur van tien dagen. Om te beginnen bouw je je voedselinname in drie dagen af, vervolgens zijn er drie vastendagen en tot slot heb je vier dagen om je voedingspatroon weer op te bouwen. In die tiendaagse kuur dien je iedere dag een halfuur op behoorlijk niveau te sporten en vul je je (schaarse) voedselinname aan met supplementen.

De eerste afbouw dagen zijn goed vol te houden en zelfs de vastendagen zijn op zich te doen. Om die vastendagen goed door te komen, is het echter wel raadzaam om deze in het weekend te plannen en niet op drukke werkdagen. Want het kan lastig zijn om jezelf te motiveren om te gaan sporten na zo'n drukke dag. Ook de supplementen kunnen lastig zijn: je neemt er nogal wat op een dag en als je de 'metabolic switch' (waarvan je, opgelost in water, drie keer een halve liter moet drinken) te snel drinkt, voel je vervelende tintelingen op je huid. Gelukkig is de eerste opbouw dag weer een feest, met kwark, fruit, groenten en vlees.

Kan iedereen zomaar beginnen met Sportvasten? "Als je wilt gaan Sportvasten is het belangrijk dat je een goede basisconditie hebt", zegt Van Dijkhuizen. "Je moet immers wel een half uur per dag cardio kunnen doen. Dus voor mensen die al sporten en hun gezondheid willen verbeteren en meer energie willen, is het geschikt."

Na de kuur ben ik zo'n vier kilo afgevallen, maar dat is niet heel raar als je weinig eet en veel sport. Maar bij die tien dagen blijft het natuur-



Tijdens de tiendaagse Sportvasten-kuur dien je iedere dag een half uur op behoorlijk niveau cardio training te doen. / WWW.CULOURBOTS.COM

Schakelen

“Sportvasten is dan ook geen dieet, maar een manier om je spieren te leren over te schakelen op vetverbranding.”

Coach Corinne van Dijkhuizen

lijk niet. Erna moet je bereid zijn je voedingspatroon aan te passen. Het belangrijkste hierbij is om slechts één keer per dag koolhydraten te eten, dus 's middags brood of 's avonds aardappelen in plaats van allebei. Tussendoor mag je noten, fruit of pure chocolade en een keer in de week mag je eten wat je wilt. Maar, en dat is misschien wel het belangrijkste, je zult ook nog twee tot drie keer per week moeten sporten.

Kortom, het eet- en beweegpatroon na de kuur klinkt als een gezonde leefstijl. En, zoals bij alle 'diëten', is het volhouden van die nieuwe, gezonde leefstijl het moeilijkst.

Bijk voor meer informatie op www.sportvasten.nl



WILKE MARTENS
wilke.martens@metronkuurs.nl

Analyse

“Rigoureuze methode”

“Sportvasten is een rigoureuze en linke methode om af te vallen. Over de effecten van de kuur die op dit moment bekend zijn - en die kennis is beperkt - wordt heel enthousiast gedaan. Maar het effect van Sportvasten wordt nogal overdreven. Als je de koolhydraatvoorraad in je lijf kwijtraakt, verlies je tegelijkertijd grote hoeveelheden water. De koolhydraten houden namelijk water vast in de spieren. Als de koolhydraten verdwijnen, vertrekt ook het water. Een groot deel van het gewichtsverlies is te wijten aan het kwijtrafen van vocht, niet aan het kwijtrafen van vet.

In de kuur zouden je spieren overgaan op vetverbranding, maar spieren doen altijd al aan vetverbranding. Ook als je gewoon op een stoel zit, voorzie je in je energiebehoefte met zowel vet als koolhydraten. Pas als er geen koolhydraten

zijn, schakel je over op vet. Dus als je na de kuur weer koolhydraten gaat eten, gaat het effect verloren.

Daarbij is de bewering dat je conditie met 15 procent zou verbeteren dubieus. Metingen van conditie worden namelijk uitgedrukt in milliliter zuurstofopname per kilogram lichaamsgewicht. Dus als je gewicht afneemt, neemt dit getal per definitie toe.

Er is dan ook geen enkele reden om aan te nemen dat je op gewicht blijft als je na de kuur weer normaal gaat eten. Maar als je er inderdaad voor zorgt dat je niet meer eet dan je verbruikt, dan blijft je lichaamsgewicht op peil. De juiste voeding in de goede samenstelling eten, is beter dan al die diëten.”



PROFESSOR PETER HOLLANDER
Inspanningsfysioloog VU Amsterdam