

# **Pleidooi voor gezondheid**

*Vasten voor genezing*

Geschreven door

**Martijn Spek**

Copyright © 2025 Martijn Spek

Alle rechten voorbehouden. Geen enkel deel van dit boek mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever of auteur.

Eerste druk: 2025

ISBN: 9789465202426

**Hoewel bij de samenstelling van dit boek de grootst mogelijke zorg is betracht, aanvaarden de auteur en uitgever geen aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden of gevolgen die voortvloeien uit het gebruik van de informatie in dit boek.**

Voor verzoeken met betrekking tot rechten en reproductie, neem contact op met:  
[martijnspek15@gmail.com](mailto:martijnspek15@gmail.com)

# Inhoudsopgave

Voorwoord	1
Inleiding	3
Hoofdstuk 1: Insuline	7
Hoofdstuk 2: Vasten	23
Hoofdstuk 3: Voeding	51
Hoofdstuk 4: Homeostase	55
Hoofdstuk 5: Slaap	59
Hoofdstuk 6: Sport & beweging	63
Hoofdstuk 7: Medicatie	67
Hoofdstuk 8: Normen & afhankelijkheid	69
Hoofdstuk 9: Taboe op het vasten	75
Hoofdstuk 10: Verandering & genezing	81
Conclusie	85
Literatuurlijst	87



# ***Een pleidooi voor gezondheid***

*Je hebt maar één lichaam*

# Voorwoord

Eerder in 2024 heb ik een boek geschreven over vasten, getiteld ‘*Vasten voor beginners.*’ Het thema vasten is voor mij enorm belangrijk, omdat ik zelf jarenlang overgewicht en prediabetes heb gehad. Ik wist niet goed wat er met me aan de hand was. Uiteraard begreep ik wel dat ‘te dik’ zijn niet goed is, maar ik wist niet hoe je nou effectief kon afvallen. Ik kreeg advies van huisartsen en fitnesscoaches om vooral veel te bewegen en wat minder te eten. Ik was erg gedreven en ging zelfs calorieën tellen, en ik ging wel vijf keer per week naar de sportschool om te fietsen of te joggen. Ik was op mijn hoogtepunt ongeveer 102 kilogram, zo’n twintig kilo zwaarder dan ‘normaal’ voor mijn lengte en geslacht. Met deze werkwijze verloor ik ongeveer twee à drie kilogram per *maand*. Ik voelde me elke dag verschrikkelijk. Ik vroeg steeds of ik het wel goed deed, maar alle specialisten verzekerden mij dat ik goed bezig was, en dat ik gewoon vol moest houden.

Toen ik reflecteerde op deze periode, kwam ik erachter dat mij zoveel onzin werd verkocht dat ik er nog steeds kwaad van word. Twee kilogram per maand kwijtraken, als je er nog twintig te gaan hebt, terwijl je wel elke dag honger hebt, weinig energie hebt, niet goed slaapt en veel stress en spanning hebt, is gewoon onhaalbaar. Dat heeft niets met wilskracht te maken. Gelukkig is het mij nu wel gelukt om langdurig een gezond gewicht te behouden en voel ik me veel beter.

Het gaat om het kiezen van een juiste strategie en om het begrijpen van hoe het lichaam nou echt werkt, zeker als het gaat om voeding en vetverbranding. Dit boek is geschreven voor iedereen die nou *echt* wil veranderen; voor iedereen die gezondheid ook belangrijk vindt. Ik heb in de afgelopen jaren enorm veel geleerd over voeding, vasten en de rol van hormonen in het menselijk lichaam, met name dankzij professor Benjamin Bikman, een Amerikaanse biowetenschapper die veel onderzoek doet naar hormonen en de functionering van (vet)cellen. Uiteraard komen in dit boek veel meer onderzoeken en andere referenties naar voren, maar zijn werk staat voorop. Ik kan zijn boeken ‘*Why We Get Sick*’ en ‘*How Not To Get Sick*’ absoluut aanraden.<sup>1,2</sup>

Persoonlijk ben ik geen arts of biowetenschapper. Ik heb een achtergrond in de psychologie en filosofie, hoewel ik altijd interesse heb gehad in biologie, gezondheidswetenschappen en de fysiologie van het menselijk lichaam. Hoewel ik hier geen opleiding in heb gevolgd, heb ik wel het vermogen om wetenschappelijk onderzoek dat in deze gebieden wordt gedaan te analyseren en zo goed mogelijk te vertalen.

Tot slot is het boek geschreven omdat we echt het bewustzijn rondom voeding en vasten zijn kwijtgeraakt, wat een doodzonde is. De rol van voeding is cruciaal voor de gezondheid van het menselijk lichaam, iets waar we niet vaak genoeg bij stilstaan. Daarnaast is vasten—een periode gewoon niets eten—cruciaal voor de lichamelijke gezondheid. Het is een essentiële vaardigheid, iets wat lang niet iedereen doet of begrijpt. Geen wonder dat overgewicht, obesitas en type 2 diabetes zo enorm toenemen: dit zijn allemaal metabolische stoornissen die voortvloeien uit dezelfde oorzaak.<sup>3</sup> Uiteraard zijn er ook veel ziekten die erfelijk zijn. Deze ziekten ontstaan door een fout in de DNA-codering. Dit is niet iets waar je zelf wat aan kan doen, hoewel gezond leven ondanks een chronische ziekte wel even relevant blijft. Ik wens iedereen veel leesplezier. Hopelijk kunnen we het collectieve bewustzijn rondom voeding, vasten en gezondheid weer wakker schudden.

- *Martijn Spek.*

# Inleiding

Het menselijk lichaam is een wonderbaarlijke, complexe, biologische machine. Ondanks de vele ontdekkingen in de medische wetenschap, is er nog veel te leren en te begrijpen over de werking van het menselijk lichaam. Wat is bijvoorbeeld het verband tussen dieet en mentale gezondheid? Wat is een verslaving precies? En waarom zijn hormonen zo belangrijk?

In dit boek komen vier kernthema's naar voren, ook wel de vier kernpilaren van gezondheid genoemd. Deze thema's zijn essentieel voor het verbeteren en in stand houden van lichamelijke gezondheid. Deze thema's zijn: *vasten, voeding, slapen en sport*. Uiteraard zijn zowel het menselijk lichaam als het leven zelf erg complex; niet alles heeft met deze thema's te maken. Er bestaan erfelijke ziekten of er zijn andere manieren waarop je gezondheid aangetast kan worden, ongeacht het naleven van de principes van deze kernpilaren (bijvoorbeeld door een bacteriële infectie). Desondanks zijn deze pilaren essentieel als de waarde van gezondheid vooropstaat. Het is mogelijk om bijna niet meer ziek te zijn, om nooit hoofdpijn te hebben, om je altijd energiek en goed te voelen. Dat je elke ochtend opstaat met voldoende energie, in plaats van eerst vijf keer op 'snooze' te drukken en vol tegenzin je bed uit te stappen. Dat je niet meer verslaafd bent aan suiker en dat je weer zelfcontrole en bewustzijn hebt gekregen over wat, hoeveel en wanneer je eet. Het draait allemaal om het *bewustzijn* van je gedrag en de keuzes die je maakt, en van de fysiologische effecten die daarbij een rol spelen. Al deze onderwerpen komen in dit boek aan bod.

Het is geen verrassing dat de algemene gezondheid van veel mensen in meerdere delen van de westerse wereld achteruitgaat.<sup>4</sup> Verreweg de meeste mensen in Nederland overlijden als gevolg van een ziekte of een aandoening.<sup>5</sup> Ziekten zoals Alzheimer, hart- en vaatziekten en verschillende vormen van kanker zijn verreweg de meest veelvoorkomende doodsoorzaken in Nederland.<sup>6</sup> We leunen op de expertise van artsen en medische specialisten om ons te diagnosticeren en te behandelen, bijvoorbeeld met medicatie. Hoewel dat erg zinvol of zelfs noodzakelijk kan zijn, moet de andere zijde ook belicht worden: de rol van het eigen gedrag.



In dit boek wordt betoogd dat het maken van verstandige keuzes op verschillende gebieden een drastisch verschil kan maken tussen het wel of niet krijgen van een ziekte.

We staan echt onvoldoende stil bij de relatie tussen het maken van gezonde levenskeuzes en het ontwikkelen van ‘chronische’ ziekten. We leggen ons er zo makkelijk bij neer. Als de arts zegt dat het chronisch is, dan moet jij dat maar accepteren. Als je voor de rest van je leven medicatie moet nemen, dan is dat maar zo. Echter, wat als er nou wel dingen zijn die je kunt doen, zodat je niet afhankelijk wordt van een medicijn? Uiteraard moet er nuance aangebracht worden: soms zijn medicijnen absoluut noodzakelijk, en niet alle ziekten, stoornissen en aandoeningen zijn het gevolg van ongezond gedrag. Desondanks zijn er altijd dingen die je wel zelf kunt doen om je gezondheid te verbeteren, met name leren vasten, iets wat we als collectief zijn verlerd.

Gezondheid is belangrijk omdat het invloed heeft op alles wat met jouw leven te maken heeft, ongeacht je achtergrond, beroep, woonplaats, leeftijd, geslacht, en ga zo maar door. Het hebben van een gezond lichaam heeft invloed op letterlijk alles in je leven. Het hebben van een slechte gezondheid kan een belemmering vormen voor alles wat je maar kunt bedenken, van sociale activiteiten ondernemen tot vruchtbaar zijn tot volwaardig oud worden. Als het leven een reis is, is gezondheid de auto waarmee je de reis maakt. Je wilt toch niet de wereld rondreizen in een kapotte auto?

Waar veel mensen het mis hebben, is de gedachte dat chronische ziekten onvermijdbaar zijn. Als je iets hebt, moet je er maar mee leren leven. Dit is een misvatting omdat veel chronische ziekten helemaal niet chronisch zijn, maar metabolisch. Een ziekte zoals type 2 diabetes is helemaal niet onvermijdelijk of genetisch aangelegd.<sup>7</sup> De genetische factoren spelen wel een rol, maar vormen niet het uitgangspunt. Het uitgangspunt is dat deze ziekte ontstaat als gevolg van een ongezonde leefstijl, met de hoge eetfrequentie in het bijzonder. Frequent eten is ongezond, vasten hoort bij een gezonde leefstijl, iets wat in dit boek uitgebreid wordt behandeld. Aangezien maar weinig mensen dit tegenwoordig begrijpen en doen, is het geen wonder dat we een gezondheids crisis observeren in het Westen.

Dit boek is een pleidooi voor gezondheid. Erken het belang van vasten, gezonde voeding, goed slapen en voldoende sporten. Je kunt je gezondheid drastisch verbeteren als je op dit

moment ongezond bent. Hier zijn uitzonderingen op, maar voor de meeste mensen is dit waar. Leer vasten, je zult er absoluut geen spijt van krijgen.

