

DETOX HOLIDAY

Mildvasten in Portugal

Je kunt thuis een poging doen om te gaan ontgiften of te detoxen, zoals het hip heet. Vasten doe je namelijk om je lijf een grondige schoonmaakbeurt te geven. Thuis loop ik echter tegen allerlei verleidingen aan: in de koelkast, bij de supermarkt, op het werk, tijdens feestjes of bij het benzinstation. Je moet met je schoenen wel in beton staan, wil je al die verleidingen kunnen weerstaan. Ik weet bij voorbaat al dat het een kansloze missie wordt en dus reis ik af naar een (warm) kuuroord.

Ik heb me aangemeld voor een mildvastkuur van een week in het zuiden van Portugal, bij het mini-kuuroord 'Sapvasten in de Algarve' van Mirjam Borst. Als we dan toch moeten 'afzien', dan maar in een luxe villa op een warme plek. *Let the detox holiday begin!*

En als we dan tóch bezig zijn, dan maak ik er meteen een digitale detox van. De mobiele telefoon wordt alleen gebruikt om foto's te maken en te navigeren tijdens de wandelingen die we gaan maken, maar verder sluit ik me een week af van social media. Ter voorbereiding op een week 'vasten', begin ik een paar dagen van tevoren al met 'de afbouw'. Geen koffie, geen vlees en vooral geen (geraffineerde) suiker. Vooral dat laatste wordt bijna als gif gezien.

De sapvastklant moet het de hele week doen met sap en soep. Wij als mildvastklant krijgen drie keer per dag te eten. Maar niet voordat de bloeddruk is opgemeten, de vragenlijst doorgenomen en we op de weegschaal hebben gestaan. „Afvallen is niet het doel van een mildvastkuur, maar het is mooi meegenomen”, stelt Borst tijdens de intake. „Veel

Steeds vaker hoor je hoe goed en gezond het is om af en toe een tijdje niet te eten. Maar hoe gezond is dat eigenlijk, zo'n vast-dieet? En wat als je wel wilt vasten, maar niet durft, omdat je bang bent dat je omvalt van de honger? Dan ga je mildvasten. Dat is vasten voor schijtlaarzen. Redacteur Sybille Kroon probeerde het uit.

TEKST EN FOTO'S SYBILLE KROON



(Mildvasten op een zonnige locatie: Villa Chara in de Algarve (Portugal).)

belangrijker is dat je de gifstoffen die zich in je lichaam hebben opgestapeld, afvoert. En dat kun je bereiken door minder en gezonder te eten. Je merkt al snel dat je je lichamelijk en geestelijk beter voelt.”

Elke ochtend wordt de bloeddruk gemeten. Daarna volgt een glas warm citroenwater: „Dat stimuleert de spijsvertering”, vertelt Borst. Vervolgens krijgen we een uurtje yoga- en stretchles. „Je wringt nu als het ware de afvalstoffen uit je maag en darmen”. Met een iets

leniger lijf en een ontspannen geest gaan we dan eindelijk naar het eerste vaste voedsel van de dag: het ontbijt. Elke ochtend staat er iets anders klaar. Niet veel, wel lekker. En alles biologisch, glutenvrij, vers en met een ontgiftende werking. „Om goed te ontgiften is het van belang om veel te drinken”, luidt het advies. En dat doen we dan dus braaf,

soms wel tien koppen detox- en kruiden-thee per dag.

De gifstoffen in je lijf kunnen vermoeidheid, hoofdpijnklaften, hoge bloeddruk en andere verschijnselen waardoor je je niet zo happy voelt, veroorzaken. Af en toe de boel doorspoelen kan dus helemaal geen kwaad. En beweging stimuleert de afvoer. Dus wandelen we elke ochtend na het ontbijt zo'n twee à drie uur. We zijn zo door de schoonheid van de natuur in de Algarve in beslag genomen dat we de rammelende maag niet horen.

Als we weer 'thuiskomen' in de villa, dobberen we wat in het zwembad en wachten zonnebadend en lezend op het volgende eetmoment: de lunch. De veelzijdigheid, kleurrijkheid en smakelijkheid van zo weinig eten is verrassend. We eten met kleine hapjes en kauwen alles achttien keer, zodat we extra lang van de kookkunsten kunnen genieten.

's Avonds staat er alleen soep op het menu. De eerste twee dagen van de mildvastkuur liggen we dan ook met een lichtjes rammelende maag al vroeg op bed. Dan maar proberen te slapen. Daarna is er van hongergevoel geen sprake meer. „Je eet veel minder dus je maag wordt een beetje kleiner”, verklaart Borst. De detox-holiday in dit all-inclusive resort zonder all-you-can-eat heeft resultaat: in een week bijna 2,5 kilo lichter, een lagere bloeddruk, vol energie en optimaal ontspannen. Als dit de opmaat naar vasten is, dan durft deze schijtlaars de volgende stap ook wel aan.

GEZOND OF NIET?

'Men' kan wel zeggen dat af en toe vasten gezond voor je is, maar is dat het ook? Vooropgesteld: ik heb er positieve ervaringen mee en voel me als herboren na de mildvastweek. Maar wetenschappelijk gezien is dat natuurlijk bewijs van niks.



Tijdens het mildvasten is de lunch klein maar uitgebalanceerd.



Wie daar wel iets zinnigs over kan zeggen, is André van Beek, als internist-endocrinoloog verbonden aan het Universitair Medisch Centrum in Groningen (UMCG). 'Hormoon dokter', stelt hij zichzelf voor. „Het is altijd goed dat je gaat iets gaan doen, mildvasten bijvoorbeeld, met als doel je gezondheid te bevorderen, meer energie te krijgen of om af te vallen”, stelt hij. „Maar resultaten hangen van veel factoren af. Van je lichaamsbouw, van je geslacht, van je leeftijd, van je gewicht, van je hormoonhuishouding, van je bewegingspatroon. Dat alles komt samen in wat we het basaal metabolisme noemen.” Eenvoudig gezegd: de hoeveelheid energie - uitgedrukt in kilocalorieën - die je nodig hebt zodat noodzakelijke processen in je lichaam blijven functioneren. „En dat is bij ieder mens anders”, licht Van Beek toe.

DUURZAAM AFVALLEN

Om erachter te komen wat je metabole behoefte is, dus hoeveel calorieën je nodig hebt om te functioneren, kun je de Harris Benedict formule (zie kader) toepassen. „Mensen die duurzaam willen afvallen, raad ik aan 300 kilocalorieën onder de caloriebehoefte te zitten”, aldus Van Beek. „Dan verlies je per dag zo'n 50 gram vet en val je geleidelijk af. Wat veel beter is dan extreme diëten. Met zo'n crashdieet verlies je namelijk ook spiermassa en het verstoort het hormonale evenwicht in je lichaam. De consequentie is dat je tekorten opbouwt, honger houdt, je slap voelt en daardoor minder gaat bewegen. Bovendien gaat je lichaam in de spaarstand waardoor je minder calorieën verbrandt, en niet meer afvalt. En bij heel veel hongergevoel is de kans dat je toch weer te veel gaat eten aanzienlijk, het bekende jojo-effect. Dus een mild energiebeperkt dieet tezamen met vastberadenheid zijn de twee beste ingrediënten voor succes.”

Een mildvastweek zou je ook onder de noemer 'crashdieet' kunnen scharen, ik at in de week immers slechts een fractie van het aantal calorieën dat ik volgens de Harris Benedict formule had moeten eten (2060 calorieën). Van Beek ziet er op zich

Harris Benedict formule

Meer dan honderd jaar geleden al ontwikkelden James Arthur Harris en Francis Gano Benedict een formule waarmee je het energieverbruik van jouw basaal metabolisme of ruststofwisseling kunt berekenen. Oftewel: hoeveel kilocalorieën je per dag nodig hebt voor je primaire levensprocessen. Daar komt bij een factor om de energiebehoefte bij verschillende niveaus van lichamelijke activiteit te bepalen. Iemand die een zittend bestaan leidt heeft nu eenmaal een andere energiebehoefte dan iemand die drie keer in de week sport. Hoewel de oorspronkelijke formule tot drie cijfers achter de komma werd berekend, zijn er tegenwoordig vereenvoudigde versies. De formule zit ook ingebouwd in apps zoals de Eetmeter van het Voedingscentrum en MyFitnessPal. Op de website van Runinfo.nl staat een rekenmachine waarmee je binnen een minuut inzicht krijgt in je caloriebehoefte voor de ruststofwisseling en je totale caloriebehoefte. Dat wordt bepaald op basis van je gewicht, lengte, geslacht, leeftijd en mate van activiteit. Om af te vallen, is het advies van Van Beek 300 kilocalorieën minder te consumeren dan je totale caloriebehoefte. Je valt dan ongeveer 50 gram per dag af. • runinfo.nl/caloriebehoefte-harris-benedict.htm



