

Eet, vast en leef gezonder

9 januari 2016 Sarah Ervinda 19



Sommige mensen doen het regelmatig, maar hier in het westen hoor je er maar zelden iemand over: vasten. Toch kan het heel gezond zijn, zo suggereert recent onderzoek.

Er komen steeds meer medische innovaties en therapieën die verschillende ziekten kunnen genezen. De verwachting is dat we, parallel aan deze ontwikkelingen, bereid zijn om meer te betalen om gezonder te worden. Zou het niet interessant zijn als we je vertellen dat er een gratis therapie is die verschillende ziektes kan tegengaan? Die therapie kun je gewoon thuis volgen en je hoeft er verrassend weinig voor te doen. Wel moet je er heel veel voor laten. We hebben het natuurlijk over...vasten.

Wat is vasten?

Vasten is een proces waarin mensen zich onthouden van eten en drinken voor een langere periode van tijd, meestal 8 tot 12 uur. Moslims van over de hele wereld vasten jaarlijks van zonsopkomst tot zonsondergang tijdens de Ramadan. Naast de moslims beschouwen ook de christenen het vasten als een daad van het geloof of een vorm van zuivering. Vasten is bekend als een spirituele discipline van talrijke godsdiensten voor meerdere doeleinden. Maar in het begin van de twintigste eeuw waren de voordelen van het vasten voor de gezondheid nog niet algemeen erkend. Pas daarna werd door artsen gesuggereerd dat vasten de gezondheid kon bevorderen. Veel mensen geloven nog altijd dat het vasten een extreme en bijna gevaarlijke vorm van een diëten is, maar steeds meer onderzoeken tonen aan dat het vasten juist veel voordelen met zich meebrengt voor de gezondheid.



De Ramadan – de vastenperiode van de Moslims – wordt afgesloten met het Suikerfeest, waarbij zoete lekkernijen zoals op de foto worden gegeten.

Wat gebeurt er als je vast?

Wat gebeurt er met het lichaam wanneer mensen vasten? Tijdens het vasten is ons lichaam bezig met het verwijderen van verschillende giftige stoffen. Daarnaast wordt ook het beschadigde weefsel vernieuwd. Uit verschillende onderzoeken blijkt dat het vasten het lichaam kan resetten, zodat het vet omzet in energie. Wanneer ons lichaam vet verbrandt in plaats van suiker, kan de kans op chronische ziekten zoals diabetes en hart- en vaatziekten sterk afnemen. Dit is één van de belangrijkste redenen waarom het vasten voordelig kan zijn voor de gezondheid.

Hart- en vaatziekten

Een studie van Intermountain Medical Center Heart Institute in 2008, onder leiding van Dr. Benjamin D. Horne, toont aan dat mensen die regelmatig vasten een lager risico hebben op het krijgen van hart- en vaatziekten en diabetes. Vasten kan het niveau van cholesterol, triglyceriden en glucose – risicofactoren voor hart- en vaatziekten en diabetes – doen afnemen.

Uit het onderzoek – dat is gedaan met een aantal pre-diabetische mensen – is gebleken dat na zes weken vasten het cholesterolgehalte met 12 procent was gedaald. Een ander onderzoek van het team stelde tevens dat het vasten over een langere periode geassocieerd wordt met de vermindering van triglyceride en een daling van het glucoseniveau. Triglyceride is een soort vet in je bloed en een belangrijke indicator als het gaat om de gezondheid van je stofwisseling. Een hoog niveau aan triglyceride geeft aan dat ons lichaam er niet zo goed in slaagt om voedsel om te zetten in energie. Hetzelfde principe geldt ook voor glucose of meer bekend als bloedsuiker. Een te hoog glucosegehalte kan erop wijzen dat mensen diabetes ontwikkelen.

Dat mensen die regelmatig vasten een lager risico hebben op het krijgen van diabetes komt waarschijnlijk doordat het vasten kan helpen bij het afbreken van vetcellen. Vetcellen leveren een grote bijdrage aan insulineresistentie, hetgeen kan leiden tot diabetes. Insulineresistentie is een aandoening waarbij de alvleesklier insuline produceert dat ons lichaam niet doeltreffend kan gebruiken. In normale omstandigheden helpt insuline de cellen om glucose te absorberen en deze om te zetten in energie. Maar in een insulineresistente staat, zal glucose in de bloedstroom circuleren in plaats van geabsorbeerd te worden door de cellen.

Vasten vraagt om doorzettingsvermogen.

Stamcellen regenereren

Op basis van een recente studie gepubliceerd in het tijdschrift Cell Stem Cell, kan het vasten zelfs stamcellen regenereren. De studie wees uit dat twee tot vier dagen vasten ervoor kan zorgen dat ons lichaam het immuunsysteem vernieuwt. Dit betekent dat het vasten ervoor zorgt dat oude immuuncellen zullen sterven en nieuwe stamcellen geproduceerd worden die weer zorgen voor nieuwe en gezonde cellen.

Daarnaast heeft het vasten ook voordelen voor onze hersenen. Het National Institute on Aging heeft een project opgezet om te evalueren welk effect vasten heeft op neurodegeneratieve ziektes. Uit het onderzoek blijkt dat tweemaal per week vasten het risico op Parkinson en de ziekte van Alzheimer zou kunnen verlagen. Tijdens het vasten maken de hersenen nieuwe hersencellen aan. Deze nieuwe cellen beschermen de hersenen tegen eiwitplaques die weer de belangrijkste oorzaak vormen van de ziekte van Alzheimer en Parkinson.

Intermitterende vasten

Dus verschillende onderzoeken hebben aangetoond dat vasten gunstig is voor de gezondheid van mensen. Maar hoe moeten we vasten om er de meeste voordelen uit te halen? Recente onderzoeken tonen aan dat ons lijf het meest gebaat is bij vasten als we intermitterend vasten. Uit een studie in 2013 die door onderzoekers van de Universiteit van Florida was uitgevoerd is gebleken dat intermitterend vasten de levensverwachting van de mens kan verlengen. We kunnen intermitterend vasten door het maken van een eetplanning, waarbij we eten op een aantal dagen in een week en vasten op de andere.

Er zijn verschillende cycli van intermitterend vasten. Martin Berkhan populariseerde een dagelijkse intermitterende planning waarbij je 16 uur kan vasten gevolgd door 8-uur durende periode waarin gegeten mag worden. In de wekelijkse planning mag je echter éénmaal per week vasten.

Eén ding om in gedachten te houden is dat ons lichaam voedingsstoffen, mineralen en vitaminen nodig heeft. Bij een gebrek aan consumpties van deze componenten zullen we duizelig worden en uitgedroogd raken. Het is daarom belangrijk om altijd gezond voedsel te blijven consumeren om de meeste voordelen uit het vasten te halen! Hoewel we vasten nu nog vaak associëren met religie, tonen steeds meer onderzoeken aan dat vasten ook op het gebied van gezondheid van grote betekenis kan zijn. Vasten kan ziekten afwenden en ervoor zorgen dat je langer, gezonder leeft.

Dit artikel is geschreven door Sarah Ervinda (25). Ze studeert Drug Innovation and Science Communication aan de Universiteit Utrecht en deed een bachelor in de farmaceutische wetenschappen in Indonesië. Ze is vooral geïnteresseerd in de technologische vooruitgang in de

nanogeneeskunde, maar heeft ook grote interesse in alternatieve / traditionele behandelingen om ziekten te genezen. Haar interesse in alternatieve behandeling zette haar ertoe aan om dit artikel voor het vak genaamd 'Science Communicatie met Multimedia' te schrijven.

Bronmateriaal:

Anton, S., & Leeuwenburgh, C. (2013). Fasting or caloric restriction for healthy aging. *Experimental gerontology*, 48(10), 1003-1005.

Cheng, C. W., Adams, G. B., Perin, L., Wei, M., Zhou, X., Lam, B. S., & Longo, V. D. (2014). Prolonged fasting reduces IGF-1/PKA to promote hematopoietic-stem-cell-based regeneration and reverse immunosuppression. *Cell Stem Cell*, 14(6), 810-823.

Clear, J. (n.d.). The Beginner's Guide to Intermittent Fasting. Retrieved December 25, 2015, from <https://jamesclear.com/the-beginners-guide-to-intermittent-fasting>

Horne, B. D., May, H. T., Anderson, J. L., Kfoury, A. G., Bailey, B. M., McClure, B. S., ... for the Intermountain Heart Collaborative Study. (2008). Usefulness of Routine Periodic Fasting to Lower Risk of Coronary Artery Disease among Patients Undergoing Coronary Angiography. *The American Journal of Cardiology*, 102(7), 814–819. <https://doi.org/10.1016/j.amjcard.2008.05.021>

Knapton, S. (2014, June 5). Fasting for three days can regenerate entire immune system, study finds. Retrieved December 25, 2015

Lamine, F., Bouguerra, R., Jabrane, J., Marrakchi, Z., Ben, R. M., Ben, S. C., & Gaigi, S. (2006). Food intake and high density lipoprotein cholesterol levels changes during ramadan fasting in healthy young subjects. *La Tunisie médicale*, 84(10), 647-650.

Mattson, M. P. (2015). Lifelong brain health is a lifelong challenge: from evolutionary principles to empirical evidence. *Ageing research reviews*, 20, 37-45. Martin, B., Mattson, M. P., & Maudsley, S. (2006). Caloric restriction and intermittent fasting: two potential diets for successful brain aging. *Ageing research reviews*, 5(3), 332-353.

Stipp, D. (2012, December 18). How intermittent fasting might help you live a longer and healthier life.

<https://www.scientias.nl/eet-vast-en-leef-gezonder/>