



Hebben 40 dagen zonder slechte gewoontes een effect op de andere 326 dagen?

# Vast goed

SHUTTERSTOCK

## FIT&GEZOND

Geloof het of niet: meer en meer mensen doen aan 'vasten'. Niet de dieethype, maar die christelijke traditie waarin alcohol, zuivel en vlees gebannen worden. Ook niet-gelovigen verbannen plots van alles: vloeken, suiker, Facebook, ... Maar hélpst dat wel? Wat doen veertig dagen zonder slechte gewoontes met je? Wij vroegen het aan drie experts. CHRISTINE DE HERDT

Na carnaval moeten we vanaf vandaag inbinden. Want het is Aswoensdag, en dan begint de vasten. Veertig dagen doen gelovigen het met minder. Tot aan Pasen, het feest van de verrijzenis van Christus. Maar ook mensen die niet meer naar de kerk gaan, vasten volgens internetpastoor Nikolaas Sintobin steeds meer. "Er is een opvallende revival van vastenrituelen aan de gang."

Hij kan het weten, want de priester geeft op [ignatiaansbidden.org](http://ignatiaansbidden.org) vastentips aan 15.300 abonnees. Belangrijk is sober zijn in de soberheid, zegt hij. "Niet de held uithangen. Eén à twee, maximaal drie zwakke punten aanpakken."

Het vasten zelf is sowieso sterk veranderd, zegt hij. "Elk tijdperk heeft zijn

verleidingen. Vandaag, merk ik, willen mensen vooral minder met ongezonde voeding en overmatig mediagebruik."

Daarom vroegen we aan drie experts wat er gebeurt met je lichaam als je de moed hebt suiker, je online shoppingmandje en je smartphone voor een dikke maand aan de kant te schuiven. Heeft het zin? En kan het blijven hangen?

### 40 DAGEN zonder suiker

"Toegevoegde suikers zijn belangrijk om ons eten smaak te geven", zegt Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZA. Maar in tegenstelling tot de natuurlijke suikers die we binnenkrijgen via koolhydraten als rijst, pasta, brood en aardappelen, hakken andere suikers flink in op onze gezondheid. Denk aan witte, bruine, riet- en kokosbloesemsuiker, agave-, ahornsiroop én honing. Die kunnen we dus beter afzweren. Vraag is of veertig dagen dan volstaan? Sels: "Het risico op obesitas, diabetes of tandbederf ontstaat niet op 40 dagen en verdwijnt niet zomaar na 40 dagen. Daarvoor moet je het langer volhouden."

En toch. "Door te vasten kan je wel breken met slechte gewoontes. Koffie kan je leren te drinken zonder suiker, thee zonder honing. Zulke kleine veranderingen zijn niet zo moeilijk vol te houden na-dien." Pas ook op met bereide maaltijden, die aan populariteit winnen in de supermarkt. "Bekijk de ingrediëntenlijst en evalueer. In tomatensaus zit veel suiker. Eet liever zuiver. Onbewerkte groenten, fruit, vis, kip en vlees."

### 40 DAGEN zonder smartphone

Kan je ook zo eenvoudig afkicken van je smartphone, die doorgedrongen is tot elk aspect van je leven? "Het is haast onmogelijk om nog zonder te leven", zegt Christine Wittoeck, bezieler van de Digital Detox Academy. *Minderen* is een beter woord, nuanceert ze. Maar bereid je goed voor, als je offline gaat. "Bekijk je schermtijd via je smartphone. Merk je dat Facebook of andere sociale media het grootste deel van je tijd opslokken, dan kan je die applicaties van je telefoon gooien en besluiten om er enkel 's avonds een uurtje mee bezig te zijn. Op je laptop. Dan gebeurt het gericht."

"In het begin zal je gefrustreerd zijn, omdat het automatisme je telefoon constant vast te pakken erin zit. Je brein is daarop ingesteld. Maar wetenschappers beweren dat je al na 21 dagen een gewoonte kan afleren. Dus onmogelijk is het ook weer niet."

Communicatie is ontzettend belangrijk. "Zijn je vrienden en kennissen het gewoon dat je meteen alle berichtjes beantwoordt, moet je hen goed duidelijk maken dat je enkel nog 's avonds je posts bekijkt. Om conflicten te vermijden kan

#### CHRISTINE WITTOECK

DIGITAL DETOX ACADEMY

**"Wetenschappers beweren dat je al na 21 dagen een gewoonte kan afleren"**

je maar best uitleggen dat je je notificaties hebt afgezet."

Maar wat na de vasten? "Alleen als digitaal detoxen een bewuste keuze is, kan je het volhouden." Maar het loont. "Je hoofd komt meer tot rust, je slaapt beter en hebt minder stress."

### 40 DAGEN zonder online shoppen

*Consuminderen* is het toverwoord van de laatste jaren. Maar wat doe je als je verslingerd bent aan online shoppen? Kan je het binnen de vastenperiode afleren? "Dat wordt moeilijk", zegt psychotherapeut Carien Karsten, auteur van het boek *Afkicken voor Shopaholics*. "Voor veel mensen is het een gewoonte geworden om 's avonds, als ze moe zijn en troost kunnen gebruiken, snel nog wat pakjes te bestellen."

Volgens onderzoek zou vijf procent van de bevolking verslaafd zijn aan virtueel shoppen, zegt Karsten. Mannen én vrouwen. "Het is moeilijk om de kick die je krijgt van pakjes te ontvangen te vervangen. Je beloningscentrum staat niet meer aan. En daar word je krikkel van. Meer buiten komen 's avonds helpt. Opnieuw op café gaan. Sporten."

Belangrijk is je ook uit te schrijven op nieuwsbrieven van winkels, kredietkaarten van websites als Amazon te ontkoppelen en shoppingcentra te vermijden. Maar wat na de vasten? "Gun jezelf een klein budget om iets te kopen wat je echt nodig hebt. Spendeer het - na een paar weken volhouden - aan iets waar je met volle teugen van geniet."