



De Tijd

Date: 07-01-2023
Page: 4
Periodicity: Daily
Journalist: Pieter Lambrecht

Circulation: 30550
Audience: 222120
Size: 1 043 cm²



Intermittent leven: hype of blijver?

6 uur om te eten, 18 uur om te 'ontgiften'. Het vasten is in zwang nu welvaartsziektes als obesitas en diabetes oprukken. Een **handig verdienmodel of is de toekomst intermitterend?** 'Het kan geen kwaad voor wie er zich goed bij voelt, maar de wetenschap staat nog niet ver.'

PIETER LAMBRECHT

De vork gaat net in een copieus bord pasta pomodoro als op bezoek bij vrienden een voicemail van de krant binnenkomt. 'Een doorlichting van de intermitterend levensstijl', luidt de taakomschrijving. De term doet een belletje rinkelen. Op sociale media promoten gezondheidscoaches, influencers of voormalige topsporters de filosofie met hashtags als #intermittent-living of #breakthefast. Hun schare volgers groeit.

Siebe Hannosset, die zich op Instagram als Intermittent Living Mentor laat aanspreken, is een van hen. De bewegingswetenschapper heeft een verleden als performance coach bij Club Brugge en passeerde langs de Bakala Academy, het trainings- en onderzoekscentrum van de KU Leuven. Vijf jaar geleden begon hij een verdienmodel te bouwen rond intermitterend living, met opleidingen, keynotes en individuele begeleiding.

'In intermitterend living staat hormese centraal', zegt Hannosset. 'Het draait rond fysieke stressprikkels die je lichaam uit de comfortzone halen. Dat gaat van banale ademhalingstechnieken, zoals acht keer per dag in een plastic zakje blazen, tot hitte- of koudestress opwekken in ijsbaden en warmtekamers. Finaal maken die fysieke stressprikkels je lichaam scherper, gezonder en boosten ze je immuunsysteem.'

Het bekendst is wellicht de methode van intermitterend fasting, met uren- tot dagenlange periodes zonder eten die afgewisseld worden met kortere 'food windows'.

Het idee is dat het lichaam door lang genoeg te vasten geen glucose maar vetreserves als energiebron zal aanspreken, wat een mens slanker, weerbaarder en mentaal gezonder zou maken. Een filosofie met een geheel eigen vocabularium: van 'cleansen' en 'ontgiften' over 'het systeem resetten' tot de 'fasten high'.

Jack Dorsey

In een tijd van goede voornemens beslui-

ten we ons in het spoor van believers als Twitter-oprichter Jack Dorsey een dag aan het nieuwe vasten te onderwerpen. Met de pomodoro achter de kiezen - gelardeerd met enkele glazen riesling en een Duvel Tripel Hop Cashmere om het geheel smakelijk door te spoelen - treedt de vastenperiode in. Nu is het alleen nog wachten op de roes en de optionele immuunboost.

Marginaal is de hype al lang niet meer. Intermittent fasting kwam tien jaar geleden overgewaaid uit de Angelsaksische wereld toen de Britse arts en BBC-journalist Michael Mosley in zijn mondiale bestseller 'The Fast Diet' uit de doeken deed hoe de levensstijl hem van zijn diabetes type 2 en overgewicht had afgeholpen. 'Mijn verhaal is gelijkaardig', zegt Hannosset. 'Ik sukkelde met chronische gezondheidsklachten, wat na lang zoeken de ziekte van Lyme bleek te zijn. Twee maanden intermitterend leven, met behalve vasten ook slaapdeprivatie om mijn brein te resetten, deden de meeste symptomen verdwijnen. Het was een openbaring.'

Sindsdien begeleidde Hannosset een duizendtal klanten - van CEO's over topsporters als profvoetballer Tuur Dierckx tot de sterrenchef Syro Bakker van Pure C - en

leidde hij voor kPNI Belgium jaarlijks honderden 'intermitterend living coaches' op. Het klinkt allemaal aannemelijk en op een koffie zwart halen we de middag voorlopig makkelijk, al helpt de lichte rieslingkater niet. Maar hoe zit het met de wetenschappelijke onderbouw van het nieuwe vasten? Houdt het steek om een idee dat even oud is als de meeste grote religies als game-changer in de markt te zetten?

Geen kwakzalverij

'Diëten die de hemel beloven, zijn van alle tijden', zegt Wim Derave, inspanningsfysioloog (UGent) met expertise in (sport) voeding. 'Intermittent fasting is op zich geen kwakzalverij, want evolutionair is vasten niet onveilig aan de mens. Maar simpel gezegd is ieder dieet waardoor je minder calorieën opneemt een goed dieet. De kans

is groot dat je in een korte food window minder eet dan als je dat gespreid doet. Of je dat dan intermitterend moet noemen, is een andere zaak. Als mensen zich er goed bij voelen, kan het geen kwaad.'

Over de beloofde gezondheidseffecten staat de wetenschap nog in de kinderschoenen. 'Als door vasten een structuur in je eetpatroon komt, waarom niet', zegt Roman Vangoitsenhoven, endocrinoloog aan het UZ Leuven. 'Maar we moeten eerlijk zijn: wetenschappelijk is nog weinig bekend. Er zijn studies die hoopvolle theorieën suggereren, zoals een verbetering van de suikerspiegel. Maar harde wetenschappelijke bewijzen voor levensduurverlenging of een lagere kans op suikerziekte, hart- en bloedvataandoeningen en kanker ontbreken. Dat soort studies is tijdrovend en duur. De vraag is hoe zinvol ze zijn als je weet dat maar 30 à 40 procent

van wie een dieet volgt dat langer dan drie maanden volhoudt.'

Bovendien waarschuwt Derave voor uitwassen. 'Ik heb weet van wielrenners die doorsloegen in het vasten, waardoor hun spiermassa verminderde en ze al hun explosiviteit verloren. Dat is een risico van dagenlang te vasten. Voor zwangere of menstruerende vrouwen is het ook ten stelligste af te raden. En een hele dag onthouding om je dan vlak voor het slapengaan vol te proppen, is ook niet het beste plan.'

Donuts en borrelnotjes

Die drang tot schrokken overvalt me stilaan wel, nu de klok 16 uur aanwijst en het hoofd begint te tolleren. Van een 'fasten high' is weinig te merken, volgens Hannosset het gevolg van mijn ontwenning aan glucose. 'Geef het een paar dagen en je lichaam gaat op zoek naar oplossingen. Op dat moment begint het systeem echt te werken.' Helaas is onze deadline daarvoor te strak en de discipline te beperkt, waardoor we ons na 18 uur vasten te goed doen aan alle mogelijke rotzooi.

Uitgerekend in het bannen van die ultrabewerkte voeding - van microgolfasg-



nes over donuts tot borrelnootjes - zit volgens Derave en Vangoitsenhoven de grootste gezondheidswinst en de oplossing voor de westerse obesitaspandemie. Tussen 1998 en 2018 is het percentage zwaarlijvigen in ons land gegroeid van 10,8 procent naar 15,9 procent. 'Meer dan om wanneer draait het om wat je eet', zegt Derave. 'Bewerkte voeding is overal en verleidt ons tot overeten. Mensen aansporen tot meer gebruik van verse voeding moet de essentie zijn.'

Harde wetenschappelijke bewijzen voor levensduurverlenging of een lagere kans op suikerziekte, hart- en bloedvataandoeningen en kanker ontbreken.

Roman Vangoitsenhoven
Endocrinoloog UZ Leuven

Houdt het steek om intermittent fasting, een idee dat even oud is als de meeste grote religies, als gamechanger in de markt te zetten?



PHOTO: ANP