

## “Je hartslag speelt een belangrijke rol bij vetverbranding”: zo krijg je je lichaam fit tegen de lente en zomer



Lichaamsvet verbranden? Inspanningsfysioloog Kobe Vermeire (UZ Gent) tipt belangrijke aandachtspunten. © Shutterstock / Izf / STYN.be

Het jaar is al aardig opgeschoten en velen schieten in actie om hun lichaam fit te krijgen tegen de lente en zomer. Maar hoe verbrand je nu het meeste lichaamsvet? Welke rol speelt je hartslag daarbij? En wat als je enkel gewicht wilt verliezen? Inspanningsfysioloog Kobe Vermeire (UZ Gent) tipt belangrijke aandachtspunten: “Want velen sporten op gevoel, maar boeken geen vooruitgang.”

Isolde Van Eenooche 08-02-24, 14:01 Laatste update: 08-02-24, 14:34

“We spreken over vetverbranding wanneer ons lichaam vet in energie omzet”, weet Vermeire, ook onderzoeker aan de UGent. “Dat gebeurt als de intensiteit waarmee je beweegt **relatief laag** is, zoals bijvoorbeeld bij een wandeling of een recreatieve fietstocht. Tijdens intensere activiteiten schakelt het lichaam automatisch over op het verbruik van suikers, want zo komt er sneller energie vrij.”

### **Bestaat er zoiets als een vetverbrandingszone of is dat een mythe?**

“De vetverbrandingszone of duurzone bestaat, maar is voor iedereen verschillend. In die zone zet ons lichaam het maximale aantal gram vet per minuut om in energie.

Er zijn altijd voldoende suikers aanwezig om anderhalf à twee uur te sporten. Daarna verminderen de suikervoorraden drastisch, en dus ook je prestaties.

Kobe Vermeire

“Zowel bij hobbysporters als professionals bestaat er wat verwarring rond de vetverbrandingszone. Ze denken vaak dat ze in die zone enkel of vooral vetten verbranden, maar niets is minder waar. Ook in die zone zet het lichaam suikers om in energie. Er zijn altijd voldoende suikers aanwezig om zonder problemen anderhalf à twee uur te sporten. Ga je over die limiet, dan minderen de suikervoorraden drastisch, en als gevolg ook je prestaties.”

“Gelukkig kan je die voorraden makkelijk aanvullen door ongeveer zestig gram koolhydraten per uur te eten. Die haal je bijvoorbeeld uit de combinatie van een **bruine banaan**, een stuk **peperkoek** én een **witte boterham met confituur**. Bij activiteiten waarbij het moeilijker is om vaste voeding mee te nemen, zijn energierepen en -gels interessant.”

### Hoe kan je zelf je maximale vetverbrandingszone berekenen?

“Je hartslag speelt een belangrijke rol bij de verbranding van lichaamsvet. Eigenlijk kan je het vergelijken met de toerenteller van je wagen. Bij een lage hartslag of een laag aantal toeren verbruik je minder brandstof. Je verbrandt veel vetten, maar minder suikers. Bij een hogere hartslag of een hoger aantal toeren spring je minder zuinig om met je brandstof en ga je vooral suikers verbruiken.”

Is het plots wat lastiger om te praten? Dan zit je waarschijnlijk in de overgangsfase van de verbranding van vet naar suikers.

Kobe Vermeire

“Je kan je vetverbrandingszone makkelijk zelf berekenen. Eerst maak je een schatting van je **maximale hartslag** door je leeftijd af te trekken van 220. Ben je bijvoorbeeld 30 jaar oud, dan komt dat neer op een geschatte maximale hartslag van 190 slagen per minuut. Daarna kan je de vetverbrandingszone bepalen. Die bevindt zich meestal tussen de 70 en 75 procent, tot maximaal 80 procent, van je maximale hartslag. Voor een 30-jarig persoon ligt de vetverbrandingszone dus ongeveer tussen 133 en 143 slagen per minuut.”

“Deze berekening is natuurlijk een schatting. Bij voorkeur gebruiken mensen hun ‘echte’ maximale hartslag. Wie meer zekerheid wil, kan een inspanningstest bij een inspanningsfysioloog of sportarts overwegen.”

### **Raad je een hartslagmeter tijdens het sporten aan?**

“Een hartslagmeter tijdens het sporten, is een voordeel als je je vetverbrandingszone kent. Het geeft je de mogelijkheid om gericht en efficiënter te trainen. Veel mensen sporten op het gevoel, maar boeken niet de gewenste vooruitgang. Ze lopen bijvoorbeeld iets te hard, waardoor hun hartslag toeneemt en ze de vetverbrandingszone verlaten. Heb je geen hartslagmeter? Dan raad ik aan om toch goed naar de signalen van je lichaam te luisteren.”



“Heb je geen hartslagmeter? Dan raad ik aan om goed naar de signalen van je lichaam te luisteren”, tipt inspanningsfysioloog Kobe Vermeire. © Shutterstock / Andrey\_Popov

“Zelf je hartslag meten door enkele vingers op een ader te leggen en het aantal slagen per minuut te tellen, is tijdens een sportinspanning vrij moeilijk. Richt je aandacht vooral op je ademhaling. Is het plots wat lastiger om te praten? Of moet je middenin je zin een pauze inlassen? Dan zit je waarschijnlijk in de overgangsfase van de verbranding van vet naar suikers. Dat is je signaal om iets minder intens te bewegen.”

“Heb je geen onderliggende hartaandoeningen dan kan het geen kwaad om af en toe te sporten aan een hoge hartslag. Zijn er wel aandoeningen of bestaan er erfelijke hartziekten in je familie? Dan is het aangeraden om je hart te laten screenen bij een cardioloog.”

## Heb je nog tips voor wie lichaamsvet wil verbranden?

“Het is een cliché, maar gezonde gewoontes en regelmatige lichaamsbeweging zijn cruciaal. Eet gezond, drink voldoende water en zorg voor een goede nachtrust. Dat zorgt er niet per se voor dat je meer vet verbrandt, maar wel dat je met meer energie aan een training start én het langer volhoudt.”

“Er bestaan trucjes om meer lichaamsvet te verbranden, zoals bijvoorbeeld trainen op een nuchtere maag, maar eigenlijk werkt niets zo effectief als regelmatig bewegen of sporten aan een lage intensiteit. Sporten op een nuchtere maag is populair, maar ik raad het zelf niet aan. Ik vind het beter om toch al wat energie in je lichaam te hebben wanneer je een training start.”

## Is jouw doel gewicht verliezen? Dan maakt het eigenlijk niet uit of je suikers of lichaamsvet verbrandt.

Kobe Vermeire

“Voor wie een duursport beoefent, zoals een marathon of triatlon, is het belangrijk om te weten hoe je energie uit lichaamsvet haalt. Je vetvoorraad is bijna onuitputtelijk, terwijl de suikers in het lichaam eerder beperkt zijn. Het verbranden van vetten tijdens een inspanning zorgt ervoor dat je je suikers spaart, en een training of wedstrijd makkelijker tot een goed einde brengt.”

“Veel mensen focussen op het verbranden van lichaamsvet omdat ze gewicht willen verliezen. Maar als dat je doel is, dan maakt het eigenlijk niet uit of je suikers of lichaamsvet verbrandt. Niet opgebrachte suikers zet het lichaam sowieso om in vet. Wil je gewicht verliezen dan zijn calorieën op dat moment calorieën. Voor jou is het dan vooral belangrijk om aandacht te hebben voor de calorieën die je via je voeding binnenkrijgt, en dat je regelmatig sport om die calorieën te verbranden.”