

16:8

DR. SERVAAS BINGÉ

16:8

**MET INTERMITTENT FASTING
NAAR EEN GEZONDER GEWICHT**

**'A GENUINE FAST
CLEANSES THE BODY,
MIND AND SOUL.'**

— GHANDI —

1. INLEIDING

Ik zal er geen doekjes om winden en meteen met de deur in huis vallen: het gaat niet goed met onze voeding. Erger nog, het is héél slecht gesteld met onze voeding, wat we ook beweren. Punt!

Wat zeg je dokter, gingen we het niet over vasten hebben?

Uiteraard. Maar vooraleer ik je kan uitleggen waarom vasten zo heilzaam is voor ons en voor ons lichaam, moeten we eerst analyseren wat er met onze voeding aan de hand is.

Wat we in onze mond stoppen en wanneer we dat doen, is danig ontspoord. Daar zijn voornamelijk drie grote redenen voor.

Allereerst kijk ik in de richting van de medische wereld. Op vlak van gezondheid worden wij, als artsen niet of nauwelijks opgeleid in de voedingsleer. Mijn cursus voedingsleer bestond uit een schamele vijftien tot twintig bladzijden... Als je weet dat een huisarts negen jaar moet studeren, dan is dat bitter weinig. We leerden over koolhydraten, eiwitten en vetten. We leerden over calorieën en konden berekenen hoeveel warmte vrijkwam als je met een bunsenbrander water liet koken. Maar au fond wisten we echt niets over voeding.

Er bestaat dus veel onduidelijkheid, zowel bij de medici als bij de paramedici. Voedingsspecialisten worden geacht te weten wat goed voor je is. Wanneer je echter een zogenaamde gezondheidsexpert aan een diabetespatiënt hoort vertellen dat die na zijn insulinespuitje beter ook een chocoladereep eet om zeker geen bloedsuikerdip te krijgen, dan begin je je toch serieus vragen te stellen. Natuurlijk stijgt je bloedsuikerspiegel na het eten van iets zoets, dat weet het kleinste kind. Maar dit soort adviezen en ingrepen werken contraproductief en zijn geen langetermijnoplossing! We moeten niet die bloedsuikerspiegel behandelen. We moeten het systeem dat die bloedsuikerspiegel reguleert onder handen nemen, en dat zo constant en gezond mogelijk krijgen.

Bovendien is de definitie van ‘gezond’ in onze maatschappij behoorlijk verwrongen. Mensen denken dat ze gezond eten als ze sla tussen hun witte boterham leggen. Maar wit brood, is eigenlijk vermomde suiker (of moet ik zeggen, verdomde suiker?!). Je kunt evengoed zo een klontje suiker in je mond stoppen, want je lijf verwerkt het op *nét* dezelfde manier. De bloedsuikerspiegel stijgt er even snel van! En hoe kun je door de bomen het bos nog zien, als je om de haverklap een nieuwe voedselpiramide, -driehoek of -rechthoek moet volgen...?

We krijgen continu tegenstrijdige informatie. We moeten evenwel goed beseffen dat voeding iets heel persoonlijks is, daar heb ik het in *De Lijst* uitgebreid over gehad.

Neem nu de kwestie van tomaten. Volgens de ene bron supergezond, volgens een andere studie moeten we eraf blijven. Wel, oorspronkelijk komen tomaten uit Mexico. Toen de Spanjaarden Zuid-Amerika koloniseerden, hebben ze de tomaten meegenomen naar Europa. Genetisch gezien zijn wij Europeanen dus helemaal niet geprogrammeerd om tomaten te kunnen verteren. En ons lichaam past zich echt niet in een paar eeuwen aan veranderende voedingsgewoontes aan. Dus denken we dat we het helemaal voor mekaar hebben. Ondertussen lopen we wel vermoeid en sloom rond omdat we tomaten – of andere voeding – eigenlijk niet goed kunnen verdragen en ze ons lichaamssysteem danig belasten... Je hoort me niet zeggen dat we geen tomaten meer mogen eten. We moeten echter in het achterhoofd houden dat de groenten uit de zogenaamde nachtschadefamilie bij sommige mensen symptomen kunnen opwekken die we liever kwijt dan rijk zijn. Het is dus perfect mogelijk dat jij heerlijk kunt genieten van alle goede dingen in de tomaat zoals vitamine A en C, maar dat je buurvrouw er ontstoken gewrichten van krijgt.

NUTRIScore OF NUTRIFAil?

Toch doen we met onze maatschappij wel inspanningen. Onlangs werd de nutriscore op verpakkingen ingevoerd. Zo kunnen we snel zien wat gezond is en wat niet. Op die manier kunnen we tijdens het wandelen tussen de winkelrekken snel weten of iets goed voor ons is. Maar waarom scoort gerookte zalm dan maar een D, de op een na laagste score? Oké, het is gerookt. Maar ook omdat zalm vet is. Ja natuurlijk, maar het zijn wel gezonde vetten! Goed bedoeld dus, maar er zitten best nog wat fouten in het systeem.

Om gezonder te leven moeten we ons gezond verstand gebruiken. En dat is niet voor iedereen even gemakkelijk: de reclame-industrie probeert ons zoveel mogelijk te beïnvloeden. Bij de ene lukt dit al makkelijker dan bij de andere. Hoe luider de verpakkingen roepen dat iets goed is voor het hart of boordevol omega 3 zit, hoe minder waar het is. Koekjes waar zagezegd fruit in zit, zijn op die manier gemaakt dat de – kunstmatig geproduceerde – geur zich bij wijze van spreken verspreidt over de hele speelplaats, zodat iedereen zin krijgt in diezelfde koek. De voedingsindustrie steekt heel veel tijd en geld in het zo aantrekkelijk en verslavend mogelijk maken van bewerkte voedingsmiddelen...

DE SPELERS VAN HET VOEDINGSVERHAAL

De drie grote spelers in het hele voedingsverhaal – de medische wereld, de maatschappij en de reclame-industrie – zouden dus de stempel van ‘de grote boosdoeners’ kunnen krijgen, maar zo zwart-wit is het natuurlijk niet. Voeding is een heel gepersonaliseerd verhaal. Toen *De Lijst* net verscheen, kwam er heel veel reactie. Ook van professoren die vanuit hun ivoren torens zeiden dat mijn verhaal niet wetenschappelijk gestaafd was. Hoezo?, dacht ik. Ik heb de wereld afgereisd om cursussen te volgen, me bij te scholen. Dure congressen gevolgd en dito boeken gekocht waar de informatie bediscussieerd en gestaafd wordt. Bestandsmappen vol wetenschappelijke artikels gelezen. Maar ik geef toe, dat is niet altijd de wetenschap die door academici gelezen wordt. Ik lees vaker artikels waarin het over levensstijl gaat dan over het effect van een bepaalde molecule op aandoening X of Y. Ik lees graag hoe ons systeem in elkaar zit en probeer te weten te komen waarom iets werkt, en wat de onderliggende mechanismen in het lichaam zijn. Heel jammer dus

dat er twee totaal verschillende visies zijn in de benadering van ons mooie vak. Die werelden staan bijna haaks op elkaar, werken elkaar tegen, terwijl we net grote vooruitgang zouden boeken mochten we de neuzen in dezelfde richting zetten.

Wat heb je nodig om iets wetenschappelijk te staven? Idealiter zouden we een RCT moeten uitvoeren, een *Randomized Control Trial*, waarbij we een aantal mensen in twee groepen verdelen. Bij de ene groep testen we product A, bij de andere product B. Beide groepen worden vervolgens vergeleken en zo kunnen we uiteindelijk het effect meten. Op deze manier gebeurt het voor medicatie. Op vlak van voeding kunnen we zo'n onderzoek al uitvoeren bij muizen, met een heel betrouwbaar resultaat. We kunnen de muizen immers in exact dezelfde omstandigheden plaatsen, bijvoorbeeld allemaal afkomstig van dezelfde moeder, met dezelfde genen, in dezelfde ruimte en met dezelfde voeding en activiteiten. Helaas is dat bij mensen zo goed als onmogelijk: je kunt nooit alles *standaardiseren*, alle andere aspecten zo gelijk mogelijk hebben en alleen dat ene voedingsmiddel doen verschillen. Iedereen leeft in andere omstandigheden, reageert anders, en ieder lichaam zit anders in elkaar. Misschien heeft de ene persoon een enzym minder of breek jij een bepaalde stof minder goed af dan iemand anders. Er zijn zoveel versturende factoren dat het bijna onmogelijk is om zo'n RCT uit te voeren om het effect van voedingsinterventies te meten.

En waarom zou dat eigenlijk 'moeten'? Waarom heeft de gevestigde medische wereld de neiging om altijd maar te wachten op bewijzen door wetenschappelijk onderzoek? Dat is net de reden waarom we zo vaak tegenstrijdige berichten lezen in de media. De ene maandag mogen we geen koffie meer drinken, op dinsdag is het de nieuwe norm. Volgens mij ligt de waarheid in het midden. Ik heb met topsporters gewerkt en dan moet je echt niet afkomen met 'weet je wat, we wachten het wetenschappelijke onderzoek af'. Wetenschap is belangrijk, maar we mogen niet bang zijn om binnen ons expertisekader out of the box te denken en zelf te gaan onderzoeken. We hebben toch een enorme theoretische basiskennis over de werking van het menselijk lichaam. En als het werkt voor jou, dan werkt het. Enkel zo evolueren we in ons mooie domein.

Bovendien hebben veel producenten van gezonde voeding niet het grote budget ter beschikking dat de farmaceutische sector bijvoorbeeld wel heeft. De farma-industrieën die een nieuw geneesmiddel willen lanceren, gooien met miljoenen voor wetenschappelijk onderzoek. Maar dat zie ik de boer die appels oogst nog niet doen, die heeft helemaal geen budget om twintigduizend mensen te gaan bestuderen die zijn appels eten, om dan te kunnen concluderen welk effect ze hebben op de gezondheid.

Begrijp me niet verkeerd! Wetenschap is belangrijk, maar niet het enige heiligmakende dat we als dokter moeten gebruiken. Omdat ik binnen mijn ondernemersavontuur vaak in contact kom met de vooruitstrevende industrie (start-ups, scale-ups, maar ook de grote farmabedrijven) ben ik er ook meer en meer van overtuigd dat de kennis niet meer alleen bij de universiteiten zit. En dat kennis die ons echt vooruithelpt wél bestaat, maar heel vaak onder geheimhoudingscontracten valt en niet gepubliceerd wordt. We evolueren naar een predictieve of voorspellende geneeskunde, die de manier van wetenschappelijk onderzoek helemaal gaat veranderen. We redeneren nu vanuit een symptoom/diagnose-behandelingsstelsel, maar voor voeding gaat die vlieger niet op. Voeding is immers voor een deel het symptoom zelf.

Om het met een kwinkslag te zeggen, het is een hele 'boterham', deze inleiding op de essentie van dit boek. Ik wil het met jullie over intermitterend of periodiek vasten hebben, als onderdeel van een gezonder voedingspatroon.

EET 'S MORGENS ALS EEN KEIZER, 'S MIDDAGS ALS EEN PRINS EN 'S AVONDS ALS EEN BEDELAAR

We zijn allemaal opgevoed met het idee dat we drie keer per dag moeten eten. Bovendien is daar de trend bij gekomen dat je tussen die drie maaltijden ook nog eens moet snacken, om makkelijker op gewicht te blijven. En om het spreekwoordelijke ‘hongerke’ tegen te gaan. Het enige dat we daar helaas mee bereiken, is dat we met z'n allen steeds dikker worden. In de jaren zeventig aten we drie keer per dag: ontbijt, lunch en diner. Ik ben opgegroeid in de jaren tachtig en – naast de geweldige muziek die toen werd gemaakt – toen moesten we plots een tien- en een vieruurtje nemen. Tegenwoordig is ook de *latenightsnack* onmisbaar... We zijn nu dus onophoudelijk aan het eten en hebben altijd en overal binnen de paar minuten toegang tot voedsel.

Ik zag onlangs een fotoreportage, waar mensen gefotografeerd werden in hun keuken met de inhoud van hun keukenkasten uitgestald. Westerse families pronkten met artificiële en geraffineerde voeding. Zij waren vaak obees en zagen er ongezond uit.

Daartegenover werden ook mensen uit de zogenaamde *blue zones* geportretteerd. Blue zones zijn specifieke plekken op aarde waar mensen opmerkelijk langer leven. Zo is Sardinië in Italië een blue zone. Ook op de eilandengroep Okinawa in Japan en in Loma Linda in de Verenigde Staten is de gemiddelde levensverwachting hoger dan elders. Deze mensen leven letterlijk lang en gelukkig, ze zijn slanker en zien er ook stralender uit. Komt dat door hun goede genen? Misschien wel, maar dat is zeker niet de enige factor. Deze mensen hechten veel belang aan familiaal en sociaal samenzijn, een actief leven leiden, niet roken, op tijd en stond rust nemen maar – ook en vooral – aan gezonde voeding. En bovenal: niet te veel voeding! Het dieet van deze honderdjarigen bestaat voornamelijk uit noten en peulvruchten, groenten, fruit, omega 3-rijke voeding en onbewerkte volkoren graansoorten. Een duidelijk bewijs van voeding als bepalende factor voor onze gezondheid en een reden om deze blauwe zones als inspiratie te gebruiken. Kijk maar naar de smurfen: geboren in 1958, maar ze worden alsmaar vitaler en levendiger. Die worden ongetwijfeld tweehonderd jaar!



FIGUUR 1: DE BLUE ZONES

Ons dieet moet dus anders, én we moeten anders gaan denken over eten. Dat voeding een heel belangrijke rol vervult in ons leven staat buiten kijf. Uitgebreid gaan tafelen, een aperitiefje voor de maaltijd en een dessertje erna, dat is gewoon gezellig. Maar als we elke dag zo'n overload aan voedingsstoffen binnenkrijgen en tussendoor ook nog eens snacken, krijgt ons lichaam de hele dag instroom te verduren. Het reageert daarop, dat zal ik later nog in detail uitleggen, met insulinepieken en suikerdips. We gaan daardoor de hele dag rondlopen met een hongergevoel, alleen is die honger niet écht. Waarom krijg je op restaurant een mandje brood terwijl je wacht? Niet om je bezig te houden, maar wel om je spijsvertering op te wekken, zodat je straks meer eet. Hetzelfde geldt voor het aperitief voor de maaltijd: het stimuleert de smaakenzymen in je mond, voeding gaat beter smaken, het maagzuurgehalte stijgt en de vertering komt op gang. En hier komt dan het *intermittent* vasten eindelijk aan bod. Kort gezegd: als je je voedingsinname concentreert op een korte periode, krijg je veel minder hongermomenten en gebruiken we ons systeem veel meer waarvoor het is bedoeld. Waarom dat zo is, leg ik je in dit boek in geuren en kleuren uit.