



## Gezond, ronduit gevaarlijk of de zoveelste hype?

Enkele uren per dag of zelfs een paar dagen per week weinig tot niets eten: het vastendieet is een hype. Je zou ervan afvallen, het zou je darmflora bevorderen én je zou meer energie krijgen. Te mooi om waar te zijn? Experts leggen het dieet op de weegschaal.

LIEN LAMMENS

### FIT&GEZOND

Wat hebben zangeres Beyoncé, actrice Nicole Kidman, Twitter-CEO Jack Dorsey en acteur Ben Affleck met elkaar gemeen? Allemaal zeggen ze dat ze kilo's verloren door regelmatig te vasten. De ene door twee dagen amper iets te eten, de andere door zestien uur per dag te vasten. 'Intermittent fasting' is het meest gezochte dieet op Google, en werd vooral populair dankzij de bestsellers van de Britse arts Michael Mosley.

### Hoe werkt het?

"Eerst en vooral: hét vastendieet bestaat niet", zegt praktijklector voedings- en dieetkunde Bente Le Bruyn (AP Hogeschool Antwerpen). "Er zijn meerdere varianten: zo heb je het 5/2-dieet, waarbij je vijf dagen per week vasthoudt aan een normaal eetpatroon, de andere twee dagen eet je maximaal 500 à 600 kilocalorieën per dag. Maar je hebt ook het 16/8-dieet, waarbij je gedurende acht uur normaal eet en de overige zestien uur niets. Of het dieet waarbij je om de andere dag gaat vasten en dus weinig eet."

"Welke variant je ook kiest om gewicht te verliezen, je moet minstens twaalf uur na elkaar vasten en nooit langer dan drie dagen na elkaar, want dan worden je spieren aangetast", zegt Le Bruyn. "Overcompenseer op die 'vrije' dagen niet. Eet drie maaltijden per dag op basis van de mediterrane keuken en hou je aan de dagelijks aanbevolen hoeveelheid kilocalorieën: maximaal 2.000 voor vrouwen, 2.500 voor mannen."

Het vergt wilskracht, maar hou je het dieet vol, dan zijn de resultaten van de testpersonen bemoedigend. "In het beste geval kan je in acht weken tijd 8 procent van je lichaamsgewicht verliezen, blijkt uit een Amerikaanse studie, gepubliceerd in het wetenschappelijk tijdschrift *Free Radical Biology and Medicine*", zegt Le Bruyn. Concreet komt dat neer op een gewichtsverlies van 5,2 kilo bij een vrouw met een gewicht van 65 kilo. "Ook heeft een deel van de testpersonen zijn eetgewoonten

na die acht weken aangepast: ze eten gemiddeld tot 30 procent minder, en dan blijven de kilo's ook weg."

### Jojo-effect

Michaël Sels, hoofddiëtist van het UZ Antwerpen, is minder optimistisch. Hij wijst op het gevaar van het jojo-effect. "Mensen die vijf kilo verliezen en daarna weer hun oude eetpatroon aannemen, kunnen ook zeven kilo bijkomen omdat ze gaan overcompenseren na de vastenperiode." Met andere woorden: wil je minder eten, dan doe je dat beter niet enkel op vastendagen, maar elke dag. "Leer jezelf om geen ongezonde snacks meer te eten in de zetel na 18 uur, en het zal ook al een verschil op de weegschaal maken."

Ook is het vastendieet niet voor iedereen geschikt. "Als mensen met diabetes plots gaan vasten, dan houdt dat risico's in", zegt Sels. "Als ze hun medicatie niet aanpassen aan het nieuwe eetpatroon, kan hun bloedsuikerspiegel dalen, met alle gevolgen van dien."

### Florende darmflora

Naast afvallen zou vasten ook een effect hebben op je spijsvertering en de gezonde bacteriën in je darmen. Een daarvan is de akkermansia. "Die bacterie leeft in de slijmlaag van de darmen en beschermt ze tegen bacteriële infecties", zegt Debby Laukens, professor experimentele endocrinologie (UGent). "Door een bepaalde periode te vasten, neemt de akkermansia-bacterie in aantal toe. Uit onderzoek bij knaagdieren blijkt dat die toename de verdere ontwikkeling van obesitas, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten kan afremmen en onze stofwisseling verbetert. Of het ook kan doorgetrokken worden naar mensen, is nog niet zeker."

En ook hier moeten de bevindingen genuanceerd worden. "Vasten heeft sowieso een effect, want je neemt nu eenmaal minder voedingsstoffen op", zegt professor Jeroen Raes van het Laboratorium Moleculaire Bacteriologie (KU Leuven). "Uit bepaalde studies bleek dat goede bacteriën zoals akkermansia en de bifidobacterie toenamen na het vasten. Nog andere studies toonden aan dat die bacteriën goed zijn voor onze darmflora. Maar dat zijn twee aparte observaties: in de wetenschap is 1 + 1 niet automatisch 2. Stellen dat de darmflora verbetert door te vasten, is vandaag nog te kort door de bocht."

### Betere concentratie?

Nog een voordeel van het dieet: met een lege maag zou je je doorheen de dag beter kunnen concentreren. "Het is nog allemaal theorie, maar de puzzel begint langzaam in elkaar te vallen", zegt neuroloog Chris van der Linden (AZ Sint-Lucas Gent). "Door te vasten komen gezonde eiwitten in ons brein vrij, zoals BDNF, die de activiteit en de aanmaak van hersencellen bevorderen en op lange termijn goed zijn voor het geheugen." Nadeel: door te vasten kan je je ook suf gaan voelen.

Wil je het dieet graag proberen, onthou dan dit: "Je zal erdoor afvallen en vandaag wordt het dieet met weinig nadelen geassocieerd", zegt Sels. "Maar er rijzen vragen over de duurzaamheid. Pas als je je eetgewoonten aanpast nadat je de beoogde kilo's kwijt bent, zullen de kilo's ook wegblijven."

# HET VASTENDIEET



## Minder maal-tijd