

LANGER LEVEN DOOR TE VASTEN

Vasten. Het idee alleen al zorgt bij heel wat mensen voor angst, onvrijwillige rillingen, spontane braakneigingen en hevige paniekaanvallen. Het wordt bovendien vaak geassocieerd met religie, bizarre sektes en geobsedeerde bodybuilders. Nochtans lijkt de wetenschap ons duidelijk te maken dat het een goed idee is om geregeld niet te eten. Als je dan ook nog eens weet dat het niet alleen kan zorgen voor gewichtsverlies, maar ook helpt om te genezen van een hele resem ziektes én wellicht ons leven kan verlengen, is het de moeite waard om het fenomeen eens van naderbij te bekijken.



Huh? Wat is dat, vasten?

Vasten is trendy. Vooral in landen als de Verenigde Staten en bij hoger opgeleide mensen blijkt het een populair eetpatroon te zijn, maar waarom precies? Het antwoord is niet zo vergezocht: in tegenstelling tot heel wat (andere) diëten, zoals het paleodieet, zijn er haast geen wetenschappelijke studies die op nadelige effecten lijken te wijzen, buiten misschien eentje van vorig jaar, dat wijst op een mogelijk verhoogd risico op diabetes... maar wat houdt vasten nu eigenlijk in?

Over het algemeen gesproken is vasten het opnemen van geen of weinig voedsel en dranken waar calorieën inzitten gedurende periodes van 12 uur tot 3 weken. Hoewel dat veel lijkt, zijn er verschillende invalshoeken mogelijk:

Intermitterend vasten is wanneer je maar enkele dagen per week niet eet of het aantal calorieën dat je per dag consumeert sterk terugdringt. Het gaat dan meestal over maximum 500 tot 600 kilocalorieën per vastendag en 2 vastendagen per week, maar hoewel dat '5:2-dieet' veruit het populairste is, zijn er allerlei andere vormen van vasten met tussenpozen mogelijk.

We spreken over tijdgebonden eten als we al onze maaltijden binnen een bepaalde periode van de dag consumeren. Dat gebeurt gewoonlijk binnen een raam van 4 tot 8 uur per dag, bijvoorbeeld door niet te ontbijten, een stevige lunch te nemen en vroeg te dineren.

Bij het extremere periodiek vasten duren de vastenperiodes verschillende dagen of langer. Aanhangers drinken lange tijd calorievrije of

caloriearme vloeistoffen om hun lichaam in volle vastenmodus te krijgen, in plaats van dat het heen en weer slingert tussen vasten- en voedingsperiodes.

Het vasten-nabootsingdieet propageert het eten van enkel lichte voeding (zoals soepen, caloriearme maaltijdrepen en energiedrankjes zonder suiker) gedurende verschillende dagen per maand. De vorsers die dit onderzoek ontwikkelen, beweren dat ze dat deden om mensen in een staat van vasten te krijgen zonder de inname van belangrijke voedingsstoffen te beperken.

Elke soort vasten blijkt positieve effecten te hebben én bovendien is het erg cool om te doen. Wij leggen uit waarom!

Maar waaroooooom?

Een argument dat je wel eens hoort van vastenliefhebbers, is dat de mens nooit is geëvolueerd om elke dag drie maaltijden te consumeren. Sommigen beweren zelfs dat onze lichamen het vaak weken- of zelfs maandenlang moesten uithouden zonder eten, aangezien we tot de landbouw ontstond geen toegang hadden tot een vaste voedselbron. Pas vanaf het neolithicum (de jonge steentijd) begonnen we min of meer geregeld te eten. Aandachtige lezers weten echter dat ondergetekende journalist het niet zo begrepen heeft op ad hoc biologisch-evolutionaire verklaringen en dat heeft veel te maken met de redenering dat het beter zou zijn voor ons omdat we het vroeger anders deden. Voor hetzelfde geld zijn we sindsdien positief ontwikkeld en hoeven we zeker niet naar het verleden te kijken. Er zijn echter andere argumenten. Zo zou vasten niet alleen bijdragen tot gewichtsverlies, een lager risico op type 2-diabetes, een beter cardiovasculaire gezondheid, verbeterde hersenfuncties en bescherming tegen kanker, maar ook tot een langer leven.

Jaja, riiiight, maar is er bewijs voor, hippie?

Een van de redenen waarom vasten werkt, is dat het lichaam koolhydraten afbreekt in glucose, wat door onze cellen gebruikt wordt als energie of wordt opgeslagen als vet om later te kunnen gebruiken. Dat wordt mede mogelijk gemaakt door insuline, een hormoon dat cellen toelaat om glucose op te nemen. Wanneer we niet eten, zakt het insulineniveau, waardoor onze cellen de glucose waarschijnlijk loslaten als energie in plaats van op te slaan als vet. Wie vast, krijgt gewoonlijk ook gewoonweg minder calorieën binnen, wat vanzelfsprekend leidt tot gewichtsverlies – niet noodzakelijk meer dan een traditioneel dieet, maar het werkt wel en de boodschap is bovendien dat het meer gaat over hoe vaak en wannéér we eten dan wat we eten – al is voorzichtigheid geboden, want rood vlees blijft bijvoorbeeld slecht, terwijl het belangrijk blijft om voldoende nutriënten op te nemen.

Dat is niet alles: intermitterend vasten zou ook tot een daling van de bloeddruk, de hartslag, de (slechte) cholesterol en de triglyceriden (een soort vet dat in verband wordt gebracht met hartziekte) leiden.. en er zijn een heleboel metabolische processen die bijster interessant zijn om van naderbij te bekijken.

Dokter Mark Mattson, een neurowetenschapper aan het National Institute on Aging en professor aan de John Hopkins University, vergelijkt vasten gedurende tijdsintervallen met trainen. Beide brengen het

lichaam onder milde bio-energetische stress, waardoor ze zichzelf beginnen te verweren. Dat zorgt ervoor dat ze zichzelf opkuisen en bovendien krijgen ze zo verhoogde ontstekingsremmende eigenschappen. Mattson denkt ook een 'metabolische schakelaar' te zien die het lichaam doorheen cycli van groeifasen en opkuisfasen brengt. In die optiek zou het opnieuw eten even belangrijk zijn als het vasten zelf.



Als we aan lichaamsvoeding doen, zetten we onze spieren en ons cardiovasculair systeem onder druk, waardoor ons lichaam meer spiercellen en mitochondriën (die onze cellen van energie voorzien) aanmaakt. Volgens sommige studies fungeren de eiwitten die daarbij worden aangemaakt, als signaalmoleculen in de hersenen die assisteren bij het aanmaken van nieuwe synapsen en nieuwe zenuwcellen in de stamcellen van sommige hersendelen. Dat fenomeen staat bekend als 'synaptische plasticiteit'. Die groei gebeurt echter niet tijdens het oefenen, maar tijdens jouw rustperiodes en slaap. Vasten zou volgens Mattson eenzelfde proces in gang zetten – iets wat heel wat bodybuilders en ramadanbeoefenaars proefondervindelijk hebben opgemerkt.

De professor weet waarover hij praat: zo heeft hij aangetoond dat zwaarlijvige astmapatiënten tijdens vasten met tussenpozen niet alleen 8% van hun lichaamsgewicht verliezen, maar ook dat hun humeur en energieniveau verbeteren; dat vrouwen die nog niet in hun menopauze zaten of te zwaar waren bij een 5:2-dieet evenveel gewicht verloren als bij een traditioneel dieet, maar ook minder leptine (een hormoon dat eetlust en vetopslag reguleert) aanmaakten, een gereduceerd risico op borstkanker hadden en een verlaging van cholesterol, triclyceride en bloeddruk ervoeren; dat de effecten nog duidelijker werden als het vasten gepaard ging met een lagere inname van koolhydraten (ten voordele van proteïnen en vet); dat patiënten met multiple sclerose zich emotioneel beter beginnen te voelen en minder depressief werden; dat vasten de symptomen van de ziekte van Parkinson weet te bestrijden; en dat een 5:2-dieet er waarschijnlijk voor zorgt dat je jezelf mentaal helderder begint te voelen en dat de cognitieve functies erdoor verbeteren.

Aan het Charité Universitair Ziekenhuis van Berlijn zet Andreas Michalzen zijn patiënten aan het intermitterend vasten of tijdgebonden eten om hun diabetes, hoge bloeddruk, reuma, darmziekten en pijnsyndromen (zoals migraines en osteoarthritis) mee te behandelen. Hij gelooft sterk in het skippen van ontbijt, zodat lunch de belangrijkste

maaltijd van de dag wordt, waarna er vroeg kan gedineerd worden. Dat is overigens niet zo moeilijk als het klinkt: als je bijvoorbeeld van middernacht tot 8 uur 's ochtends slaapt, heb je al 8 uur niet gegeten. Door dat uit te breiden naar enkele uren voor het slapengaan en enkele uren na het opstaan, kom je al snel aan het volgens Michalsen nodige aantal, namelijk 14 uur.

Michalsen verwijst graag naar een studie van de bioloog Satchidananda Panda, die aan het California Salk Institute wist aan te wijzen dat dat muizen die 18 weken lang 24 op 24 uur een vetrijk dieet voorgeschoteld kregen vette levers, pancreasziekten en diabetes ontwikkelden. Een andere groep werd exact hetzelfde aantal calorieën voorgeschoteld, maar allemaal in een tijdsspanne van 8 uur. Verrassend genoeg bleven de muizen van die tweede groep slanker én leefden ze langer.

In Japan wisten ze – we zijn er al lang niet meer door verbaasd – nog indrukwekkender onderzoek voor te leggen. Daar wisten wetenschappers van het Instituut van Wetenschap en Technologie van Okinawa en van de Technology Graduate University maar liefst 30 verschillende voorheen ongekende stoffen te ontdekken waarvan het niveau verhoogt tijdens vastenperiodes, wat dan weer op een brede waaier aan gezondheidsvoordelen wijst.



De auteur van de studie, doctor Takayuki Teruya, ontdekte dat vasten de metabolische activiteit sterk stimuleert. Dat gaat in tegen eerdere theorieën dat je beter zes keer per dag kleine hoeveelheden eet dan drie keer per dag, zodat het metabolisme op peil zou gehouden worden. Teruya en zijn team analyseerden het bloed (waaronder het plasma en de rode bloedcellen) van vastende mensen en ontdekten zo 44 metabolieten (stoffen die chemisch worden gevormd en ons energie geven en doen groeien), waarvan er dus 30 nog nooit eerder waren geïdentificeerd. Het aantal van minstens drie daarvan (leucine, isoleucine en ophthalmisch zuur) verlaagt normaal bij het ouder worden, maar bij het vasten bleef het niveau veel beter gehandhaafd.

Buiten energiesubstitutie ontdekten de oosterse vorsers ook dat de stoffen die worden aangemaakt tijdens het melkzuurproces (waarbij organismen energie loslaten die wordt opgeslagen in de chemische verbindingen van koolhydraten, proteïnen en vetten) in aantal toenemen, wat de energiebronnen van onze cellen in overdrive zou gooien. Ook worden zowel purine als pyrimidine (chemische substanties die

belangrijk zijn voor genexpressie en eiwitsynthese) beter gemetaboliseerd en ziet het er dus naar uit dat vasten cellen opnieuw doet vastleggen welke proteïnen wanneer worden gebouwd, waardoor hun functie verandert. Dat zou de homeostase van de cellen verbeteren én de productie van antioxidanten verhogen.

Is het dan voor iederéén goed?

Het klinkt allemaal misschien erg wetenschappelijk, maar laten we het erop houden dat zowat alle onderzoek erop wijst dat vasten gezond is. Ons verouderingsproces wordt er wellicht door vertraagd, zelfs los van het verlaagde risico op allerlei ziekten. Ook aan het Longevity Institute, dat zich bezighoudt met langer kunnen leven, hebben ze in 2015 al opgemerkt dat muizen die aan het vasten werden gezet minder vatbaar waren voor kanker, minder vet ontwikkelden en een jonger immuunsysteem kregen. Later bevestigde het onderzoek die resultaten ook op mensen en dat lijkt ook de nieuwe trend te zijn: aangezien we er niet altijd verzekerd van kunnen zijn dat de resultaten van onderzoeken op dieren even toepasbaar zijn op mensen, worden wij steeds meer gebruikt als proefpersonen – en dat zal steeds meer in ons voordeel uitdraaien.

Dat gezegd zijnde, is vasten niet voor iedereen goed. Vooral mensen met eetstoornissen dreigen problemen te krijgen wanneer ze aan het vasten slaan. Wie aan boulemie of anorexia lijdt, doet er dus best aan niet aan vasten te beginnen, tenzij dat begeleid wordt door een therapeut die het gebruikt om de ongezonde eetgewoonten op een goede manier te kanaliseren. Iemand vinden die daarin gespecialiseerd is, is dus onontbeerlijk.

Dirk Vandereyken

