

Het vastendieet

Dr. Michael Mosley
& Mimi Spencer

Het vastendieet

Val af, blijf gezond en leef langer met het eenvoudige
geheim van periodiek vasten

2013 Uitgeverij Bert Bakker Amsterdam

Voor mijn vrouw Clare en mijn kinderen Alex, Jack, Daniel
en Kate, die een langer leven de moeite waard maken.

– M.M.

Voor Ned, Lily May en Paul – mijn hartenlapje. En voor
mijn ouders, die altijd al wisten dat voedsel liefde is.

– M.S.

Inleiding

In de afgelopen decennia hebben we een bonte stoet aan modediëten voorbij zien trekken, maar het standaard medische advies omtrent gezond leven is vrijwel hetzelfde gebleven: eet weinig vet, beweeg meer en sla nooit ofte nimmer een maaltijd over. Echter, in diezelfde periode zijn de overgewichtpercentages in de westerse wereld de pan uit gerezen.

Is er eigenlijk een wetenschappelijk onderbouwde aanpak van overgewicht? Een methode die op feiten berust en niet op meningen? Wij denken van wel: periodiek vasten.

Over de vermeende voordelen van periodiek vasten waren wij (en velen met ons) aanvankelijk sceptisch. Vasten leek ons drastisch en moeilijk, en we wisten allebei dat over het algemeen bijna elk dieet uitloopt op een mislukking. Maar na een grondige bestudering hebben we het zelf uitgeprobeerd en zijn we overtuigd geraakt van de opmerkelijke werking van vasten. Om een van de medisch deskundigen die aan dit boek meewerkten te citeren: ‘Niets wat je zelf met je lichaam kunt uitproberen heeft zo’n krachtige invloed als vasten.’

Niets wat je zelf met je lichaam kunt uitproberen heeft zo’n krachtige invloed als vasten.

Vasten: een eeuwenoud idee, een moderne methode

Vasten is bepaald niet nieuw. Zoals je in het volgende hoofdstuk kunt lezen, is je lichaam ingesteld op vasten. Wij mensen zijn ontstaan in een tijd dat voedsel schaars was en zijn gevormd door een millennialange afwisseling van overvloed en schaarste. Wij reageren zo goed op periodiek vasten doordat het – in tegenstelling tot een ritme van drie maaltijden per dag – lijkt op de omstandigheden waarin de moderne mens gestalte kreeg.

Bovendien is vasten voor veel mensen nog altijd een geloofsartikel. Vastentijden zoals de veertigdagentijd, Jom Kipoer en ramadan zijn slechts de bekendste. Grieks-orthodoxe christenen worden geacht 180 dagen van het jaar te vasten (St. Nikolai van Zicha vermaant: ‘Vraatzucht brengt somberheid en angst, maar vasten geeft vreugde en moed’) en boeddhistische monniken vasten bij nieuwe maan en volle maan.

De meesten onder ons lijken echter voortdurend te eten. We hebben zelden echt honger. Maar ontevreden zijn we wel. Met ons gewicht, ons lichaam, onze gezondheid. Periodiek vasten kan ons weer in contact brengen met ons menszijn. Het leidt niet alleen tot afvallen maar ook tot gezondheid en welbevinden op de lange termijn. Wetenschappelijk onderzoek naar de grote impact van vasten is nog maar net op gang gekomen.

Dit boek is gebaseerd op de conclusies van het meest recente wetenschappelijk onderzoek, dat onze ideeën bijstelt wat betreft afvallen, afweer tegen ziekten en levensduur. Tevens is dit boek gebaseerd op onze persoonlijke ervaringen.

Aangezien zowel laboratoriumonderzoek als de levensstijl relevant is, bekijken we periodiek vasten (pv) vanuit beide standpunten. Michael Mosley, die zijn lichaam en medische kennis heeft gebruikt om de werking van vasten te onder-

zoeken, belicht eerst de wetenschappelijke grondslag van periodiek vasten en het zogeheten 5:2-dieet – dat hij in de zomer van 2012 wereldwijde bekendheid gaf.

Daarna biedt Mimi Spencer praktische richtlijnen om periodiek te vasten op een veilige, effectieve manier die vol te houden is en naadloos binnen je normale dagelijks leven past. Ze beschrijft hoe het voelt om te vasten; wat je in de loop der dagen kunt verwachten; wat je moet eten en wanneer je moet eten. Daarnaast geeft ze allerlei tips en strategieën om zo het meest te profiteren van de eenvoudige voorschriften van dit dieet.

Zoals je hieronder kunt lezen, heeft het vastendieet ons leven veranderd. We hopen dat jij er net zoveel aan zult hebben.

Michaels motivatie: een mannelijke invalshoek

Ik ben een man van vijfenvijftig en voordat ik me verdiepte in periodiek vasten had ik een beetje overgewicht. Met mijn 1 meter 83 woog ik zo'n 85 kilo en had ik een BMI (*Body Mass Index*) van 26, zodat ik binnen de categorie overgewicht viel. Tot ik midden dertig was, had ik een goed figuur, maar net als veel andere mensen begon ik daarna geleidelijk aan te komen, zo'n pond per jaar. Dat lijkt niet veel, maar na een paar decennia tikt het behoorlijk aan. Langzaam drong het tot me door dat ik op mijn vader ging lijken: een man die zijn hele leven met zijn gewicht had geworsteld en aan de complicaties van diabetes mellitus – suikerziekte, in de volksmond – stierf toen hij begin zeventig was. Op zijn begrafenis zeiden veel vrienden van mijn vader tegen mij dat ik zoveel op hem was gaan lijken.

Tijdens de opnames voor een BBC-documentaire mocht ik een MRI-scan laten maken. Die wees uit dat ik meer buikvet

heb dan je aan de buitenkant kunt zien. Dit inwendige, zogeheten viscerale vet is het gevaarlijkst, omdat het zich rondom je inwendige organen vastzet en zo de kans op hart-, vaat- en suikerziekte vergroot. Later werd mijn bloed onderzocht en bleek dat ik op het randje van diabetes mellitus type 2 (niet erfelijk zoals type 1, maar veroorzaakt door bijvoorbeeld overgewicht) zat en dat mijn cholesterolwaarden veel te hoog waren. Het was wel duidelijk dat ik hier iets aan moest gaan doen. Ik probeerde het standaard medisch voedingsadvies te volgen, maar dat gaf nauwelijks resultaat. Mijn gewicht en bloedwaarden bleven in de alarmfase steken.

Ik had nog nooit gelijnd, omdat ik nog nooit een dieet was tegengekomen dat mij effectief leek. Met lede ogen had ik aangezien hoe mijn vader de gekste diëten uitprobeerde, van Scarsdale tot Atkins, van het Cambridge-dieet tot het sherry-dieet. Hij viel bij elk dieet een paar kilo af, die er binnen een paar maanden weer aan zaten, met rente.

Begin 2012 werd ik gevraagd door Aidan Laverty, redacteur van de documentaireserie *Horizon* van de BBC, om proefkonijn te zijn in een wetenschappelijk onderzoek naar levensverlenging. Ik wist niet zeker wat we zouden ontdekken, maar samen met producer Kate Dart en onderzoeker Roshan Samarasinghe koos ik al snel voor caloriebeperking en vasten als interessante onderzoeksterreinen.

Caloriebeperking (CB) is behoorlijk ingrijpend. Je gaat aanmerkelijk minder eten dan een gemiddeld persoon en moet dat de rest van je (hopelijk) lange leven elke dag volhouden. Mensen doen zichzelf deze kwelling aan, omdat het de enige strategie is waarvan is aangetoond dat hij levensverlengend is, althans bij dieren. Wereldwijd zijn er minstens 10.000 CRONIES (mensen die zich houden aan *Calorie Restriction with Optimum Nutrition*, ofwel Calorie Beperking met Optimale Voeding) en ik heb een aantal van hen ge-

sproken. Ondanks hun fabelachtige biochemische gesteldheid heb ik nooit serieus overwogen om me aan te sluiten bij deze magere club. Mij ontbreekt gewoonweg de wilskracht of wens om voorgoed zo'n extreem caloriearm dieet te volgen.

Ik was dan ook blij met mijn ontdekking van periodiek vasten, waarbij je alleen op gezette tijden je calorie-inname beperkt. Als de achterliggende theorie klopte, zou het de voordelen van cb hebben, zonder de vreselijke nadelen.

Ik begon aan mijn rondreis door de Verenigde Staten en sprak vooraanstaande wetenschappers die openhartig hun onderzoeksresultaten en meningen met mij deelden. Het werd me duidelijk dat pv geen modedieet was, de zaak lag ingewikkelder dan ik aanvankelijk had gehoopt. Zoals later in het boek zal blijken, zijn er verschillende vormen van periodiek vasten. In het ene geval wordt er 24 uur of langer helemaal niets gegeten. In het andere wordt om de dag één caloriearme maaltijd voorgeschreven. Ik heb deze vormen allebei uitgetprobeerd, maar ik kan me niet voorstellen dat ik ze regelmatig zou kunnen toepassen. Voor mij is het gewoonweg te moeilijk.

Daarom besloot ik mijn eigen versie van periodiek vasten te bedenken en uit te proberen. Vijf dagen per week wilde ik normaal eten en op de twee overige dagen zou ik me beperken tot een kwart van mijn gebruikelijke calorie-inname, dat wil zeggen, 600 calorieën.

Die 600 calorieën verdeelde ik in 250 calorieën voor het ontbijt en 350 voor het avondeten, zodat ik per keer zo'n twaalf uur aaneengesloten zou vasten. Ook besloot ik niet twee dagen achter elkaar te vasten, maar op maandag en donderdag. Ik werd mijn eigen proefkonijn.

Het programma *Eat, Fast and Live Longer* is een verslag van mijn avonturen met wat we inmiddels het 5:2-dieet zijn

gaan noemen. De BBC zond het in augustus 2012 uit tijdens de Olympische Spelen in Londen. Ik had verwacht dat het weinig aandacht zou trekken in de mediahysterie rondom de Spelen, maar het riep zijn geheel eigen hysterie op. Meer dan 2,5 miljoen mensen keken naar het programma, gigantische kijkcijfers voor *Horizon*. Op YouTube werd het ook honderdduizenden keren bekeken. Mijn Twitter-account sloeg op tilt, met een verdriedubbeling van het aantal volgers. Iedereen wilde mijn variant op periodiek vasten uitproberen en vroeg om aanwijzingen.

Het verhaal trok de aandacht van kranten. Er verschenen artikelen in *The Times* (Londen), de *Daily Telegraph*, de *Daily Mail* en de *Mail on Sunday*. Binnen de kortste keren werd het overal ter wereld opgemerkt door kranten, in New York, Los Angeles, Parijs, Madrid, Montreal, Islamabad en New Delhi. Er werden onlinegroepen opgezet, menu's en ervaringen uitgewisseld en in chatrooms was vasten het onderwerp van de dag.

Op straat werd ik aangehouden door mensen die me vertelden hoe goed het 5:2-dieet hun beviel. Ook kreeg ik gedetailleerde e-mails met persoonlijke ervaringen. Tot mijn verrassing waren daar veel e-mails van artsen bij. Net als ik waren ze aanvankelijk sceptisch geweest, maar nadat ze het zelf hadden uitgetest en hadden gemerkt dat het effectief was, waren ze het hun patiënten gaan adviseren. Ze wilden informatie, menu's en wetenschappelijke onderzoeksresultaten. Ze wilden dat ik een boek zou schrijven. Ik draaide om de hete brij heen, stelde een beslissing uit en kwam toen opeens iemand tegen met wie ik kon samenwerken: Mimi Spencer. Ik kende en vertrouwde haar en wist dat ze zich grondig had verdiept in voeding. En zo ontstond het boek dat jij nu in handen hebt.

Michaels achtergrond

Ik heb een artsenopleiding gevolgd bij de Royal Free Hospital in Londen en nadat ik was afgestudeerd, liep ik stage als productieassistent bij de BBC. In de afgelopen 25 jaar heb ik bij de BBC talloze documentaires over wetenschap en geschiedenis gemaakt, eerst achter de camera, en sinds kort ook ervoor. Ik ben uitvoerend producent geweest van *QED*, *Trust Me I'm a Doctor* en *Superhuman*. Ik heb samengewerkt met John Cleese, Jeremy Clarkson, professor Robert Winston, Sir David Attenborough en professor Alice Roberts. Ik heb allerlei programma's bedacht en geproduceerd voor de BBC en Discovery Channel, zoals *Pompeii: The Last Day*, *Supervolcano* en *Krakatoa: Volcano of Destruction*.

Ook heb ik een tiental BBC-series gepresenteerd, waaronder *Medical Mavericks*, *Blood and Guts*, *Inside Michael Mosley*, *Science Story*, *The Young Ones*, *Inside the Human Body* en *The Truth About Exercise*. Op het moment ben ik bezig met drie nieuwe series en presenteer ik regelmatig wetenschappelijke items in *The One Show* van de BBC.

Ik heb verschillende prijzen gekregen en in 1995 ben ik door de British Medical Association uitgeroepen tot 'Medical Journalist of the Year'.

Mimi's motivatie: een vrouwelijke invalshoek

Ik begon met periodiek vasten vanaf het moment dat ik de opdracht kreeg om voor *The Times* een groot artikel te schrijven over Michaels *Horizon*-programma. Ik had nog nooit van periodiek vasten gehoord en het idee sprak me onmiddellijk aan, hoewel je wel een tikkeltje cynisch wordt als je twintig jaar lang de merkwaardige capriolen van de mode-industrie, beautybranche en dieethandel hebt bestudeerd.