

HET  
**5:2**  
DIEET



*5 dagen genieten en 2 dagen  
calorieën tellen*

*KATE HARRISON*

  
KOSMOS

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen



[www.kosmosuitgevers.nl](http://www.kosmosuitgevers.nl)

Oorspronkelijke titel: *The 5:2 Diet Book*

© 2013 Kate Harrison

Oorspronkelijk verschenen bij Orion Books, een imprint van Orion Publishing Group Ltd.

© 2013 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: InAksie, Ingrid Burthod

Omslagontwerp: Mariska Cock

Vormgeving: ZetSpiegel, Best

ISBN 978 90 215 5496 7

ISBN e-bbok 978 90 215 5497 6

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.



# Inhoud

Waarom het lezen van dit boek je lichaam en je toekomst een nieuwe wending zal geven	7
<b>DEEL 1: DE 5:2-REVOLUTIE</b>	17
<b>1: Leven op de 5:2-manier – Smul, vast en voel je goed!</b>	19
Kate's 5:2-dagboek, deel 1: 6 augustus 2012	34
<b>2: De rekensom van afvallen – en waarom vasten meerwaarde geeft</b>	38
Kate's 5:2-dagboek, deel 2: 9 augustus 2012	55
<b>3: Opladen door vasten laat je lichaam langer en beter functioneren</b>	62
Kate's 5:2-dagboek, deel 3: augustus en september 2012	82
<b>4: <i>Hunger Game</i> – Vasten is goed voor je hersenen</b>	89
Kate's 5:2-dagboek, deel 4: oktober en november 2012	99

**DEEL 2: 5:2 OP JOUW MANIER** 107

**Stap 1:** Hoeveel wil je afvallen en hoeveel mag je eten? 109

**Stap 2:** Je eerste keer vasten 124

**Stap 3:** Kijk terug, corrigeer, word weer vitaal 134

**DEEL 3: ETEN OP DE 5:2-MANIER** 147

Voor beginners 149

Voedsel- en vastentips 152

Geniet van smaak 154

Wat je op je vastendag níet mag eten 156

Ontbijt 158

Zelfgemaakte ontbijtjes 160

‘Coole’ lunches en ‘hot’ diners 166

Zelfgemaakte hoofdmaaltijden 169

Salades 180

Inspiratie voor ingrediënten van A tot Z 182

Traktaties, snacks en uit eten 190

Vastendagmaaltijden voor alle smaken 193

**Bronnen, links en de laatste notities in**

**Kate's 5:2-dagboek** 201

Literatuur 209

Verklarende woordenlijst 211

Kate's 5:2-dagboek, deel 5: januari en daarna 213

Dankwoord 219

Wat lezers zeggen over het 5-2-dagendieet 220

Register 223

## **Waarom het lezen van dit boek je lichaam en je toekomst een nieuwe wending zal geven**



**Stel je een dieet voor waarbij je de meeste tijd  
kunt eten wat je lekker vindt.**

Waardoor je gestaag kunt afvallen.

**Dat je risico op kanker, hart- en vaatziekten,  
diabetes en Alzheimer kan verminderen.**

Dat je brein scherper en je lichaam efficiënter maakt.

**Dat je houding ten opzichte van honger  
en eten voor altijd verandert.**

Dat geen gebruikmaakt van 'caloriearme' of 'light' producten  
en dat je geld zal besparen.

**Dat je helemaal kunt aanpassen aan jouw manier van leven.**

Dat past bij mannen en vrouwen, bij wie voor het eerst op  
dieet gaat en bij wie alles al geprobeerd heeft.

**Dat je de rest van je leven wilt volgen.**

**Stop met dromen. Het 5:2-dieet is echt.**

Januari 2013

**Lieve lezer,**

Zes maanden geleden zag ik een televisieprogramma dat mijn leven veranderde.

Bijna had ik deze oubollige zin niet opgeschreven. Toch is het de waarheid. Een uur voor de buis bereidde me voor op een enorme ommekeer in mijn kijk op diëten, liet me kennismaken met een opwindende nieuwe tak van de medische wetenschap – en reikte me de instrumenten aan om mijn lijf te transformeren.

Natuurlijk moest ik zelf het zware werk doen maar het programma opende de deur naar de wereld van periodiek vasten en caloriebeperking: de officiële benaming voor een benadering van gezondheid en dieet die wereldwijd veel navolging vindt. Veel aanhangers deelden hun ervaringen voor dit boek: ervaringen die je vast zullen inspireren hun voorbeeld te volgen.

Wat ik heb geleerd, geeft me het gevoel dat ik eten beheers en niet andersom. Het heeft me hoop gegeven dat ik echt iets kan doen om het risico te verkleinen op kanker, dementie en diabetes, ziekten die mijn familie zwaar getroffen hebben. Het is een leefwijze die ik wil volgen. Voor de rest van mijn leven.

De snel toenemende populariteit van deze aanpak typeert veel dieethypes. Je kent ze wel. Ze lijken het wondermiddel van de maand maar raken even snel weer uit de mode.

## **Periodiek vasten is echter een dieetgekte die alles behalve gek is.**

Het is vol te houden, aan te passen en het kan je helpen langer te leven. Ook is het heel simpel en het 'vasten' is niet zo erg als het klinkt omdat (fluister) je geen dag zonder eten hoeft. Je eet gewoon een, twee of meer dagen caloriearm per week en vergeet de rest van de tijd je dieet. Tot je op de weegschaal stapt of de jeans aantrekt die je twee weken geleden niet paste.

## **En het draait niet alleen om hoe je eruitziet of hoeveel je weegt. Het gaat ook om het functioneren van je lichaam, helemaal tot op celniveau.**

Als je korte perioden radicaal minder calorieën tot je neemt, zullen je stofwisseling en het functioneren van je hersenen veranderen en daarmee zal het risico afnemen op alle ziekten die we vrezen: kanker, hart- en vaatziekten, Alzheimer en diabetes. Je lichaam en je hersenen profiteren ervan als je lichaam hard moet werken om door leefwijze en ouderdom beschadigde cellen te herstellen.

## **Het 'dieet' voor mensen die niet aan dieet doen.**

De voordelen voor de gezondheid zijn zo groot dat mensen ook voor deze manier van eten kiezen als ze niet af hoeven te vallen. Zo ben ik niet van plan te stoppen nu ik mijn streefgewicht nader. Ik zet deze leefwijze voort vanwege de veranderingen die ze veroorzaakt. Ik heb meer energie dan ik in

mijn jonge jaren had, mijn vooruitzichten zijn beter en ik voel me (en oog) jonger.

De aanpak helpt je om je houding ten opzichte van voedsel en eten te verbeteren. In feite noemen veel mensen het liever geen dieet, omdat zoveel caloriearme diëten mislukken. Het maakt totaal geen verschil of je dit een dieet, een manier van eten, een benadering of een leefstijl noemt; wat telt is dat het is vol te houden, verstandig en intuïtief is. En dat het werkt.

**De voordelen van vasten zijn in medische kringen al langere tijd bekend, maar eindelijk vindt deze manier van eten algemene erkenning.**

Er komen geen verborgen foefjes, geen complicaties, geen kostbare supplementen of vieze maaltijdvervangers aan te pas. In feite is het een manier van eten die je geld zal besparen.

**Echt niet alleen voor meisjes...**

Dit is een dieet dat zowel mannen als vrouwen met plezier oppakken omdat het zo flexibel en ongecompliceerd is. Vastendagen zorgen voor een 'minibreak' waarin je je niet druk hoeft te maken over eten. En doordat je maar een paar dagen per week hoeft op te passen heb je niet het gevoel iets te missen. Bovendien duidt onderzoek erop dat ook al mag je eten wat je wilt op smuldagen, je niet gaat schranzen of overcompenseren. Dit is gebaseerd op mijn eigen ervaringen en die van honderden anderen die ik ken: we nemen gezondere gewoonten aan zonder erbij na te denken.



De ultieme praktijkgids voor het best vol te houden dieet dat er is.

**Het 5:2-dieetboek** biedt alle informatie die je nodig hebt om morgen te beginnen of, als je dit voor het ontbijt leest, zelfs vandaag nog!

Het boek leidt je stap voor stap naar een leefwijze die bij je behoeften en doelen past. Er is geen dwingende lijst van wat je wel en niet moet doen, geen lijst van 'verboden' of 'zondige' producten. Je berekent het maximale aantal calorieën dat je op je vastendagen mag eten en houdt je daar een paar dagen per week aan (of één dag per week of om de andere dag, afhankelijk van jou en het gewicht dat je eventueel kwijt wilt raken). De rest van de tijd eet je gewoon.

**Als het zo simpel is, waarom heb ik dan dit boek nodig?**

Misschien heb je het ook niet nodig: als je het bij 500 calorieën per dag houdt (als je vrouw bent) of 600 (als je man bent) op de vastendagen, zul je daar vrijwel zeker baat bij hebben.

Maar toen ik met dit dieet begon, had ik veel vragen, was onzeker en zocht tevergeefs naar een handleiding om de juiste insteek te vinden.

**Waarom ik dit boek heb geschreven**

Toen ik eenmaal alle informatie die ik kon vinden voor mezelf had uitgezocht, leek het me een goed idee alles te bundelen en de handleiding samen te stellen die ik nooit kon vinden. Hier is hij.

Hij zal je in het begin bijstaan met veel praktische informatie, recepten, eetschema's en aanmoedigingen opdat je kiest voor deze leefwijze en je lichaam en je houding tegenover eten voorgoed verandert. Al snel moet deze manier van leven een tweede natuur worden en de projecten en het opmerkelijke wetenschappelijk onderzoek achter dit dieet zouden je op het spoor moeten houden. Ik heb tientallen 5:2-lijners, zowel mannen als vrouwen en van alle leeftijden, gevolgd: zij laten je delen in hun wijsheid, succes en enthousiasme over de veranderingen die ze hebben geconstateerd.

Ik ben geen arts. Ik ben maar gewoon een mislukte lijner die uiteindelijk toch iets heeft gevonden wat werkt. Ik ben er vrij zeker van dat het ook voor jou zal werken. Ik ben vegetariër en verslaafd aan *Heel Engeland bakt*, maar of je nu een gourmet bent of geen drukte maakt van koken, een carnivoor in hart en nieren of een gulzige groenteliefhebber, een huismus of een feestbeest: je kunt dit dieet in de leven inpassen.

## Waarschuwing voor de gezondheid

Ik heb geen medische opleiding, hoezeer ik me ook interesseer voor eten en voeding. Ik zal slechts mijn ervaringen en die van andere succesvolle 5:2-lijners met je delen.

Toch zijn er mensen die dit dieet niet moeten volgen: kinderen en tieners, zwangere vrouwen en mensen met een zwak immuunsysteem. Als je diabetes type 2 hebt of een andere kwaal, moet je je huisarts om advies vragen omdat je dit dieet wellicht alleen onder supervisie mag volgen.

Verder zou niemand die aan eetstoornissen lijdt of heeft geleden ermee moeten beginnen zonder zijn arts(en) te raadplegen.

In feite zouden ook gezonde mensen met hun huisarts moeten overleggen. Hij staat aan jouw kant en als je van plan bent af te vallen, zal dat zijn werk vergemakkelijken aangezien je algehele gezondheid waarschijnlijk zal verbeteren! En even waarschijnlijk weet hij al het nodige van het 5:2-dieet. Steeds meer artsen zijn zo onder de indruk van deze wetenschap dat ze het zelf uitproberen!

Ik heb ook informatieve en interessante links opgenomen, maar let wel: ik reik ze alleen aan ter informatie en heb geen invloed op de inhoud ervan.

## Hoe dit boek werkt

Het 5:2-dieetboek bestaat uit drie delen. **Deel 1** gaat in op de filosofie achter het dieet, inclusief het medisch en psychologisch onderzoek naar de reden dat deze manier van eten je lichaam zo ongelooflijk kan oppeppen. Deze informatie wissel ik af met eigen hoogte- en dieptepunten zoals ik die tegenkwam toen ik op deze manier over eten en diëten ging nadenken.

**Deel 2** bevat alle praktische informatie die je nodig hebt om het 5:2-, 4:3-, 6:1- of 1:1-vasten voor jou tot een succes te maken. Ik heb informatie opgenomen over hoe je je op de vastendagen kunt voorbereiden en gemotiveerd kunt blijven, plus richtlijnen over bewegen en calorieën tellen, naast bergen succesverhalen en ervaringen uit het echte leven om je op het goede spoor te houden.

**Deel 3** concentreert zich op voedingsideeën voor je vastendagen met heel veel simpele opties voor maaltijden en snacks met voor elk wat wils, waaronder suggesties voor menu's met

seizoensproducten en voor menu's waarvan je hongergevoel verdwijnt. Ik weet dat koken een corvee kan zijn als je lijnt, dus zijn er ook favoriete maaltijdsuggesties van 5:2-adepten. Velen van ons beperken koken eigenlijk tot de smuldagen, als het ons vrij staat de lekkerste gerechten te bereiden! Toch zijn er ook prima recepten voor wie al zijn eten zelf wil koken.

Tot slot heb ik een **bronnendeel** opgenomen met meer leesvoer, waaronder per hoofdstuk links naar artikelen die dieper ingaan op relevante onderwerpen. Ik heb de links afgekort zodat je ze eenvoudiger kunt invoeren in je zoekmachine als je online naar meer informatie gaat zoeken! Je kunt ook een lijst van links gratis downloaden via de 5:2-website: [www.the5-2dietbook.com](http://www.the5-2dietbook.com).

Helemaal aan het eind staat de laatste notitie in mijn dagboek, bijgewerkt tot en met de vooruitgang tijdens de feestdagen: op gewicht blijven ondanks familiediners bleek veel gemakkelijker dan ik had verwacht.

## **Het simpelste, meest volwassen dieet ter wereld**

Dit dieet, en dit boek, behandelt je als een volwassene. Gebruik wat jou geschikt lijkt. Veel wetenschap staat nog in de kinderschoenen dus op sommige vragen zijn dan ook nog geen definitieve antwoorden. Het is mijn taak je alle opties aan te reiken zodat je, net als ik, je eigen persoonlijke manier kunt vinden om periodiek vasten in je leven op te nemen. Twijfel echter niet: het werkt voor duizenden anderen. Het nieuws van het dieet verbreidt zich als een lopend vuurtje, omdat het werkt. Net zoals het voor jou kan werken.

Natuurlijk vind ik het heerlijk om me slanker te voelen maar

het gaat om meer dan ijdelheid. Zoals bij de meeste mensen komen ook in mijn familie ziekten als kanker en diabetes voor, maar ik heb nu tenminste het gevoel dat ik echt mijn vooruitzichten kan verbeteren.

Dit is geen boek van regeltjes. Het draait om vrijheid. Dus wat houdt je nog tegen?

Kate Harrison