

3. Definitie vasten

Bij vasten denken veel mensen aan iets religieus of spiritueels: om dichterbij God te komen of om een bepaalde gebeurtenis te herdenken. Vasten kan ook te maken hebben met een rouwproces, bijvoorbeeld als je te veel verdriet of pijn hebt om te eten. Verder kan vasten ook te maken hebben met protest, ook wel een hongerstaking genoemd. In ernstige gevallen wordt bij vasten ook gedacht aan ‘verhongering’, waarbij iemand op het punt staat te overlijden vanwege ernstig voedseltekort. Er is geen heldere consensus over vasten, behalve dat het gaat om ‘een periode van niet of weinig eten of drinken’.

Dit zijn allemaal definities die in dit boek niet worden aangehouden, want vasten heeft ook een ander perspectief: vasten om bewust en effectief vet te verbranden. In dit boek gaat het om **vasten als biologisch en psychologisch proces**. Het is een bewuste handeling, een vaardigheid en een techniek. Het doel is om efficiënt en doelmatig af te vallen om obesitas te voorkomen of te verminderen. In het boek wordt de volgende definitie aangehouden: *“Vasten is het bewust staken van al het eten of drinken dat calorieën bevat voor ten minste 24 uur.”*

Denk bijvoorbeeld aan een auto. Een auto is een indrukwekkende machine waar veel elektrotechniek bij komt kijken. Het heeft een krachtige motor die de auto in staat stelt om te bewegen. Een olie-product zoals diesel functioneert als brandstof voor de auto. Maar het is niet de brandstof die de auto in beweging brengt; het is de motor die de brandstof gebruikt waardoor beweging mogelijk is. Dit is een subtiel maar belangrijk verschil. Het menselijk lichaam werkt volgens een vergelijkbaar principe. Calorieën zijn de brandstof voor het lichaam, maar het zijn de organen, spieren en hormonen die het lichaam werkend en gezond houden.

Door iedere dag minder calorieën te nuttigen, maar deze calorieën te spreiden over de hele dag (bijvoorbeeld vijf maaltijden van 300 tot 400 calorieën per keer), saboteer je eigenlijk het proces van vetverbranding. Je insuline blijft continu pieken, waardoor je geen vet kan afbreken. Tegelijkertijd krijgt je lichaam onvoldoende energie binnen omdat je kleine maaltijden eet. Zo heb je vaker en meer intense honger en heb je minder energie. Je metabolisme neemt af, want dat is de enige conclusie die het lichaam kan trekken.

Bekijk de volgende formule:

Lichaamsvet = Calorieën in – Calorieën uit.

Deze formule heeft drie componenten, niet twee! Deze formule is gebalanceerd, wat betekent dat je nooit in een overschot of tekort

8. Spiermassa behouden

Een bekende mythe in de wereld van fitness is dat vasten ervoor zal zorgen dat je spieren worden gekannibaliseerd. Met andere woorden: als je een langere periode niet eet, zal je lichaam spiercellen verbranden voor energie. Dit is totaal onjuist en ook onlogisch. In dit hoofdstuk wordt uitgelegd waarom dat zo is.

De verre voorouders van de mens hadden periodes van veel voedsel (bijvoorbeeld na een succesvolle jacht), en periodes van weinig of geen voedsel, zoals tijdens de winter. Als evolutionaire respons is het lichaam zo ontwikkeld dat er een proces van energieopslag aanwezig is: de aanmaak van vetcellen. De primaire functie van vetcellen is om energie op te slaan voor een later moment. Deze functie is tot op de dag van vandaag aanwezig en werkt op dezelfde wijze.

Daartegenover hebben spieren een andere functie: je lichaam in beweging brengen en kracht uitoefenen om doelen te bereiken, zoals jagen. Het is totaal onlogisch en tegenstrijdig om spiercellen te verbranden voor energie terwijl er nog vet in het lichaam aanwezig is. Het lichaam heeft de spieren immers nodig om te mobiliseren, wat essentieel is voor de overleving. Als het lichaam na één of twee