

SAMEFKO LUDIDI

De dr. Ludidi Vastenmethode

Intermittent fasting:
verantwoord vasten voor iedereen

Val af, reset je lijf
en krijg grip op je gezondheid

Spectrum

Inhoud

Inleiding 7

DEEL I

De evolutie van eten: historische en culturele aspecten

1. Eten in ontwikkeling 17

DEEL II

Leer je lichaam kennen en leer goed eten

2. Over nutriënten 39

3. Stofwisseling 88

4. Verzadiging en honger: het darmstelsel en hormonen 100

5. De menselijke kant van eten: over meer dan nutriënten 119

6. Onderbroken vasten 139

DEEL III

Vasten doe je zo

7. De vastentrial 163

8. Vasten doe je zo! 188

9. Vasten: feiten en fabels 214

10. Recepten 225

Big thanks! 241

Bijlagen 244

Bijlage 1 Praktijkhulp Vastenmethode 245

Bijlage 2 Eetrichtlijn 255

Bijlage 3 Richtlijn voor bewegen tijdens vasten 265

Bijlage 4 Progressiehulpmiddel 273

Woordenlijst 276

Noten 283

Inleiding

‘Vasten’ is een woord dat best wel streng klinkt, en dat is niet zo raar. Mensen vasten al vele duizenden jaren, meestal als onderdeel van een bezinningsproces, om het lichaam te reinigen of als boetedoening. Ik kom uit het zuiden van het land en het woord vasten doet me aan vroeger denken. We woonden bij mijn grootouders in huis. Opa en oma kookten elke dag en we aten tussen de middag altijd warm. Ik weet nog goed dat wij na de carnavalsperiode aan vasten deden. Veertig dagen lang tot aan Pasen. In de praktijk betekende dat veertig dagen lang geen snoep en op vrijdag geen vlees. Dat was altijd een teleurstelling en ik snapte toen niet goed waarom we die dingen niet mochten eten. Wanneer wij als kind wel eens vroegen: ‘Waarom doen we dit eigenlijk?’, kregen we te horen: ‘Zodat we meemaken wat arme mensen meemaken.’ Ik vond dat maar een vreemd antwoord, want waarom zou je dat willen?

Het antwoord op die laatste vraag kwam pas jaren later, nadat ik het met een islamitische cliënt van me over vasten had. Hij vertelde me dat het ‘armemensenverhaal’ vooral iets was wat aan kinderen verteld werd, zodat ze wennen aan het gebruik. Vasten heeft een diepe, spirituele lading en confronteert je met jezelf, zo vertelde hij. Voor moslims staat vasten symbool voor de toewijding aan een hogere macht. Zie het als een teken

van een ultiem vertrouwen waarmee je zegt: ‘Kijk eens waartoe ik bereid ben. Ik durf het aan om niet te eten omdat ik weet dat U (de hogere macht, God of Allah, zo je wilt) mij niet in de steek laat en ervoor zorgt dat het goed komt.’

Toen ik mijn Zuid-Afrikaanse pa over vasten sprak, vertelde hij me dat toen hij opgroeide in de Oostkaap zijn tante elke woensdag vastte. Het hele jaar door, voordat ze naar de kerk ging. ‘Eén keer had namelijk geen zin.’ En hoewel ik zijn tante nooit zelf heb kunnen spreken, ben ik het zeker met haar eens! Rond Pasen deden de kinderen mee met het vasten en dan werd er zelfs geen vuur aangestoken binnen. Als het dan koud weer was, was het ook echt koud. Voor mijn familie in Zuid-Afrika was het een manier om hun vertrouwen in de hogere macht te uiten.

Mijn vaders eigen ervaring met vasten stamt vooral uit de periode dat hij z’n culturele inwijdingsritueel onderging. Drie maanden lang verbleef hij met 28 mannen uit verschillende dorpen in de wildernis. Ze aten maar 2 maaltijden per dag en wisten zich met koud water uit de natuur.

Het was een ritueel dat van hem een man moest maken: gehard en klaar om de verantwoordelijkheden te dragen die gepaard gaan met het betreden van de grote boze wereld. M’n pa oogt nog kwiek en fit op z’n 65e. Hij is een slanke man die zich nog altijd 10 keer per dag optrekt.

De geschiedenis van het vasten gaat heel ver terug. Jagers-verzamelaars vastten vaak voordat ze gingen jagen. Dat deden ze om praktische redenen. Door te vasten werd hun lichaamsgeur niet beïnvloed door wat ze hadden gegeten, waardoor ze minder snel werden opgemerkt door wild.

Vasten wordt al eeuwenlang als reinigingskuur ingezet, of als onderdeel van een spirituele zelfverkennende ‘reis’, zoals bij het ayahuasca-ritueel (een hallucinogene natuurlijke drank). Maar hoewel dit boek je zeker tot inkeer kan brengen, is het vasten zoals ik het bedoel geenszins religieus of spiritueel. Vasten volgens

mijn methode – onderbroken vasten – is juist geschikt voor iedereen die meer grip wil krijgen op zijn gezondheid.

Als gezondheidsadviseur zie ik mensen met allerlei kwalen, zoals hart- en vaatziekten en obesitas. En ik spreek ook veel mensen die graag gezonder willen leven of simpelweg slanker willen zijn. Al jaren gebruik ik vasten om mijn cliënten te helpen hun gezondheid te verbeteren.

Inmiddels wint vasten gelukkig enorm aan populariteit, want het is een krachtig middel om gezonder te worden. Alleen weten maar weinig mensen waar of hoe ze moeten starten. Daarom bied ik met mijn methode een handvat om een goede start te kunnen maken met jouw vastenreis. Een reis die misschien wel de rest van je leven duurt. Zelf volg ik de dr. Ludidi Vastenmethode al jarenlang tweemaal per jaar, om mijn gezondheid te reguleren. Er zijn zelfs mensen die een leven lang een vorm van vasten toepassen.

Ik weet dat vasten werkt. Niet in het minst omdat het effect ervan op de gezondheid wetenschappelijk bewezen is. Door mijn jarenlange praktijkervaring weet ik dat vasten zoveel meer is dan een *quick fix*. Ik laat je dan ook graag zien hoe jij vasten kunt gebruiken om je gezondheid op korte én lange termijn te verbeteren. Dat gaat verder dan alleen de buitenkant.

In de afgelopen jaren heb ik me verdiept in onderbroken vasten als middel om een goede gezondheid te behalen. Toen ik voor het eerst hoorde van *intermittent fasting*, zo'n 8 jaar geleden, was er nog nauwelijks over geschreven. Tegenwoordig is dat gelukkig anders, wat helpt bij het onderbouwen van mijn bevindingen. Onderbroken vasten laat snel resultaat zien. Niet voor niets gebruiken tal van beroemdheden de methode om fitter en vitaler door het leven te gaan. Maar alleen wanneer je de juiste mindset en je respect voor je lichaam hebt, kan vasten je helpen bij het bereiken van je persoonlijke doelen. Er zijn aanwijzingen dat vasten niet alleen goed is voor je lichaam – het kan bijvoorbeeld

leiden tot een efficiëntere stofwisseling en/of een betere bloedsuikerregulatie –, maar ook voor je geest. Veel theorieën zijn gebaseerd op dierstudies, maar er verschijnen ook onderzoeken die bij mensen zijn uitgevoerd. Onderbroken vasten om gezonder en vitaler te worden wordt steeds meer geaccepteerd, en ik ben blij dat ik daaraan kan bijdragen met dit boek.

Dit boek bevat een mix van informatie. Als gezondheidsadviseur ‘experimenteer’ ik graag op mezelf, en hoewel in de wetenschap geldt dat je op basis van een onderzoek met één persoon niets algemeen geldends kunt zeggen, vind ik het belangrijk om de voedings- en leefstijladviezen die ik verstrek zélf te ervaren. Zo kom ik erachter wat alledaagse gevolgen kunnen zijn van het aanpassen van je leefstijl. Ook kan ik me zo beter inleven in mijn cliënten. Want ook ik heb – net als iedereen tegenwoordig – een druk leven met veel verplichtingen, etentjes en allerlei andere zaken die afwijken van de ‘planning’. Ik vind het enorm belangrijk om te onderzoeken of de adviezen die de wetenschappelijke wereld ontwikkelt niet alleen in een steriele, gecontroleerde onderzoekssetting werken, maar ook haalbaar zijn in de echte wereld.

Toch is wetenschappelijk onderzoek van groot belang. Door de wetenschap kunnen we vanuit een gestructureerde basis inzicht bieden in wat effecten kunnen zijn op grotere schaal, en door een uiterst nauwkeurige en gestructureerde aanpak zijn wetenschappelijke resultaten vaak zeer betrouwbaar.

Daarom besteed ik in dit boek ook aandacht aan de wetenschappelijke kant van het verhaal. Om die kant te toetsen in de praktijk voerde ik een interventietraject uit met 25 deelnemers (zie hoofdstuk 7). Ik had drie doelen. 1. Met behulp van onderbroken vasten de gezondheid van de deelnemers verbeteren. 2. De effectiviteit van onderbroken vasten in het échte leven toetsen, met een ‘one size fits none’-benadering. 3. Een uitgebreid model creëren waarmee je onderbroken vasten in het dage-

lijks leven kunt toepassen en waarmee het toegankelijk wordt voor iedereen. Vooral dit laatste was belangrijk.

Hoewel de Vastenmethode geen dieet is, lijkt het dat misschien wel. Daar ben ik me terdege van bewust. Veel diëten beloven immers bovengenoemde wensen te vervullen. Ze stellen daartoe allerlei eisen aan de gebruiker, die daar niet van mag afwijken. ‘Pas je aan aan onze manier van leven, wij beschikken over de heilige graal’ is vaak het motto. Leuk verwoord, maar deze diëten zijn in de praktijk vrijwel nooit succesvol op de lange termijn. Het is naïef om te denken dat één formule iedereen een oplossing biedt. Mijn uitdaging was daarom om een model te ontwikkelen dat kan aansluiten bij de leefstijl van de gebruiker, niet andersom.

De resultaten van mijn onderzoek zijn verbluffend. En hoewel de onderzoeksperiode slechts 9 weken besloeg, zijn ze veelbelovend voor de toekomst!

Een andere aanpak

De Vastenmethode is vernieuwend en anders. Het is geen dieet, maar een methode. Een manier om meer grip te krijgen op de keuzes die je maakt, maar vooral ook op de gevolgen daarvan. Wat kun je ervan verwachten? Een gezonder en vitaler leven, waarbij keuzevrijheid centraal staat.

Beperkingen wat betreft onze voeding – minder vet, minder koolhydraten, geen brood enzovoort – hebben ons vooralsnog niet verder gebracht. Tot nu toe keken we vooral naar hoeveelheden en naar wat we eten. Soms doen we het net iets anders, bijvoorbeeld minder koolhydraten eten of juist minder vet. Maar we doen vooral veel van hetzelfde: minder. Wannéér we eten, of misschien wel juist wanneer we níét eten, bleef grotendeels onderbelicht, of zelfs ónbelicht. Wat dat betreft is een aanpak die uitgaat van langdurige perioden van niet eten zeker anders en vernieuwend. Maar deze aanpak is niet per se nieuw, zoals

ik al vertelde. Het (opnieuw) ontdekken van onderbroken vasten, biedt je de kans zelf de regie in handen te nemen over je gezondheid.

‘Regelmatig eten’ is net als ‘minder koolhydraten’ of ‘minder vetten’ een veelgehoord argument om controle te krijgen over je gezondheid. Veel wetenschappelijke studies tonen aan dat je kunt afvallen door meerdere maaltijden verdeeld over de dag te eten, en dat dat een gezonder perspectief biedt. Die studies gaan vaak uit van caloriereductie: het aanzienlijk verminderen van de hoeveelheid energie die je bij elke maaltijd binnenkrijgt. Zo damt het principe van energiereductie de vrijheid die ‘regelmatig eten’ lijkt te bieden in.

Het mechanisme waar deze onderzoeken zich op richten, is het negatief beïnvloeden van je energiebalans. Door minder energie binnen te krijgen dan je gebruikt val je af, is het idee. En ja, dat werkt, zij het maar kort. Want na enige tijd gaat het lichaam in de spaarstand en verzet het zich tegen verder gewichtsverlies. Veel mensen die een low calorie-dieet (bijv. Sonja Bakker, Atkins, het South Beach Dieet) hebben gevolgd, zullen herkennen dat ze na een periode van vlot gewichtsverlies langzaam weer terugvielen naar hun oude gewicht, en misschien zelfs wel daarboven kwamen. Dat is een cadeautje van het lichaam, dat zichzelf zo beschermt tegen een mogelijke periode van energietekort.

What's in a name?

Vasten. Sla er de Dikke van Dale op na en je vindt deze beschrijving: ‘weinig of niets eten en drinken, m.n. uit godsdienstige overwegingen’. Als we het in dit boek hebben over vasten, bedoelen we daarmee *onderbroken vasten* of *periodiek vasten*. In het Engels spreekt men van *intermittent fasting* of *alternating fasting*, termen die je de laatste jaren steeds vaker hoort.

Intermittent fasting betekent ‘jezelf onthouden van eten voor

een bepaalde “lange” periode (minimaal een etmaal), onderbroken door tussenpozen waarin je mag eten’. In de vastenperiode mag je wel drinken, maar alleen niet-energiehoudende dranken, zoals water, thee en koffie. Intermittent fasting doe je op dagniveau. Elke dag is er een periode waarin je langere tijd nuchter blijft. Een bekende vorm is 16:8, waarbij je 16 uur per dag nuchter doorbrengt en 8 uur in gevoede toestand.

Alternating of alternated fasting (AF) is afwisselend vasten. Dit lijkt hetzelfde als intermittent fasting, maar alternating fasting doe je op weekniveau, wat meestal betekent dat je je wekelijks een hele dag, 2 dagen of soms meerdere dagen, onthoudt van elke vorm van eten. Daarna pak je weer je normale voedingspatroon op. In de praktijk begint een alternating fasting-dag vaak met een kleine maaltijd, om de vastenperiode van de voorgaande nacht te breken en niet te eindigen met 3 of 4 volledig gevaste etmalen. Een van de bekendste voorbeelden van een AF-methode is het 5:2-protocol, ook wel ‘The 5:2 diet’ genoemd. Dit is populair geworden door de Britse arts en journalist Michael Mosley. Het gaat uit van 5 dagen eten versus 2 ‘vasten’-dagen. Ik zal verder in dit boek alleen de termen onderbroken vasten of intermittent fasting gebruiken. Daarmee gooi ik in feite alle varianten op een hoop (waaronder alternating fasting). Als het belangrijk is voor de context, specificeer ik dat nader.

Over veel meer dan vasten

Dit boek biedt – naast de methode voor onderbroken vasten – houvast in de warrige wereld van voeding, leefstijl en gezondheid. Het laat zien dat diëten van alle tijden is en dat eten meer is dan het ‘managen’ van voedingsstoffen (een van de redenen waarom diëten niet werkt).

Dit boek zet eten in een nieuw perspectief. In de huidige tijd,

waarin alles snel verandert en waarin we over meer kennis dan ooit beschikken, reduceren we ook eten steeds meer tot iets plastisch, namelijk: calorieën, koolhydraten, vetten, eiwitten. Simpel gezegd zien we eten als moleculen en stoffes.

Door dit boek zul je eten zien zoals je er waarschijnlijk nog nooit naar gekeken hebt. Ik pleit ervoor ons voedsel de eer aan te doen die het verdient, om terug te gaan naar de basis en grip te krijgen op onze gezondheid. En niet te vergeten: maak van elke maaltijd weer een feest!

Je kunt dit boek op verschillende manieren lezen en gebruiken. Je reis kun je starten bij het begin, waarbij je onderweg naar je nieuwe ik kennis opdoet over allerlei interessante thema's. Maar je kunt het ook als naslagwerk gebruiken, of om inspiratie op te doen over verschillende onderwerpen. Al 'shoppend' kun je de informatie vinden die voor jou relevant is.

In Deel 1 van dit boek bespreek ik de cultureel-historische aspecten van eten en waarom we eten zoals we eten. In Deel 2 leer je je lichaam beter begrijpen, met name biologisch-lichamelijke aspecten als voedingsstoffen, stofwisseling, vertering en verzadiging. Daarnaast laat ik je zien dat eten daadwerkelijk om meer draait dan voeding. Ik kan me goed voorstellen dat je niet kunt wachten om aan de slag te gaan. In dat geval zeg ik: spring gelijk door naar Deel 3 en ga ervoor!

Omdat gezónd eten en lékker eten een magische combinatie zijn, zal ik je ook blij maken met een aantal heerlijke recepten. Ze zijn speciaal voor dit boek samengesteld door de Maastrichtse bourgondische chef-kok Frank van Thiel. Aan het eind van het boek komen de meestgestelde vragen over vasten aan de orde, plus de feiten en fabels over dit onderwerp.