

# ***Stoppen met snacken***

Reset je trek

*Carien Karsten*



## **Stoppen met snacken**

Reset je trek

*Carien Karsten*

ISBN 978 90 8560 172 2

NUR 770

THEMA VFMD / JMQ

BISAC PSY000000 / HEA019000

DOI 10.36254/978-90-8560-172-2

© 2022 Uitgeverij SWP Amsterdam

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch door fotokopieën, opnamen of enig andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor zover het maken van kopieën uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikelen 16h t/m 16m Auteurswet 1912 j<sup>o</sup>. Besluit van 27 november 2002, Stb 575, dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoeding te voldoen aan de Stichting Reprorrecht te Hoofddorp (Postbus 3060, 2130 KB, [www.reprorrecht.nl](http://www.reprorrecht.nl)) of contact op te nemen met Uitgeverij SWP voor het treffen van een rechtstreekse regeling in de zin van art. 16l, vijfde lid, Auteurswet 1912.

Voor het overnemen door een onderwijsinstelling van een gedeelte uit deze uitgave, in papieren vorm of digitaal, (bijvoorbeeld voor plaatsing ervan op uw digitale leeromgeving of in een reader) kunt u zich richten tot: Stichting UvO, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, Tel. 023-8700212, [www.stichting-uvo.nl](http://www.stichting-uvo.nl) UvO@cedar.nl.

Het leven is geen weegschaal

JE BENT MEER



DAN JE

WEEGT

# Inhoud

|                  |   |     |
|------------------|---|-----|
| Wat eet ik niet? | 9   |     |
| 1                | Waarom wilskracht niet werkt                                  | 13  |
| 2                | Snacken in soorten en maten                                   | 17  |
| 3                | Wat is jouw snackpatroon?                                     | 30  |
| 4                | Hongergevoel  | 41  |
| 5                | Vet, suiker en de rest  | 56  |
| 6                | Emotie-eten   | 65  |
| 7                | Snacken door trauma   | 73  |
| 8                | Woosh! En weg is de craving                                   | 80  |
| 9                | Snakken naar alcohol  | 88  |
| 10               | Zelf craving aanpakken met EMDR                               | 97  |
| 11               | Craving overwinnen met Flash-techniek                         | 102 |
| 12               | Het kan altijd beter  | 107 |
| 13               | Spiegelbeeld  | 111 |
| 14               | Relatie   | 121 |
| 15               | Mindful omgaan met je gewicht                                 | 125 |
| 16               | Energiebalans verbeteren                                      | 134 |
| 17               | Gewoontes veranderen  | 139 |
| 18               | Valkuilen omzeilen  | 149 |
| 19               | Geertjes succesverhaal: afvallen zonder dieet                 | 153 |
| 20               | Bernadettes succesverhaal: psychische problemen<br>overwinnen | 161 |
| 21               | Handvatten voor EMDR-therapeuten                              | 167 |
| 22               | Reset met Flash-techniek                                      | 173 |
| 23               | Tessa's drang   | 178 |
| 24               | Wat werkt?  | 183 |
| Noten            | 186   |     |
| Literatuur       | 191   |     |

# Wat eet ik niet?

Gestrest of uitgeput thuis komen en dan lekker met snacks en drank op de bank. Dat patroon komt veel voor. Ook bij gezondheidszorgmanager Astrid (36). Na corona heeft ze het gevoel niet meer in balans te zijn. Ze is moe.

‘Ik ren af op een ravijn’, zegt ze. ‘Wat gaat er op het werk gebeuren als ik ook nog uitval?’

Intussen vliegen de kilo's eraan. Droeg ze eerst maat 42, nu is dat 48/50. Ze is meer gaan snacken en heeft de koffie ingeruild voor een glas wijn. ‘Dat ontspant meer.’ Eerst dronk ze niet op maandag en dinsdag. Maar nu wil ze vaak op maandag even niet voelen dat het maandag is, dus dan wordt het ook op maandag een glas. 's Nachts ligt ze van twee tot vier wakker, denkend aan al het werk dat ze nog moet doen.

‘Mijn bordje loopt over’, zegt ze. Dat bedoelt ze ook letterlijk. Als ze nu niets aan haar gewicht doet, past ze ook niet meer in de grootste maten die in haar kast hangen.

Op de vraag: ‘Wat eet je zoal?’, antwoordt ze, ‘Wat eet ik niet?’ Wat er ook in huis is, na een uitputtende dag eet ze het op. Verzadiging voelt ze niet. Het eten helpt haar, ze voelt zich er even prettig door. Maar niet als ze 's avonds in bed ligt. Dan maalt ze, en baalt ze dat ze zich zo heeft laten gaan. ‘Morgen doe ik het allemaal anders’, neemt ze zich dan voor.

Eetgedrag breng ik vaak ter sprake aan het begin van de coaching, omdat goed eten en je goed voelen onlosmakelijk met elkaar zijn verbonden, zowel fysiek als psychisch. Daar komt bij dat iemands snackgedrag ook vaak iets zegt over wat er emotioneel aan de hand is, over hoeveel stress iemand ervaart. Het biedt zo een opstapje voor inzicht en gedragsverandering.

Iedereen heeft er wat aan om eens stil te staan bij het eigen snackgedrag. Want iedereen kent wel het gevoel van snakken naar iets lekkers, terwijl je niet echt honger hebt. Toch snakken we dan naar slagroomgebak, chocola, koekjes, rijst, pasta, pizza of chips (Hasler, 2021). We snakken naar vet en zoet. Ruim zes op de tien Nederlanders wil minder snoepen en snakken, of is ermee bezig. Dat is vaak een enorm geworstel, want ja, het is zo lekker en vaak ook een gewoonte.<sup>1</sup> Dat kan een probleem worden. Niet alleen omdat je er dikker van wordt, maar ook omdat het uiteindelijk je gevoel van eigenwaarde ondermijnt. En, zoals velen ervaren, op wilskracht alleen kom je er niet van af. Ja, misschien wel een tijdje, maar dan komt er onherroepelijk een moment dat het je allemaal niets kan schelen en je weer aan het snakken slaat.

De cijfers laten zien dat veel mensen baat zouden kunnen hebben om iets aan hun snackgedrag te doen. De helft van de Nederlanders heeft overgewicht, dat wil zeggen een BMI (Body Mass Index) van meer dan 25.<sup>2</sup> En de meesten voelen zich daar niet lekker bij.<sup>3</sup> Eén op de zeven Nederlanders heeft zelfs last van obesitas (BMI hoger dan 30). Het probleem is zo groot dat de overheid in navolging van andere landen overweegt om een suikertaks in te voeren.<sup>4</sup>

### **Waar gaat het over?**

Een goede maaltijd is tegenwoordig één klik weg. En hoe meer snackbars in een buurt, hoe hoger het gemiddeld lichaamsgewicht in die buurt. Dat soort gegevens maakt wel duidelijk dat snackgedrag nauw verbonden is met de omgeving waarin we leven (Seidell & Halberstadt, 2021). Seidell en Halberstadt gaan in op de relatie tussen voeding, bevolkingsgroei, klimaatverandering, milieuvervuiling, verlies aan biodiversiteit, kloof tussen arm en rijk, en gezondheidsproblemen zoals chronische welvaartziekten. Verandering vereist een collectieve inzet van overheid, individu en bedrijven. Belemmeringen zijn er genoeg. Aan voedsel valt veel te verdienen, vooral aan ongezond en overbewerkt voedsel. Dit gaat ten koste van gezondheid en milieu, en is moeilijk te veranderen. We hech-

ten aan een bepaalde voedingsstijl en een bepaald voedingspatroon. Het is dan goed om daarnaar te kijken, en in te grijpen waar dat mogelijk en wenselijk is. Maar dit alles wil niet zeggen dat je zelf niet ook heel veel kunt doen aan je snackgedrag. Daar gaat dit boek over.

De kernvraag van dit boek is: hoe kun je ervoor zorgen dat je je snackgedrag duurzaam aanpakt? Je onbedwingbare trek – het door drang gedreven gedrag – resetten, daar gaat het dus om. Om dat voor elkaar te krijgen moet je naar het hele plaatje kijken van wat hongergevoel is, wat voeding met je doet en hoe je omgeving, ervaringen, biologie, emoties, gedachten en gewoontes je eetgedrag beïnvloeden. Hoe al die elementen op elkaar inspelen, vind je in het multimodale model in hoofdstuk 3. Daar staat ook hoe je een beeld kunt krijgen van je eigen snackpatroon.

De verschillende elementen van dat model, zoals je emoties en gedachten rond het eten, je eetgewoontes en de biologische kant van het eten, komen in verschillende hoofdstukken aan de orde.

De eerste twee hoofdstukken gaan over de rol die wilskracht speelt bij het al of niet beheersen van snacken en de verschillende vormen van snackgedrag. In het derde hoofdstuk leer je hoe je snackgedrag kunt analyseren. Snelle hulp biedt de VVV-oefening om direct je gedrag te veranderen. In hoofdstuk 4 lees je over de werking van hongerhormonen. Het hoofdstuk daarna gaat over de werking van verschillende voedingsstoffen zoals vetten, eiwitten en koolhydraten. De twee daaropvolgende hoofdstukken behandelen de relatie tussen snacken en je emoties en trauma's die je mogelijk hebt ervaren. Daarop volgt een aantal hoofdstukken over hoe je greep kunt krijgen op je lekkere trek of craving. De hoofdstukken 12, 13 en 14 gaan over de relatie tussen je zelfbeeld, je eetgedrag, je relatie en laten zien hoe je tot meer zelfvertrouwen kunt komen. In de hoofdstukken daarna vind je mindfulnessoefeningen en praktische aanwijzingen om vorm te geven aan gezonde eetgewoontes. Inspiratie kun je halen uit de verhalen van Geertje, hoofdstuk 19, Bernadette, hoofdstuk 20 en Tessa, hoofdstuk 23.

De hoofdstukken 21 en 22 geven aan hoe therapeuten EMDR en Flash-techniek kunnen inzetten voor de behandeling van eetstoornissen. De zelfhulpversies daarvan vind je in de hoofdstukken over de rol van emoties en trauma's.

### **Snel aan de slag via ACCEPT**

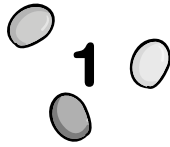
Wie snel aan de slag wil om de eigen snackdrang te resetten, kan beginnen met **ACCEPT: Accepteren, Craving, Cognitie, Emotie, Positieve draai, Terugval voorkomen**.

Dit staat in het laatste hoofdstuk beschreven. Dan kun je op basis van je eigen situatie meteen aan de voor jou meest relevante hoofdstukken beginnen.

Alles wat je in dit boek leest, had nooit geschreven kunnen worden zonder de inbreng van alle mensen die ik als cliënt, vriend, collega of deskundige hierover heb gesproken.

De namen van cliënten in dit boek zijn niet hun echte namen, tenzij ze zelf toestemming hebben gegeven om hun echte naam te gebruiken. Ook de beroepen die aan cliënten worden toegeschreven, zijn meestal niet hun ware beroep. Natuurlijk heb ik wel geprobeerd om de beschreven ervaringen zo realistisch mogelijk weer te geven. Vooral met het oog op de herkenbaarheid van de problematiek en de context waarin mensen leven.





# Waarom wilskracht niet werkt

Een veelvoorkomende opvatting is dat je wilskracht nodig hebt om te kunnen afvallen. En als afvallen niet lukt, tja, pech gehad, heb je gewoon te weinig wilskracht getoond. Maar zo eenvoudig ligt het niet. Het kan zijn dat je genoeg wilskracht hebt, maar dat je het inzet voor de verkeerde doelen, zoals een bepaald streefgewicht bereiken dat helemaal niet bij je past. Of je wilt afvallen, terwijl dat haaks staat op wat je moet doen voor je werk als fundraiser, zoals op alle feestjes en borrels verschijnen, waardoor je je moeilijk kunt houden aan je besluit om minder te drinken en te eten.

Het kan ook zijn dat je een beetje te veel wilskracht toont en dingen gaat doen die niet goed voor je zijn. Het is knap als je het een tijdje volhoudt om te leven van een half kopje melk met een paar vlokken cornflakes voor ontbijt, en één boterham tussen de middag. Daar zal je zeker van afvallen, maar je ondermijnt ook de werking van je schildklier, waardoor je vermoeid raakt, niet meer goed kunt nadenken, je geheugen achteruitgaat, en je vervalt in apathie en depressiviteit. Dat kan toch niet de bedoeling zijn van al die wilskracht.

Zonder voeding kun je niet leven, het is het meest essentiële van je bestaan. Daarom loont het ook te streven naar een voedingspatroon dat goed voor je is. Dan moet je niet blind een dieet volgen. En ook niet blind de dingen blijven doen die je altijd al doet, zoals snacken bijvoorbeeld. Nee, een gezond eetpatroon volgen en volhouden, vraagt om aandacht voor alle aspecten die met eten te maken hebben: je trek, je gedrag, gewoontes, gedachten, emoties, en, ook niet

onbelangrijk, de signalen van je lichaam. Al die onderdelen vind je terug in de volgende hoofdstukken. Maar eerst een voorbeeld van wilskracht dat niet zo goed uitpakt, omdat het te veel focust op controle. Je kunt ook te streng zijn voor jezelf.

### **Van dieet naar dieet**

Nathalie is een docent van in de 40, die in haar leven heel wat diëten heeft gevolgd. Zo deed ze bijvoorbeeld een tijd aan *Intermittent Fasting*. Ze at niet tussen acht uur 's avonds en twaalf uur 's middags. Ze had voldoende discipline om dat vol te houden. Maar ja, toen haar man een tijd moest overwerken en pas om acht uur 's avonds thuiskwam, was het afgelopen met dagelijks vasten, want ze wilde dan wel samen eten. Het Sonja Bakker-dieet heeft ze ook een tijd volgehouden. Daarmee viel ze 30 kilo af. Een hele prestatie. Maar helaas, ze kreeg extra taken op school, en er kwam een nieuwe schoolleider met wie ze het niet goed kon vinden. Alles bij elkaar zorgde dat voor een hoop stress. En wat doe je dan? Zorgen voor wat meer ontspanning thuis. 's Avonds een kaarsje aan, glaasje wijn erbij, crackertje met kaas en andere lekkere hapjes. En overdag wil je het ook een beetje fijn hebben. Dus geen eierkoeken meer, maar lekker lunchen met leuke collega's en een stukje taart bij de thee als het even kan.

Al die lekkere hapjes maakten de stress er uiteindelijk niet minder op. Integendeel, Nathalie raakte burn-out. Ze kwam er weer bovenop door veel te fietsen en te wandelen, een managementopleiding te volgen en niet meer overal 'ja' op te zeggen. Door andere dingen te gaan doen heeft ze haar blikveld verruimd en ze ziet dat al dat lijnen haar uiteindelijk geen goeds heeft gebracht. Ze deed dat vooral om een gevoel van controle te hebben, omdat ze op andere gebieden die controle miste. Ze maakt zich nu niet meer druk over boze ouders van leerlingen. Daar kan ze toch niks aan doen. Dus liever focussen op dingen waar ze wel invloed op heeft, zoals in de tuin werken, of afspreken met vrienden en lekker gaan sporten.

Dat ze zo nu en dan een reep chocola eet of wat koekjes, vindt ze acceptabel. Ze is trots op haar vriendschappen, collega's en haar familie. Dat is belangrijker dan een kilo meer of minder.

### **Door wilskracht van de wal in de sloot**

Blinde wilskracht bij diëten vernauwt je wereldbeeld: je hebt alleen nog maar oog voor wat en wanneer je mag eten. Dat gaat je hele denk- en gevoelswereld beheersen, er is geen plaats meer voor andere dingen.

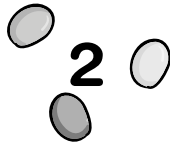
En dan heb je nog de pech dat je als lijner er uiteindelijk alleen maar dikker op wordt. Uit onderzoek blijkt keer op keer dat lijners door een verstoord metabolisme minder calorieën kunnen eten dan mensen die hetzelfde wegen en niet lijnen. Als ze op gewicht willen blijven, kunnen ze dagelijks bijvoorbeeld 1600/1700 calorieën eten terwijl de niet-lijners zo'n 300 calorieën per dag meer kunnen eten (Dulloo, 2015). Ook kunnen lijners vaak moeilijker een verleiding weerstaan dan niet-lijners, zo blijkt uit onderzoek van Traci Man (2015).

Voor dat onderzoek volgde ze 142 liefhebbers van chocola. De helft van hen werd verteld zich gewoon te houden aan wat ze normaal aten, de andere helft moest zich beperken in het eten. Iedereen kreeg de instructie dat ze pas na het einde van het onderzoek, dat tien dagen duurde, chocolaatjes mochten opeten. Maar, om ze in verleiding te brengen, moesten ze wel dagelijks een doos chocolade openen om instructies te volgen. Na tien dagen werd iedereen gevraagd een foto op te sturen van de inhoud van de doos. En wat bleek? De lijners hadden meer van de chocola gesnoept dan de niet-lijners.

Volgens Traci Mann was deze uitkomst volkomen in lijn met eerder onderzoek, zoals de hongersnoodstudie van Ancel Keys (1950), waaruit bleek dat lijners meer met eten bezig zijn dan niet-lijners en het moeilijker hebben om hun aandacht te verleggen, waardoor ze ook meer last hebben van de drang om te snacken.

Een beetje wilskracht dan, is dat dan niet goed? Ja, wel als je moet leren voor een toets of zoiets, maar niet als je wilt afvallen. Als je ergens op moet studeren en je houdt dat een tijdje vol en je geeft het op voordat je alles hebt gedaan, dan heb je toch nog het voordeel dat je iets hebt geleerd. Dat gaat niet op voor diëten. Stel dat je de hele dag de verleiding hebt weerstaan om een Big Mac te eten, maar 's avonds eet je alsnog een zak chips leeg. Of je nu meer of minder wilskracht toont, zodra je bezwijkt voor een verleiding is alle eerdere inspanning om de verleidingen te weerstaan voor niets geweest.

Kortom: er zijn andere dingen nodig om een gezond eetpatroon te kunnen volgen. Je moet een patroon doorbreken en dat patroon is voor iedereen anders.



# Snacken in soorten en maten

Tussen de maaltijden door iets extra's eten, hoeft geen probleem te zijn. Een appel aan het eind van de ochtend, een boterham bij de thee – dat kan geen kwaad. Maar als je een groot deel van de dag aan eten denkt en tussen de maaltijden door snel iets naar binnen werkt, dan wordt het wel een probleem. Ook als je er niet dik van wordt. Je eet dan niet meer om je lichaam aan te sterken, maar om een andere reden die niets met je gezondheid te maken heeft en die je gezondheid eerder in de weg staat.

Wie veel snackt, is zich er meestal van bewust dat je zoiets beter niet kunt doen. Maar ja, je kunt het zo moeilijk laten. Ook al vind je het heel stom van jezelf, je blijft het doen. Dat kan er weer toe leiden dat je de pest krijgt aan jezelf, omdat je te weinig wilskracht toont. En dat nare gevoel zorgt er weer voor dat je extra gaat eten.

Hoe doorbreek je zo'n patroon? Niet door je op je wilskracht te focussen. Wel door te ontdekken welke emotionele lading achter dat eetgedrag zit, en hoe je die emoties kunt ombuigen.

Om een idee te krijgen hoe wijdverbreid en divers snack- en snaaigedrag is, en met welk soort problemen het te maken kan hebben, biedt dit hoofdstuk een aantal verhalen van gewone, aardige, mensen die met dit probleem kampen. Het laat zien hoe verschillend de emotionele patronen zijn die tot snaaigedrag kunnen leiden. Het maakt ook duidelijk dat er vele manieren zijn om te stoppen met overmatig snacken.

## **Ik wil die mooie jurk weer aan**

Shula is 38 en werkt als beleidsadviseur bij een gemeente. Vanaf haar 20e heeft ze een geschiedenis van afvallen en aankomen. Voor corona had ze haar gewicht flink onder controle. De aanzet daartoe was de bruiloft van haar zus. Daar zou ze graag haar favoriete jurk dragen. Maar dan moesten er wel eerst wat kilo's af. Dat lukte wonder wel. In drie maanden viel ze 6 kilo af. Een pond per week, ideaal. Af en toe was het wel afzien, met haar zoveelste bordje linzen als lunch, of drie sliertjes spaghetti en wat broccoli met geraspte kaas voor het avondeten. Maar ze genoot van de complimentjes die ze kreeg over haar gewicht.

In de twee jaar na de trouwerij wist ze met sporten op gewicht te blijven. Tot ze met volleybal haar pols brak en een tijd niet meer kon sporten. Ook yoga ging niet meer. In twee maanden kwam ze weer een kilo aan. Niet leuk, maar ook geen ramp, ze bleef goed eten en meed te veel vet en zoetigheid.

Dat was afgelopen toen haar relatie op de klippen liep, en ze ook met een nieuwe baan begon die veel van haar vroeg. 's Avonds had ze geen tijd en energie om nog eten klaar te maken. Steeds vaker bestelde ze een afhaalmaaltijd, of ging ze met vriendinnen uit eten. 'Ach', dacht ze, 'ik heb het zo zwaar dat ik wel iets lekkers heb verdiend.' In het weekend troostte ze zichzelf met een croissantje-ontbijt bij een bekende koffieketen. Ze voelde zich niet depressief, maar ze gunde zich gewoon iets lekkers, een beetje plezier in het leven. Eten als troost werd steeds vanzelfsprekender. Het doel van er goed uitzien, was even niet belangrijk. Zo nam haar gewicht gestaag weer toe.

## **Snacken om even uit te checken**

'Bij ons thuis ging het altijd over gewicht', zegt Daphne, een huisarts van in de 50. 'Als klein kind kreeg ik steeds van mijn moeder te horen hoeveel ze woog, en hoe trots ze was als ze onder de 60 kilo bleef. Mij vond ze altijd te dik. Als andere kinderen een koekje kregen, moest ik een mandarijn eten.'

Als tiener was Daphne altijd aan het lijnen. Toen ze op zichzelf ging wonen, hield ze daarmee op en met de jaren werd ze zwaarder. Dat begon aan haar te knagen. Haar werk viel Daphne steeds zwaarder, ze raakte op het randje van burn-out. Ze ging steeds vaker tussen-doortjes eten. Dat was haar troost voor alle narigheid die ze moest doorstaan. En de enkele keer dat ze zich wat beter voelde, at ze, omdat het dan eindelijk een keertje gezellig was. Ja, ze werd te dik, dat vond ze zelf ook, maar het lukte niet om af te vallen.

Door een onverwacht voorval veranderde dat plotseling en kostte het haar helemaal geen moeite meer om af te vallen en slank te blijven. Ze was met haar man en vrienden op vakantie in Zuid-Frankrijk. Op een gegeven moment vroeg haar man aan hun vrienden: doen jullie het nog weleens, neuken? Ja hoor, dat deden die vrienden nog wel. Tussen Daphne en haar man was er geen seks meer, hij vond haar niet meer aantrekkelijk omdat ze te dik was. Daphne flapte eruit dat zij eigenlijk wel een minnaar wilde. Goed idee, vonden haar vrienden, en ze hielpen haar meteen om een aardig profiel te zetten op datingsites. ‘Verleid me met woorden’, schreef ze. Ze kreeg tweehonderd reacties. Een fotograaf, bedreven in tantraseks, werd haar minnaar. Het gebrek aan liefde dat ze tot dan toe had ervaren, was in één klap verdwenen. Inmiddels is ze zonder moeite 10 kilo afgevallen.

‘Eten was voor mij een vorm van even uitchecken’, zegt Daphne nu. ‘Het was mijn manier om alle narigheid te ontvluchten. Dat heb ik nu niet meer nodig. Ik wil genieten, ook van het eten, en dat doe ik als ik echt trek heb.’

Als ze weer die behoefte voelt, vraagt ze zich nu af: is dit wat ik wil, heb ik dit echt nodig? Ze beseft: ik wilde niet voelen, maar even uitchecken. Ik had geen liefde voor mijn eigen vrouw-zijn.

## **Intermittent Fasting (IF)**

Al eerder deed Daphne aan intermitterend vasten. Ze past dat nu ook weer toe, maar wel flexibel. Ze laat het ook afhangen van haar hongergevoel.

Een veelvoorkomende vorm van intermitterend vasten houdt in dat je gedurende een periode van acht uur eet, en de overige zestien uur vast. Je eet bijvoorbeeld niets tussen acht uur 's avonds en twaalf uur 's middags. Wel mag je koffiedrinken, zwart uiteraard, en thee en water drinken. Deze manier van vasten zou een positief effect hebben op je insulineresistentie, het microbioom in je darmen en je immuunsysteem. IF is volgens Daphne een soort blesuretijd voor je darmen. Je geeft ze de tijd te herstellen. Mogelijk is dit beeld te positief, zo laat onderzoek uit 2020 zien (O'Connor, 2020). Tussen de groep die intermitterend vasten toepaste en de controlegroep was er nauwelijks verschil in gewichtsverlies. Het meeste gewichtsverlies betrof geen lichaamsvet, maar spieren, de zogenaamde *Lean Mass*.

Dat is nogal verontrustend, want je hebt je spieren nodig voor afvallen. Mogelijk kwam het spierverslies doordat mensen minder eiwitten aten, of ook wel doordat mensen niet in de ochtend aten. Als je te weinig eiwitten eet, dan krijg je honger en ga je dus meer eten. Ook al is dat vet en koolhydraatarm, het is niet goed voor je en je valt er niet van af.

Volwassenen met overgewicht verliezen meer gewicht als ze 's ochtends uitgebreid ontbijten. Dan gaat het metabolisme aan de slag. Er lijkt nog steeds wat te zeggen voor de spreuk: ontbijt als een koning, lunch als een edelman en dineer als een bedelman. De resultaten verbaasden de Amerikaanse onderzoeker, zelf een beoefenaar van intermitterend vasten. Voor hem geen spierverslies meer. Hij is acuut gestopt met IF. Uiteraard geldt voor dit onderzoek wat voor de meeste onderzoeken geldt: meer onderzoek is nodig, met grotere groepen proefpersonen.