

Veertig dagen zonder suiker

Ik was het zat dat de weegschaal mij de baas was, ik wilde een andere stem in mijn hoofd. Toen kwam ik toevallig Wendy's *40-Day Sugar Fast* tegen en opeens begreep ik het geestelijke verband tussen voedsel, mijn hart en God. Ik begon voedsel minder als beloning of verleiding te zien en meer als middel om mijn hart weer in overeenstemming met dat van God te brengen. Voedsel zou ons altijd terug moeten wijzen naar de Gever, net als al Gods goede gaven. We zouden ons er niet schuldig over moeten voelen of ons ervoor schamen. Het zou ons er gewoon aan moeten herinneren wat wij nodig hebben om in leven te blijven. Die verandering in mijn denken heeft mij langer dan veertig dagen gekost. En ik ben zo dankbaar voor de innerlijke verandering, meer nog dan voor de pondjes die ik kwijtraakte. Meer dan wat ook wil ik met Jezus kunnen zeggen: 'Mijn voedsel is dat Ik de wil doe van Hem Die Mij gezonden heeft,' (Joh. 4:34) En met alle anderen mee te doen met Wendy aan haar veertig dagen vasten van suiker was voor mij het begin van dat proces.

– Lisa-Jo Baker, bekend auteur van *Meet Me in the Middle, Never Unfriended*, en *Surprised by Motherhood*

Als Wendy voorgaat, wil ik volgen. Deze vrouw is buitengewoon wijs en met indrukwekkende ernst leidt zij mensen naar de voeten van Jezus. Ze verdient veel respect als mentor en communicator en heeft er een passie voor om mensen te wijzen op dat wat het belangrijkste is. Wendy is veel meer dan een schrijfster die een reeks mooie woorden op papier kan krijgen. Haar woorden hebben echt resultaat.

– Jennifer Dukes Lee, auteur van *The Happiness Dare* en *Love Idol*

We willen allemaal vrijheid. We willen losbreken uit gewoonten die ons achtervolgen, stemmen die ons plagen, ketenen die ons gevangen houden en emoties die ons verblinden. Wendy kaart hier iets heel belangrijks aan! Ze spreekt diepgaand en met gezag uit het Woord van God, en ze weet dat de vrijheid waarnaar we allemaal sterk verlangen in wezen een persoon is: Jezus. *The 40-Day Sugar Fast* helpt elke deelnemer om diepgaande groei en blijvende vrede te ervaren, omdat dit hen leidt naar een nieuw, heel persoonlijk en heerlijk feestmaal met Degene die graag hun deel wil zijn.

– Gwen Smith, mede-oprichtster van *Girlfriends in God* en auteur van *I want It All* en *Broken into Beautiful*.

Vasten van wat we sterk begeren om blijvende voldoening te vinden in God is een boodschap waar onze cultuur naar smacht. En het is een boodschap voor mij. Wendy's woorden zijn voor ieder van ons die nooit genoeg hebben van suiker.

– Sara Hagerty, bekend auteur van *Unseen*

Elke dag van Wendy Speake's boek *The 40-Day Sugar Fast* veranderde mijn zin in zoetigheid naar de heerlijke woorden van Jezus. Ik had de grip die suiker op mij had, niet kunnen verbreken zonder Wendy's meelevende en wijze invloed in elk hoofdstuk. Een boek dat je leven verandert, om steeds weer te herlezen.

– Amber Lia, bekende medeauteur van *Triggers* en *Parenting Scripts*.

Te veel christelijke vrouwen voelen zich vandaag gevangen door hun behoefte en verslaving aan suiker, en ze vragen zich af of ze zich ooit daaruit los kunnen breken. Door middel van haar jaarlijkse veertig dagen vasten van suiker heeft Wendy al duizenden vrouwen, inclusief mijzelf, de gelegenheid geboden om te proeven dat Jezus goed is en om zijn verlossende kracht in hun leven te ervaren. Vrijheid en volheid zijn echt alleen te vinden in de aanwezigheid van Jezus, en Wendy bewijst jaar na jaar een uitstekende gids te zijn.

– Asheritah Ciuciu, auteur van *Full*

Ik wil mijn bijzondere waardering uitspreken.. Ik geloof dat mijn suiker-verslaving voorgoed voorbij is! Ik kan nauwelijks geloven dat het al twee jaar geleden is sinds ik met Wendy gevestigd heb, en mijn hang naar suiker is nog niet terug. God heeft mijn kijk op suiker en voedsel die veertig dagen echt veranderd. Ik heb dit vasten drie jaar achter elkaar gedaan, maar die keer was er echte, blijvende verandering! Dat doet me denken aan Elia, die steeds weer uitkeek naar regen, en eindelijk zag hij een klein wolkje waarna het regende!

– Amy J. Bennett, oprichter van Abiding Ministries en gastvrouw van de podcast *Feathers*

Wendy Speake heeft de gave om bijbelse waarheid op heel praktische manieren te gebruiken om ons erbij te helpen nieuwe denkpatronen te ontwikkelen, niet alleen over suiker en onze verslaving daaraan, maar ook over de dingen die ons gebonden houden en ons ervan weerhouden de volheid

van Gods aanwezigheid in ons leven te ervaren. Als je er klaar voor bent te vasten van suiker en je te goed te doen aan meer van Gods Woord, dan is *The 40-Day Sugar Fast* voor jou.

– Elisa Pulliam, coach voor bijbelse transformatie en gezondheid bij MoreToBe.com en ItIsWell.us

Getuigenissen over veertig dagen vasten van suiker.

Veertig dagen lang zei ik elke dag: *Jezus, ik heb U nodig. U bent genoeg.* Dat gebed heeft mijn leven veranderd.

– Chanda T., Californië

Ik krijg tranen in mijn ogen als ik eraan denk waar ik nu sta, vergeleken met veertig dagen geleden. Ik ben 26 pond afgevallen, mijn huid en hoofd zijn helderder, en (bovenal) ben ik dichterbij mijn enige echte liefde, Jezus. Hij is tijdens dit vasten zo goed voor me geweest. Voor die tijd kon ik suiker nooit weerstaan. En toch heb ik het nu niet gemist. O, Jezus houdt zoveel van mij!

– Lynn K., Massachusetts

Het is jaren geleden dat ik langer dan drie dagen zonder chocolade kon. Ik wist dat ik dit vasten nodig had en moest doen. Chocolade maakte mijn dagen dragelijk. Nu leer ik dat Jezus mijn dagen dragelijk maakt. En leefbaar. En overvloedig.

– Kristin G., Tennessee

Vasten heeft zoveel deuren in mijn hart ontsloten die al veel te lang dichtzaten. In sommige dingen die God heeft laten zien, heb ik nog een lange weg te gaan, maar ik voel me nu voor het eerst daartoe in staat. Ik ben er klaar voor om de hele wapenrusting aan te doen, de arena binnen te gaan, en de goede strijd te strijden. Dank je wel, Wendy.

– Barbara N., Michigan

In deze veertig dagen was het heel verrassend om niet naar zoetheid te grijpen zodra iets verkeerd ging. Omdat ik me niet eerst tot zoetheid

wendde, kwamen mij bijbelteksten in gedachten wanneer ik die nodig had – op heel toepasselijke tijdstippen, op een manier zoals ik die niet eerder ervaren had. God heeft me trouw laten zien dat Hij op me gewacht heeft tot ik Hem gewoon ging zoeken. Ik heb het gevoel alsof dit nog maar het begin is – ik heb het gevoel dat God kerkers verbroken heeft waarin ik al jarenlang geleefd heb.

– Beth I., Californië

Dag 40 van dit vasten van suiker is voor mij niet het einde! Ik heb hoop en vertrouwen dat wanneer dit voorbij is, ik nooit meer in mijn oude manieren zal vervallen, omdat ik mij gelaafd heb aan Jezus.

– Hannah S., Australië

Wat is dit vasten een enorme zegen voor mij geweest. Ik ben VRIJ van suiker!

– Ronda M., Californië

Dit vasten van suiker is een regelrecht antwoord op gebed!

– Anne Marie L., Californië

Dit is een buitengewone zoektocht geweest. Waar ik het dankbaarst voor ben, is dat ik hierna een sterker verlangen heb om mij door Jezus door zijn Woord in mijn behoeften te doen voorzien zodat ik niet op zoetigheid vertrouw.

– Kyla N., Pennsylvania

Ik heb zo met God geworsteld over mijn suiker, koffie, tv en sociale media... en toch heb ik die opgegeven en mis ik ze niet omdat ik echte voldoening gevonden heb in Hem. Mijn gebed deze veertig dagen is geweest: *Heere, ik wil niet weer dezelfde persoon worden die ik hiervoor was. Ik wil U elke dag beter leren kennen. Ik heb U nodig om mijn ziel te vervullen.*

– Kris D., Texas

God is de afgelopen veertig dagen zo aanwezig geweest. Ik ben meer dan dankbaar. Hij was zo levend in mij en heeft een strijd tegen zonde weggenomen en me erdoorheen geholpen. Ik had dit nooit in mijn eentje kunnen doen. Ik blijf doorgaan om mij tegoed te doen aan God!

– Michelle O., Michigan

Ik geef toe dat ik het veertig dagen vasten van suiker eerst wilde doen om me te helpen bij mijn diëten. Maar ik leerde al snel dat God zoveel meer voor mij bedoelde. Hij riep me tot Zichzelf op manieren zoals ik die nooit eerder ervaren had. Ik begrijp vasten nu. Dat deed ik eerst niet. Ik begrijp waarom God ons daartoe oproept en vraagt om onszelf te ontdoen van lichamelijke verlangens zodat we ons hart op Hem kunnen richten.

– Megan S., Colorado

Geweldig! Ik voelde me geleid het veertig dagen vasten van suiker te doen omdat ik moest stoppen met suiker. Ik had geen enkel idee over alle veranderingen die God van mij wilde.

Mijn huid heeft minder rimpels en puistjes. Mijn buik is een beetje platter. Maar innerlijk ervaar ik eindelijk vrede. Ik ga niet achter allerlei dingen aan. En dat voelt zo goed.

– Jaymie M., Illinois

Ik begon dit vasten van suiker specifiek om voorbede te doen voor mijn gezin. Ik vroeg God eerst om mijn zoontje van twee te genezen, zodat hij zonder voedingssonde kan leven. Als tweede was het nodig dat God mijn huwelijk herstelde. Dit is mijn dankzegging: halverwege dit vasten kon mijn zoontje van de sonde af, en tegen het einde van dit vasten was hij al gegroeid. En mijn man en ik hebben het nu goed samen! Mijn maag is een beetje leeg, maar mijn hart is zo vol!

– Whitnee M., Arkansas

Wendy Speake

Vertaling: Annet N. Landon-Medendorp

40 DAGEN ZONDER SUIKER



J/ sestra

Aan de vrouwen die vijf jaar geleden met mij meededen bij het eerste vasten van suiker – ik voelde me toen helemaal niet bekwaam om jullie te leiden, en toch volgden jullie mij terwijl ikzelf Jezus volgde. Hij heeft ons ver gebracht sinds die tijd! Onze eetpatronen zijn veranderd, maar ons leven nog meer. Dit boek is opgedragen aan jullie en aan Degene die we die eerste veertig dagen samen volgden.

Proef en zie dat de HEERE goed is;
welzalig de man die tot Hem de toevlucht neemt.

Psalm 34:9

Veertig dagen zonder suiker
Lichamelijk vasten, geestelijk groeien
Wendy Speake

Vertaling van: *The 40-day sugar fast : where physical detox meets spiritual transformation*

ISBN 9789464251418

ISBN e-book 9789464251425

NUR 707

Vertaling: Annet N. Landon-Medendorp
Ontwerp omslag: Studio Nijenhuis
Opmaak binnenwerk: Studio Mol

Originally published in English in de U.S.A. under the title: *The 40-day sugar fast: where physical detox meets spiritual transformation*. Copyright © 2019 by Wendy Speake

Dutch edition © 2025 by Jongbloed Christelijke Media with permission of Baker Books, a division of Baker Publishing Group

All rights reserved.

De bijbelteksten in deze uitgave zijn, tenzij anders vermeld, ontleend aan de Herziene Statenvertaling,

© 2010/2016 Stichting HSV.

© 2025 Sestra

Onderdeel van Jongbloed Christelijke Media – Leeuwarden

Alle rechten voorbehouden.

www.jongbloedmedia.nl

Inhoudsopgave

Voorwoord door Priscilla Docter	11
Terugblik op de 40 dagen zonder suiker groep door Paulien Vervoorn	13
Voorwoord door Asheritah Ciuciu	15
Voordat je begint met vasten	19
Richtlijnen	24
Dag 1 Proef en zie	28
Dag 2 Keer terug tot mij	32
Dag 3 Als muren van suiker instorten	37
Dag 4 De strijd aan God toevertrouwen	41
Dag 5 Vasten of een feestmaal	45
Dag 6 Je wapenrusting aan!	49
Dag 7 Een heilige honger	54
Dag 8 Zuurstokken en wandelstokken	57
Dag 9 Wanneer Jezus zijn voedsel deelt	61
Dag 10 Zijn aanwezigheid, onze aanwinst	65
Dag 11 Laat je licht schijnen!	69
Dag 12 Triggers	73
Dag 13 Gewicht en gezang	78
Dag 14 Wat wil je nog meer?	82
Dag 15 Lekke waterbakken	86
Dag 16 Troosteten en troostaankopen	90
Dag 17 Wees stil en word vernieuwd	94
Dag 18 Struikelblokken en dynamiet	98
Dag 19 Wees nuchter	102
Dag 20 Wereldse goederen zijn niet zo goed	106
Dag 21 Verveling kan ook een trigger zijn!	111

Dag 22	Geestelijke en mentale helderheid	115
Dag 23	Buikpijn van de honger	119
Dag 24	Genezing van wonden uit het verleden	123
Dag 25	God geeft om de details	129
Dag 26	Mij en mijn huis	133
Dag 27	Het soort vasten dat God wil	138
Dag 28	Weid mijn schapen	142
Dag 29	Evenzo	147
Dag 30	Aan tafel met Jezus	150
Dag 31	Bidden om genezing	154
Dag 32	Word wakker!	158
Dag 33	Steen voor steen	162
Dag 34	Bedenk	166
Dag 35	Als je vrij bent, kun je uitdelen	170
Dag 36	Twee heren	174
Dag 37	Blijf kloppen, blijf vragen	178
Dag 38	Diepgeworteld	182
Dag 39	God wil je leven, niet je suiker	186
Dag 40	Leef er dan naar!	191
Dag 41	Gods werk in jou is nog niet af	195
Bijlage A	Leven na je vasten	199
Bijlage B		201
Dankwoord		203
Eindnoten		205

Voorwoord

Door Priscilla Docter

Ik weet het nog goed. Ik was een jaar of negen en ik zag mijn dunne buurmeisje 's morgens altijd iets gezonds eten. Ik besepte op dat moment waarom ik dikker was dan zij. Ik begon de dag altijd met een broodje hagelslag en zij met een broodje kaas. Zo werd het voor mij duidelijk: als ik de dag startte met een broodje kaas werd het een gezonde dag en als ik de dag begon met een broodje hagelslag werd het een ongezonde dag. Vanaf dat moment ontdekte ik mijn enorme hang naar suiker en die werd steeds groter en erger. Op mijn achttiende werd het zo heftig dat ik aan een eetstoornis leed. Van overgeven tot 's avonds alles eraf rennen, ik kreeg de suikers niet meer onder controle. Ik was verslaafd.

In het jaar dat ik erachter kwam, kwam ik ook tot geloof. En leerde ik alles over te geven aan God. Ook mijn suikerverslaving. Ik vroeg hem om mij te leren eten. En ik probeerde Hem bij iedere maaltijd en tussendoortje te betrekken. Wat was dat een bevrijding. Ik hoefde het niet meer alleen te doen, ik mocht het samen met Hem doen. Hij leerde mij gezond eten!

Jaren later lukt het gezonde eten met vallen en opstaan en houd ik nog steeds veel van zoet. Je kunt mij er zelfs voor wakker maken. Een heerlijk vers bolletje (van de bakker!) met hagelslag. I love it. Maar... ik heb het onder controle. Het is niet meer een verslaving of hang naar. Ik heb geleerd om heel goed zonder te kunnen.

Dit boek helpt je van je suikerverslaving af. Het neemt je veertig dagen aan de hand mee. Ik vind het fantastisch hoe Wendy je helpt je ogen gericht te houden op Jezus. Je gaat ieder dag een laagje dieper. Je leert niet alleen gezond eten en je denken daarover te

vernieuwen, nee, ze laat je nadenken waarom je eet wat je eet. Waarom je snakt naar suikers, meer dan naar Jezus. En ze helpt je de goede richting op te kijken.

Als je helder van geest wilt zijn, moet daar geen ruis zijn. Geen afleiding. Suikers zijn een grote afleiding in onze maatschappij. En suiker verdooft. Niet de chocola, chips of grote koeken (want tja, ook ik ben een emotie-eter en stress-weg-eter). Alles mag, maar niet alles is goed. Of nodig. Ik heb geleerd dat je gezond mag genieten, met mate. We hebben niet zoveel nodig. Het is niet erg om af en toe echt trek te hebben. Zelfbeheersing is zelfs een vrucht van de geest. Mede dankzij dit boek heb ik dit leren toepassen. En het mooie is: het heeft niet alleen invloed op mijzelf. Het verandert mijn hele gezin. Want wat schotel ik ze eigenlijk voor aan ongezond eten? We mogen met elkaar loskomen van die onderlaag als het gaat om eten. We mogen ons denken op dit vlak leren vernieuwen en Jezus op nummer één te zetten. Hij wil jou gezond leren eten. Hij wil jou helpen je pijn niet meer te verdoven met suikers. Hij wil jou vrijzetten van je eetverslaving. Hij wil je zelfbeheersing leren. En dit boek gaat daar een grote hulp bij zijn. Samen met Hem kun je het aan. Doe je mee?

Liefs,
Priscilla Docter

www.priscilladocter.nl
www.4odagenzondersuiker.nl

Terugblik op de 40 dagen zonder suiker groep – een bijzondere ervaring

Door Paulien Vervoorn

Op Aswoensdag begon een bijzondere reis voor een groep vrouwen die zich samen waagden aan de uitdaging van 40 dagen zonder suiker. Gedurende deze veertig dagen deelden we niet alleen onze ervaringen met vasten en bidden, maar ontdekten we ook hoe we ons hart meer openstelden voor God in plaats van voor de verleidingen van suiker en snacks.

Elke week kwamen we samen en bespraken we thema's zoals:

- Hoe gewoonten van comfortfood vaak ons verdriet, stress of verveling maskeren.
- Onze honger naar God en het diepe verlangen naar zijn woorden.
- Hoe we kunnen bidden voor onze omgeving en voor elkaar.

Velen van ons zijn zo geraakt door de wijsheid van het boek dat we het zeker opnieuw willen lezen. De inzichten zijn te waardevol om in slechts veertig dagen te verwerken.

Speciaal voor jou schreef ik de reflectievragen die je kunt gebruiken om je eigen proces te verdiepen én je groeps gesprekken verder te verrijken.

Wat de deelnemers zeggen:

- 'Ik kijk terug op een waardevolle periode van bewustwording en bezinning. Het was mooi om dit samen te doen!'

- ‘Het was bijzonder om op momenten dat ik naar zoetheid verlangde, juist de verbinding met God te zoeken en te vinden. Ik heb bewuster geleefd en meer tijd genomen voor stille tijd.’
- ‘Het boek bevatte vaak rake opmerkingen die me echt tot nadenken aanzetten.’
- ‘We hadden allemaal onze eigen manier van vasten, maar God was het middelpunt. Het was fijn om dit met elkaar te delen, elkaar aan te moedigen en ruimte te maken voor gebed.’
- ‘Het was geweldig om met een groep vrouwen te bidden en vasten in de veertigdagentijd. We groeiden samen in geloof, be-moedigden elkaar en leerden elkaar beter kennen. Dit verdient absoluut een vervolg!’

Wil jij ook meedoen met een groep?

Neem de tijd om samen met anderen in je kerk of community de kracht van veertig dagen zonder suiker te ontdekken.

Bekijk de laatste updates op www.4odagenzondersuiker.nl.

Tot (s)preeks,
Paulien Vervoorn

www.geloofwaardigspreeken.nl

Voorwoord

door Asheritah Ciuciu, auteur van *'Full: Food, Jesus, and the Battle for Satisfaction'*

Houd jij meer van Mij dan van zoetigheid?

Die gedachte deed mij opschrikken uit mijn gemijmer. Wat voor vraag was dat?! Natuurlijk hield ik van Jezus. Ik ging als kind al naar de kerk, heb mijn leven aan Hem opgedragen toen ik vijf was en heb Hem sinds die tijd altijd trouw gediend. Ik houd al van Jezus zo lang ik me kan herinneren.

Maar als jij – de rest van je leven – suiker moest opgeven, zou je dat dan doen? Die nieuwe gedachte verwarde me. Waarom zou ik dat willen?

Zou jij eerder voor Jezus kiezen dan voor zoetigheid? Al die vragen raakten me alsof het hagelstenen waren.

Dit ging te ver. Natuurlijk zou ik voor Jezus kiezen. Ik had mijn leven aan Jezus gegeven! Ik zou voor Hem sterven!

Maar waarom ren je dan altijd naar de koektrommel in plaats van naar het kruis? Waarom zoek jij je troost bij vanille-ijs in plaats van bij de Vredevorst? Waarom doe jij je tegoed aan warme broodjes in plaats van aan het Brood dat leven geeft?

Oei.

Langzaam zag ik mijn leven helder voor me, ik dacht terug aan allerlei eetbuien. Langzaam drong het tot me door dat ik met mijn mond de waarheid beleed, maar dat mijn eetgewoonten een heel andere waarheid lieten zien.

Zoetigheid was mijn zaligmaker, niet Jezus.

Mijn hart brak.

'Wat moet ik doen?' riep ik uit in de lege serre. Zonnestrallen drongen door de opbollende vitrage, terwijl wanhoop doordrong

tot in mijn ziel. Mijn blik viel op de paragraaf die ik net onderstreept had voordat die indringende vragen in mij opkwamen. Langzaam las ik het nog een keer.

‘Als je geen sterk verlangen voelt naar de openbaarwording van de heerlijkheid van God, dan komt dat niet doordat je al zoveel gedronken hebt en reeds verzadigd bent. Het komt doordat je al zo lang hebt zitten smikkelen aan de tafel van de wereld. Je ziel zit zo vol met onbenulligheden dat er geen plaats is voor de belangrijke dingen. Hiervoor heeft God je niet geschapen. Er bestaat een verlangen naar God en het kan opgewekt worden. Ik nodig je uit om je af te keren van de verdovende werking van voedsel en van de gevaren van afgoderij, en met een eenvoudig vasten uit te spreken: “Zozeer, o God, begeer ik U.”

Zozeer, o God. Zoveel.

... Net zoveel als ik 's ochtends snak naar mijn eerste kop koffie.

... Net zoveel als ik zin heb in dat tweede stuk taart.

... Net zoveel als ik uitzie naar mijn volgende portie zoetigheid.

Echt zoveel? Nee. Als ik eerlijk was, verlangde ik niet zo veel naar God. Maar dat wilde ik wel.

‘Help me U meer te begeren’, schreef ik die dag in mijn dagboek. ‘Wek in mij een honger op naar U.’ Daarop begon de Geest tot mijn ziel door te dringen met vragen die mij raakten; niet om mij te veroordelen maar om mij tot innerlijke verandering te bewegen. Het was duidelijk wat Hij van mij vroeg: om veertig dagen te vasten van suiker zodat ik niet meer gevangen zou zitten in mijn behoefte daaraan en ik mijn genegenheid alleen op Christus zou richten.

Ik slaakte een moeizame zucht en stemde toe.

Na een paar dagen zonder suiker, kreeg ik veel last van ontweningsverschijnselen. Waar was ik aan begonnen? Wat dacht ik wel niet? Dit was belachelijk! Niet alleen was mijn zin in zoetigheid nog sterker geworden, maar een verborgen kant van mij was tevoorschijn gekomen. Ik was geïrriteerd, ongeduldig en drammerig. Ik viel uit naar iedereen die me ook maar een beetje verkeerd aankeek.

Het enige waar ik aan kon denken was zoetigheid: donuts, milkshakes, koekjes, zoete ontbijtgranen ... zelfs ketchup. Overal was suiker, en ik had er een onbedwingbaar verlangen naar, ik leek wel een drugsverslaafde. De aantrekkingskracht tot zoetigheid leek net een magneet.

‘Ik kan dit niet’, sprak ik in mezelf toen een collega koekjes uitdeelde op het werk. ‘Ik kan dit niet meer.’

Maar God is rijk in barmhartigheid, en Hij gaf me precies wat ik nodig had. Ik kwam erachter dat een online vriendin een vasten van suiker leidde – o, de ‘toevalligheden’ die er gebeuren als we leren om op Hem te vertrouwen! – en ik gaf me meteen op; ik had en nodig, mensen die me ter verantwoording zouden roepen.

Wendy bleek een betrouwbare metgezel te zijn. Ze was vriendelijk maar vastberaden, en hielp me mijn blik niet gericht te houden op mijn tijdelijke opoffering, maar op het grote doel. Niet op slankere bovenbenen of een gezondere schildklier, niet op een stralende huid of op stabielere emoties. Nee. Misschien zou ik die ook krijgen, maar mijn beloning was Jezus.

Jezus.

Hij is genoeg. En als we vasten van de kleine dingen van deze wereld, zoals suiker, nodigen we Hem uit om in ons een honger naar Hem te bewerken. ‘Hij heeft de dorstige ziel verzadigd en de hongerige ziel met het goede vervuld’ (Ps. 107:9) – ja, zelfs met Hemzelf.

Die veertig dagen met Wendy hebben me geleerd dat suiker eigenlijk helemaal niet mijn probleem was – ik had een probleem met mijn hart. Jezus wil onze onverdeelde, onvervalste genegenheid. Hij wil dat wij Hem liefhebben met heel ons hart, heel onze ziel, heel ons verstand en met heel onze kracht (Zie Mark. 12:30.) Ons helemaal. Alles. Elke lichaamscel die het uitroept om meer van Hem. En wanneer wij Jezus smeken om ons te brengen tot dat punt, zal Hij ons graag van het allerbeste doen smaken dat Hij te bieden heeft – Zichzelf.

De vijand van onze ziel komt alleen maar om te stelen, te slachten en te vernietigen, en hij gebruikt vaak een suikerverslaving om ons geestelijk, emotioneel en lichamelijk schade toe te brengen. Maar Jezus heeft overwonnen, en Hij geeft ons leven in overvloed, zoals dat alleen in Hem gevonden kan worden (Zie Joh. 10:10.)

Dat eerste vasten werd het strijdtoneel waar ik alles geleerd heb over volheid, voedsel, Jezus en de strijd om tevredenheid. Ik deel daarover in mijn boek: *Full: Food, Jesus, and the Battle for Satisfaction*. In de jaren daarop was Wendy zo vriendelijk om me te vragen samen met haar het veertig dagen vasten van suiker te leiden, en samen hebben we gezien hoe duizenden vrouwen de vrijheid en volheid vonden in Jezus als we Hem alles geven – zelfs onze suikerverslaving.

Deze reis zal niet gemakkelijk zijn, beste lezer, maar het is het zo waard want Jezus is onze voldoening en Hij is onze beloning.

Nog beter dan chocoladetaart?

Ja, beslist. Kom en zie.

Asheritah Ciuciu

Voordat je begint met vasten

‘Mijn naam is Wendy en ik ben verslaafd aan suiker.’

Die tien woordjes hebben de loop van mijn leven veranderd nadat ik ze in 2014 online zette. Heel onschuldig riep ik mensen via Facebook op om met me mee te doen en veertig dagen te vasten van suiker. Ik had niet alleen maar een probleem met suiker, zei ik tegen mijn vrienden, maar ik had ook lichamelijke en emotionele problemen. Mijn trek in zoetigheid beheerste mijn gedachten en mijn dagen. Bovendien had ik constant last van mijn nek en maag. Ik werd zwaarder, mijn spieren en gewrichten deden altijd pijn, mijn slaap was onregelmatig en mijn emoties waren een puinhoop. Ik was humeurig, moe en ongeduldig tegen mijn man en kinderen. Helaas maakte suiker me niet zo zoet. Ik wilde geen innerlijke veroordeling meer, wat ik nodig had was verandering. Ik had meer nodig dan het zoveelste dieet; er moest diep vanbinnen iets veranderen.

De reacties op mijn online oproep waren overweldigend. ‘Ik ook’, riepen ze uit. ‘Yes!’ stemden ze in. ‘Mijn naam is Melissa ... Mijn naam is Alexis ... Mijn naam is Jenny ... en ik ben verslaafd aan suiker.’ Er is iets aan suiker dat ons in de greep houdt, en dat weten we. Als we vinden dat we troost of beloning nodig hebben, pakken we snel iets lekkers. We doen dat als we ons vervelen. We zijn ervan afhankelijk wanneer we veel stress hebben. We hunkeren ernaar als we depressief zijn en gebruiken suiker als therapie. Zelfs wanneer ons leven op zijn best is, vieren we dat met taart.

We hebben ons al veel te lang tot zoetigheid gewend om ons erbij te helpen de dag door te komen. Het is een gewoonte geworden. Nee, erger nog, het is een *verslaving* geworden. Een verslaving werkt ongeveer zoals een gevangenis. We zijn niet in staat om ons los te

Vasten houdt alleen in dat je jezelf iets tijdelijks en gewoons ontzegt, zodat je Degene die eeuwig en buitengewoon is kunt ervaren.

breken van de tralies en kerkmuren die ons afhouden van heil en gezondheid. Overal ter wereld hebben mannen en vrouwen hun vrijheid – en ook hun gezondheid – ingewisseld voor kluisters van suiker, en ze schamen zich ervoor.

Als dat voor jou geldt, als jij je machteloos voelt over jouw verslaving aan suiker, als jij het zicht kwijtgeraakt bent op Gods

kracht in jouw leven, weet dan dat het niet hopeloos is. **Populaire diëten en lichaamsbeweging kunnen je niet vrijmaken, maar God wel.** Suiker is overal, maar voor God geldt dat nog veel meer. Wat zou jij willen opgeven om de kracht van Gods aanwezigheid in je leven te krijgen? Met Gods hulp kun jij vrij worden – vrij van je schaamte, vrij van je begeerten, vrij van je verslaving.

Ga met mij mee op deze veertigdaagse reis naar vrijheid, naar geloof, en naar de ontdekking dat God genoeg is. Laat je suiker staan zodat jij zult proeven en zien dat de HEERE goed is en dat je tot Hem je toevlucht kunt nemen. Vasten houdt alleen in dat je jezelf iets tijdelijks en gewoons ontzegt, zodat je Degene die eeuwig en buitengewoon is kunt ervaren.

Wat dit boek wel en niet is

Voordat je de bladzijde omslaat, wil ik verduidelijken wat dit boek wel is en wat het niet is. Het is geen wetenschappelijke verhandeling over de gevaren van suiker; daar zijn al genoeg boeken over. Dit is ook geen dieetboek of verzameling suikervrije recepten. Ik ben gek op koken en deel mijn recepten graag met anderen, maar ik ben geen diëtiste. Ik ben gewoon een vrouw die hongert naar Jezus en er een passie voor heeft om hongerige herten te wijzen naar de Enige die echte voldoening kan brengen.

Heb jij eetbuien? Snoep je stiekem? Eet jij als je emotioneel bent? Vertel God alle redenen waarom je niet veertig dagen zonder suiker kunt, en laat Hem bewijzen dat bij Hem alle dingen mogelijk zijn (Zie Matt. 19:26.) Als je in de loop van de komende weken ophoudt allerlei voedsel en andere opvullingen in de leegtes van je