

INTERMITTENT FASTING

intermittent fastinG (IF) is een vorm van vasten die bestaat uit fases van onthouding van voedsel en fases van normale voedselinname. De bekendste vormen zijn de 16/8 methode en de 5/2 methode. Zowel intermittent fasting als het concept van calorierestrictie zijn gebaseerd op hetzelfde idee. Calorierestrictie betekent het beperken van de energie-inname en tegelijkertijd de inname van alle belangrijke vitaminen, mineralen en sporenelementen. Beide benaderingen komen overeen met het voedingspatroon van onze vroegste voorouders, die niet altijd een goed gevulde koelkast tot hun beschikking hadden.

Intermittent fasting is geschikt als lange termijn voedingspatroon en heeft positieve effecten op de gezondheid. Er wordt bijvoorbeeld verondersteld dat het verouderings- en ontstekingsprocessen vermindert. Het kan ook de behandeling van verschillende ziekten ondersteunen.

Intermittent fasting moet op individuele basis worden uitgevoerd en gericht zijn op de individuele doelen. Omdat de constante inname van voedsel een gewoonte is geworden, kan aan het begin van de vastenfase vaak honger optreden. De vastenfase helpt veel mensen om een natuurlijk gevoel van verzadiging en honger aan te leren. Reeds na een paar dagen is men eraan gewend.

ALGEMENE PRACTISCHE TIPS:

- Geef niet toe aan het eerste hongergevoel
- Eet alleen zoveel als je gevoel van verzadiging toelaat
- Eet in alle rust en kauw goed
- Vermijd grote en uitgebreide maaltijden

DRINKEN

Drink voldoende tijdens de vastenfase en zorg ervoor dat je de juiste dranken kiest. Geschikte dranken zijn water, ongezoete thee, zwarte koffie en calorievrije dranken. Cafeïne zorgt niet alleen voor de eerste energieboost van de dag, maar vermindert ook de eetlust en is daarom bijzonder geschikt wanneer honger optreedt.

16/8 methode:

De dagelijkse vastenfase duurt 16 uur en daarna kan binnen 8 uur worden gegeten.

20/4 methode:

Hierbij staan per dag maar 4 uur ter beschikking om te eten..

5/2 methode:

Hierbij wordt de calorie-inname op 2 dagen beperkt tot 500-650 kcal. Voor de resterende vijf dagen zijn er geen beperkingen, maar de energie-inname moet overeenkomen met de energiebehoefte.



16/8 VASTEN

De meest bekende methode is het 16/8 vasten. Hierbij wordt 16 uur gevast en tijdens de resterende 8 uur mag gegeten worden. De vastenfase kan zo gepland worden dat deze het beste past bij je dagelijkse routine.

Tijdvenster:
Vasten tot 12 uur,
geen melk, geen
suiker



Tijdvenster:
Eten van 12 tot 20 uur



Tijdvenster:
Vasten na 20 uur



5/2 PRINCIPE

Hierbij wordt de calorie-inname op 2 dagen beperkt tot 500-650 kcal. Voor de resterende vijf dagen zijn er geen beperkingen, maar de energie-inname moet overeenkomen met de energiebehoefte.



Over het algemeen zijn er geen beperkingen wat betreft de keuze van voedsel, maar er moet wel gelet worden op evenwichtige volwaardige voeding.

VOEDSELSELECTIE:

- Vers fruit en groente
- Volkorenproducten
- Peulvruchten
- Vetarme melkproducten
- Vlees/vis van hoge kwaliteit
- Noten/zaden
- Plantaardige olie

De laatste maaltijd voor de volgende vastenfase moet zo worden ingericht dat de bloedsuikerspiegel langzaam stijgt en daarna weer langzaam daalt. Deze maaltijd moet ook vullend zijn om vroegtijdige honger tijdens de vastenfase te voorkomen. Hiervoor geschikt zijn maaltijden met complexe koolhydraten gecombineerd met vet en eiwit.

N.B.: Wil je meer weten over volwaardige voeding, lees dan onze voedingswijzer "Volwaardige voeding".

Illustratieverantwoording:

© Katecat - stock.adobe.com

Tips voor de 2 vastendagen:

- Eet eiwitrijk
- Eet veel groente
- Nuttig bij hongergevoel warme bouillon en thee
- Drink voldoende

Vermijd:

- Fastfood en sterk bewerkte voedingsmiddelen
- Suikerhoudende frisdranken
- Snoep
- Vette knabbels
- Alcohol