Johan van Eeckhout (1979) is licentiaat in de wijsbegeerte, mindfulnesstrainer en bewegingscoach. Zijn jarenlange ervaring bij het begeleiden van langere vastenkuren maakt hem tot een uitgelezen gids voor beginnende én ervaren 'vasters'. Het idee voor dit boek ontstond uit zijn ervaringen als 5:2/6:1-consulent. Hij stelde vast dat heel wat mensen de vastendagen ten onrechte ervaren als hongerdagen. Op voorwaarde dat mensen hun lichaam goed ondersteunen, zijn vastendagen niet alleen comfortabel, maar zelfs leuk. Meer nog: je kunt vastendagen gebruiken om stap voor stap een gezonde eet- en leefwijze op te bouwen.

Lies Barzeele (1983) is mede-initiatiefnemer van het 6:1 project. Ze is net als Johan Van Eeckhout ervaringsdeskundige als het op vasten aankomt. Tot op vandaag geniet ze zelf van de deugddoende effecten van vasten als gezondheidsstrategie. Daarnaast heeft ze mensen begeleid tijdens zowel korte en langere vastenkuren. Bovenop die praktische kennis beschikt ze over een brede opleidingsachtergrond. Lies Barzeele is gezondheidscoach, massagetherapeute en heeft een pedagogische achtergrond. In combinatie met haar passie voor gezond koken en tuinieren maakt dat haar tot een goede raadgever en begeleider van zowel de beginnende als de ervaren vaster.

HANDIGE RECEPTEN
PRAKTISCHE INSTEEK
ZICHTBARE RESULTATEN

Dag- en doeboek

5:2 voor gewichtsverlies, 6:1 voor gezondheidswinst

Johan Van Eeckhout met illustraties en recepten van Lies Barzeele

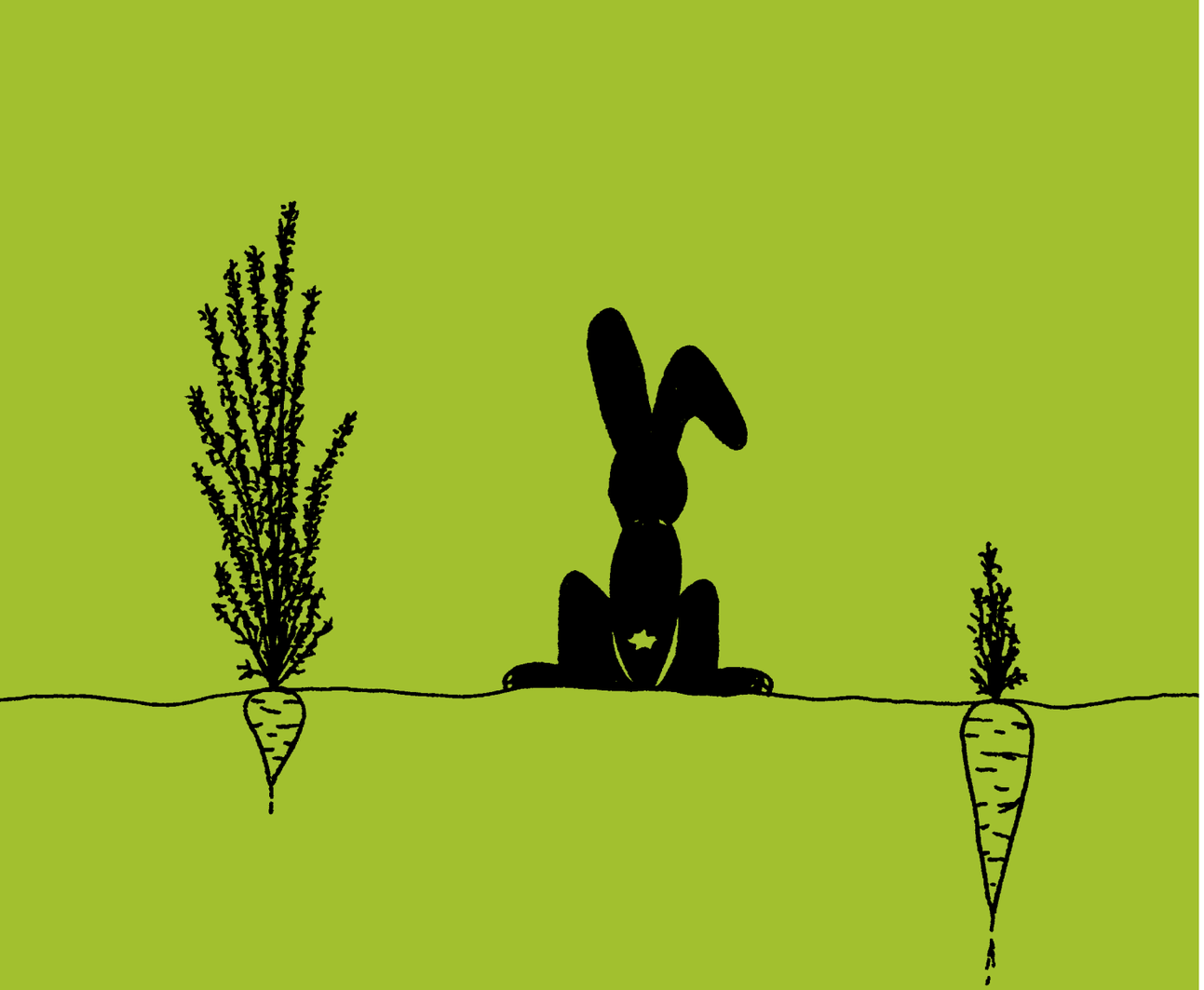
AERIAL

Alle aspecten van een gezonde leefwijze in één handig dag- en doeboek!

Er schuilt een verborgen
zoetheid in de lege maag.
Wij mensen zijn als een luit,
niet meer noch minder.
Als de klankkast volgestopt zit,
weerklinkt er geen muziek.
Als het hoofd en de buik
daarentegen brandschoon zijn
door het vasten ontstijgt
elk moment opnieuw
een lied aan het vuur.
De mist klaart op en
een nieuwe energie
geeft je vleugels.

Djalal ad-Din Rumi - soefidichter

Hallo, ik ben Johan. Ik stond mee aan de basis van een kuurcentrum dat sinds 2008 de praktijk van het vasten opnieuw op de Belgische kaart zet. In dit kader coachte ik de kuurders, leerde hen stressreductietechnieken aan (onder andere 'mindful eten', een vaardigheid die we uitgebreid zullen aanleren) en begeleidde hen als bewegingscoach naar een actiever leven. Elk van deze kennisdomeinen is onmisbaar om verantwoord en efficiënt aan de slag te gaan met vasten. In dit dagboek deel ik graag mijn praktische en theoretische kennis om van jouw vastenstrategie een écht succesverhaal te maken.

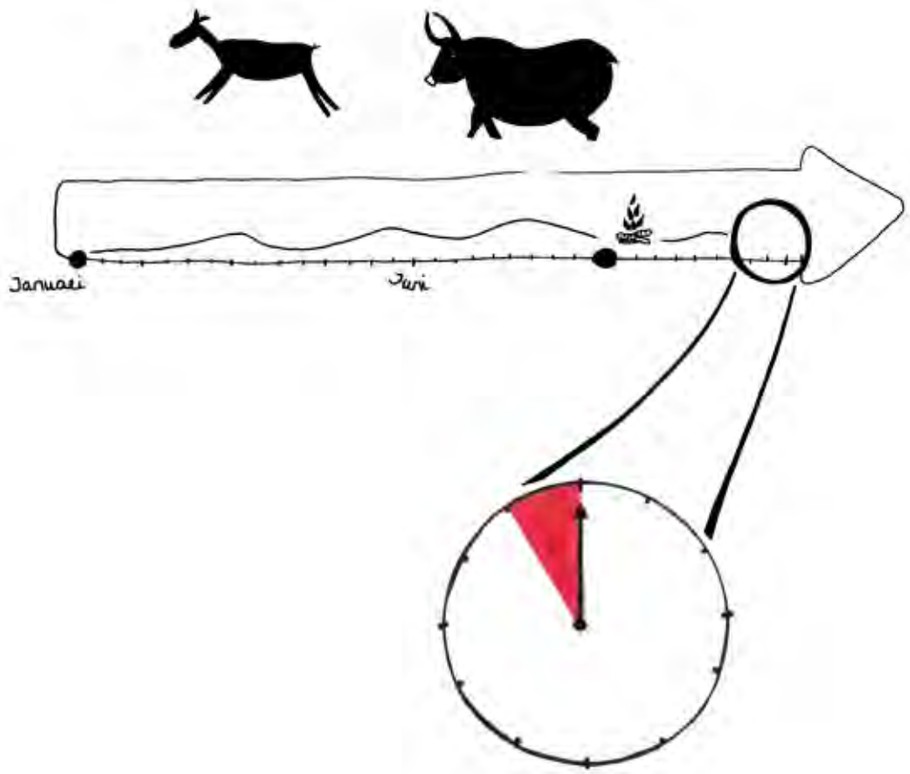


Vasten - Wedergeboorte van een eeuwenoude geneeskunst

Er is weinig nieuws of vooruitstrevends aan vasten. Periodes waarin er weinig of geen voedsel voorhanden was, wisselden altijd al af met periodes waarin er eerder overvloed was. Dat weet iedereen
die over een moestuin beschikt. Gedurende twee miljoen jaar heeft ons lichaam zich moeten aanpassen aan dit grote contrast tussen ‘veel’ en ‘weinig’. Tot die situatie, 50 jaar geleden, plots radicaal veranderde.

De mensheid in één kalenderjaar

We vergelijken de levensduur van de menselijke soort met één kalenderjaar. Dat wil zeggen dat we 2 miljoen jaar gelijkschakelen met 12 maanden. Dat plaatst één en ander in perspectief. Op 1 januari begint dan wat we het stenen tijdperk noemen, maar pas in november van dat jaar slagen we erin vuur op een gecontroleerde manier te gebruiken. Wanneer we het jaareinde naderen, om en bij 29 december, geven we langzaam aan onze nomadische leefwijze op en wijden we ons aan sedentaire landbouw. In het kielzog daarvan verschijnen de eerste steden en beginnen meer complexe samenlevingsvormen zich te ontwikkelen. Op oudejaarsavond rond 11 uur begint het industriële tijdperk. De huidige eet- en leefwijze in het westen, waarbij eten voortdurend en overvloedig aanwezig is en in hoge mate bewerkt is, dateert van 5 voor twaalf. Onze lichamen zijn gevormd door de rest van het hele kalenderjaar, waarin veel en weinig elkaar afwisselden. Ze worden letterlijk doodziek van die plotse ommezwaai naar overdaad. Maar wat de natuur ons vroeger oplegde, kunnen we nu bewust inbouwen in functie van een ideale gezondheid!



Hoe heeft het menselijk lichaam geleerd om te gaan met periodes van schaarste? Wanneer je ophoudt met eten duurt het ongeveer een drie- tot vijftal uur vooraleer je honger begint te krijgen. Veel mensen eten zo vaak dat ze dit gevoel nauwelijks of niet meer kennen. Wanneer we honger dan toch gewaar worden, eten we ze vaak snel weg. We vermijden honger kost wat kost. Ten onrechte, want wat gebeurt er wanneer we honger niet vermijden? Ten eerste merk je op dat ze komt en gaat. Het is geen gewaarwording die alsmaar sterker wordt. Na een tiental uur zonder eten, gebeurt er iets dat nog wonderlijker is: het hongergevoel begint weg te ebben. Bij gebrek aan voeding van buitenuit begint je lichaam vetweefsel aan te spreken om zich van te voeden. Dit proces wordt 'autofagie' genoemd: het lichaam eet van zichzelf. Daarbij zet de lever vetweefsel om in zogenaamde 'ketonische lichamen', die de hersenen voorzien van glucose en het goed functioneren van alle vitale organen garanderen. Je bent nu in 'vastenmodus' en van honger is nauwelijks sprake meer. Een gemiddeld lichaam kan een 40-tal dagen 'vasten'. Op een

bepaald ogenblik komt de honger terug. Een primaire, erg sterke honger, die precies aangeeft dat het lichaam terug gevoed moet worden om geen blijvende schade op te lopen.

- de ervaring van vasten is enorm versterkend

Maar ons lichaam heeft van deze nood ook een deugd weten te maken. Voedingsopname is een noodzakelijke, maar ook een zeer veeleisende en energie-opslorpende activiteit. Periodes waarin er minder of geen voeding opgenomen wordt, zijn dus ook echte periodes van rust en herstel voor je lichaam. Je lichaam maakt van die gelegenheid gebruik om bijvoorbeeld defecte cellen te herstellen of te elimineren en nieuwe, gezonde cellen aan te maken. We zullen deze genezende effecten van vasten meer in detail bestuderen in de rubriek 'Vasten en wetenschap'.

Als ik zonder voeding kan, kan ik alles

Drie vormen van schaarste

In de loop van onze geschiedenis kwamen we voedselschaarste en vasten tegen in drie verschillende situaties.

Om optimaal te vasten moet je ervoor zorgen dat je lichaam gerustgesteld is en de afwezigheid van voedsel niet als een bedreiging ervaart. Dat is het verschil tussen vasten en hongeren.

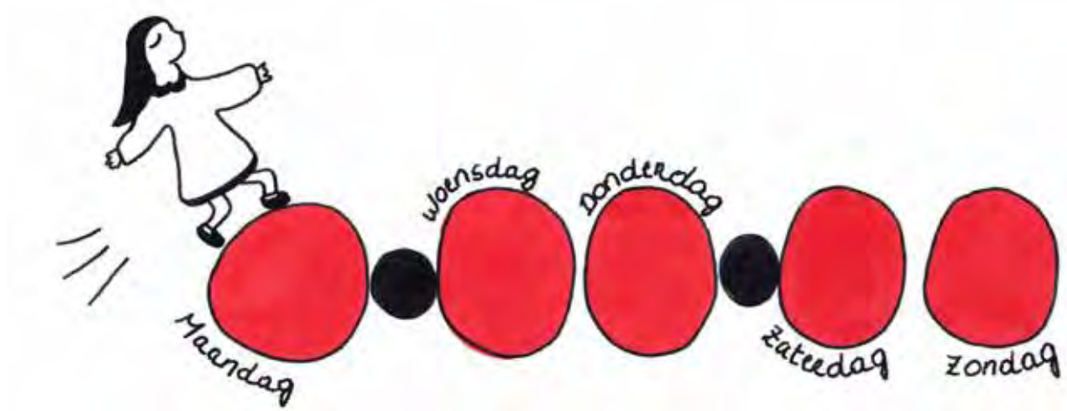
Veel mensen - ook dokters die slecht geïnformeerd zijn - stellen zich de vraag of vasten wel goed is voor je gezondheid. Vanuit evolutionair perspectief zouden we de vraag moeten omkeren en ons moeten afvragen hoe slecht het is voor onze gezondheid dat we *niet meer* vasten.

Een bedreigende, gevaarlijke situatie - oncontroleerbaar, ongewild en onvoorspelbaar.

Een terugkerende, voorspelbare schaarste - het einde van de winter, de culturele of religieuze vastenperiodes.

Een gekozen, genezende schaarste in geval van ziekte of verwondingen.

Wat is het vastendieet en wat is de vastenstrategie ?



Vasten is een regel van de natuur, die door bijna alle diersoorten toegepast wordt. Bij de mens waren de periodes van schaarste doorgaans ook makkelijk voorspelbaar: het einde van de winter, de wintervoorraden raakten uitgeput. Deze terugkerende periodes krijgen vaak ook een betekenisvol (religieus) kader: het worden gelegenheden tot bezinning, momenten waarop het leven overdacht en levensthema's verwerkt kunnen worden.

Daarnaast is het aannemelijk dat vasten ook in een kortere, periodieke vorm voorkwam. Op deze vastenperiodes van-een-dag is het vastendieet gebaseerd. Het vastendieet werd uitgewerkt door Dr. Mosley. Zijn zoektocht naar een oplossing voor zijn eigen gezondheidssituatie werd een echte wereldreis. In de Verenigde Staten maakte hij onder andere kennis met Valter Longo, één van de grote gangmakers van het wetenschappelijke onderzoek naar vasten. Dr. Mosley ondernam er zelf een vierdaagse vastenperiode en werkte, onder de indruk van de resultaten, een toegankelijke 5:2 formule uit voor gewichtsverlies. Gedurende vijf dagen staat een ontspannen verhouding tot voeding centraal; gedurende twee gescheiden dagen beperk je je voedingsinname tot 500 kcal voor vrouwen en 600 kcal voor mannen. Om de gezondheidsvoordelen van het vasten te blijven genieten, pas je na de 5:2 formule de 6:1 variant toe, waarbij je slechts één dag per week vast. Zo ontwikkel je vasten tot een duurzame strategie voor gezondheid.

Wat mag je verwachten van de vastenstrategie?

De vastenstrategie dankt haar grote succes aan drie belangrijke troeven.

- **De 5:2** en de **6:1** variant zorgen voor **gezondheidswinst** - De vastenprikkel zorgt voor belangrijke gezondheidsvoordelen: dalende bloeddruk, genormaliseerde cholesterol, genormaliseerde suikerwaarden, meer energie... Het zijn maar enkele van de mogelijke gezondheidsvoordelen.
- **5:2 zorgt voor gewichtsverlies** - Onderzoek heeft uitgewezen dat het contrast tussen veel en weinig voeding tot een beter en gezonder gewichtsverlies leidt dan de dagelijkse calorierestrictie van klassieke diëten. De 5:2 variant van de vastenstrategie geeft een gemiddeld gewichtsverlies van 4kg op 3 maanden. Dit gewichtsverlies varieert sterk van persoon tot persoon. Zorg ervoor dat de gezondere eet- en leefwijze je basismotivatie is - dan volgt het gewicht vanzelf.
- **6:1** zorgt blijvend voor een **gezondere eet- en leefwijze** - Veranderingen doorvoeren in je leven is een moeilijke onderneming. De vastendagen bieden je een context waarin je oude, ongezonde of verslavende gewoontes kan doorbreken en kan experimenteren met nieuwe, gezonde gewoontes. Dat maakt de methode zo waardevol!

De vastenstrategie laat je toe veranderingen in eet- en leefwijze op een plezierige en spontane manier door te voeren. Gezondheidswinst en gewichtverlies zijn daar de zoete vruchten van.

Volgens mij zit je ondertussen zowat te popelen om de daad bij het woord te voegen. En gelijk heb je! Voorlopig hebben we onze hoofden voldoende gevoed. Tijd om de koe bij de horens te vatten.

WEEK 1

Start 2 Fast

Vasten is het beste medicijn, het is de innerlijke geneesheer.
Paracelsus - één van de vaders van de geneeskunde

Het is van cruciaal belang dat je goed voorbereid aan je vastenstrategie begint. Dit hoofdstuk is daarom wat lijviger. Lees het in zijn geheel aandachtig door. Het zal je meest belangrijke vragen beantwoorden. Mocht je toch nog vragen hebben, verwijs ik je naar de veelgestelde vragen achteraan in het boek.
Mocht de moed je - op welk ogenblik dan ook - in de schoenen zakken, raad ik je aan **Week 7** te lezen. Dit hoofdstuk evalueert de zes weken die eraan voorafgaan, maar het geeft ook belangrijke aanwijzingen om de motivatie hoog te houden. Deze uitzondering daargelaten raad ik je ten zeerste aan om slechts één hoofdstuk per week te lezen en telkens een week lang de inhoud van dat hoofdstuk te toetsen aan de praktijk.

Mindset

Vooraleer we aan de praktische voorbereidingen beginnen, wil ik het even hebben over je *mindset*. Eigenlijk is die veel belangrijker.

Waarom zou je hieraan willen beginnen? Wat zijn jouw beweegredenen? Gewichtsverlies, meer energie, een betere spijsvertering, een betere algemene gezondheid, medicatievrij blijven, bescherming tegen ouderdomsziektes, langer leven, eetpatronen veranderen, leefpatronen veranderen... Neem voor jezelf even de tijd om **5 beweegredenen** op te sommen.

1 _____
2 _____
3 _____
4 _____
5 _____

Merk op dat dit GEEN top 5 is. Ongetwijfeld weegt de ene reden meer door dan de andere, toch raad ik je aan de steun in te roepen van ALLE redenen.

Recepten bij WEEK 1

Week 1 dag 1 - Ontbijt

Perencrumble (200 kcal) of boekweitpannenkoek met guacamole (200 kcal)

Boekweitpannenkoek met guacamole (200 kcal)

25ml rijstmelk – 25ml water – 10g hoeveboter – 1 ei – 15g boekweitmeel – 5g speltbloem – snuifje zout

Maak een beslag door de rijstmelk, het water, de honing, de boter en het zout in een pot te verwarmen tot de boter en de honing gesmolten zijn. Klop ondertussen het ei luchtig en voeg toe aan het mengsel. Schep hieronder voorzichtig het boekweitmeel en de speltbloem. Verhit in een pan wat boter en schep er een lepel beslag in. Draai de pannenkoek pas om wanneer de bovenkant 'droog' is.

Recept guacamole:

1/4 rijpe avocado - enkele druppels citroensap - peper en zout - snuifje chilipeper of pili pili – ½ teentje fijngesnipperde knoflook

Snij de avocado open en haal het vruchtvlees eruit. Prak ¼ van dit vruchtvlees met een vork fijn en meng er het citroensap, peper en zout, chilipeper of pili pili en wat fijngesnipperde knoflook onder.

Perencrumble (200 kcal)

1 peer – 5g hoeveboter – 10g gemalen noten (naar keuze)– 10g vloeibare honing – 10g (glutenvrije) bloem – snuifje zout – 1 el zonnebloemolie

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snij de peer in vieren en verwijder het klokhuis. Maal de noten fijn in een blender. Schik de stukken peer in een ovenschoteltje en sprenkel er wat zonnebloemolie over. Meng de noten met de boter, honing, bloem en zout tot je kruimeldeeg krijgt. Verdeel over de peer en bak gedurende 15 minuten gaar.

Week 1 dag 1 - Lunch/diner

Spinaziesalade (300 kcal) of salade van broccoli en wortel (300 kcal)

Spinaziesalade (300 kcal) (optioneel: afwerken met feta: + 100 kcal)

200g bladspinazie - 15g gebroken walnoten - 2tl olijfolie - 2tl azijn - geraspte citroenschil - 1el verse dragon - zout en peper - optioneel: 30g feta

Maak een vinaigrette met de olijfolie, azijn, geraspte citroenschil, dragon en peper en zout. Pluk de spinazie in stukken en meng er de noten onder. Giet de dressing erover en serveer meteen. Werk eventueel af met wat fijn gekruimelde feta.

Salade van broccoli en wortel (300 kcal)

2 grote wortels – 1/4 broccoli - 1 gesnipperde rode ajuin - 1el geweekte rozijnen - 25g pompoenpitten – 1el mayonaise - 1el mosterd - 1 teentje knoflook - 1/2 citroen - peper en zout

sien in blokjes en voeg bij de pijpajuin. Doe de gekookte rijst erbij en wok op een hoog vuur. Blus met appelsiensap en kruid met pili pili, peper en zout. Werk af met walnoten en peterselie.

Witte vis met kruidenkorst (300 kcal)
100g witte vis (bvb. kabeljauw) - 15g amandelen - 4el olijfolie - verse kruiden: peterselie, bieslook, basilicum - 1 teentje knoflook - peper en zout

Maal de amandelen fijn in een blender. Voeg op de het einde de kruiden en knoflook toe en mix kort even mee. Voeg olijfolie, peper en zout toe. Leg de vis in een ingevette ovenschotel en bestrijk met de notenpasta. Bak de vis gedurende 10 minuten in een oven van 180 graden en zet de laatste minuten ook de grillstand aan zodat de kruidenkorst kan kleuren en krokant wordt.

Week 2 dag 2 Ontbijt
Zoet notenbrood (200 kcal) of omelet met erwtjes en heilbot (200 kcal)

Zoet notenbrood (optioneel: afwerken met bessencoulis: + 100 kcal)
250g gemalen noten naar keuze – 3 eiwitten – 90g hoeveboter – 50g gedroogde vruchten naar keuze – 2el honing – 1 vanillestokje – 100g bosbessen (vers of diepvries) – 2el maïzena – stevia

Verwarm de oven voor op 160 graden en bekleed een cake-of broodvorm met bakpapier. Maal de noten en de gedroogde vruchten in een blender. Voeg de honing toe en schep om. Smelt de boter en meng onder het noten-vruchtenmengsel. Klop ondertussen het eiwit tot schuim en meng het voorzichtig onder het noten-vruchtenmengsel. Stort het geheel in de bakvorm en bak gedurende 35 à 45 minuten gaar. Controleer dit door een prikker in het midden van het brood te prikken: indien er geen deeg meer aan kleeft, is het brood klaar. Haal het brood uit de bakvorm maar laat nog in het bakpapier afkoelen. Verwijder het bakpapier wanneer het brood afgekoeld is. Snij het brood in 10 gelijke stukken. Je ontbijt voor deze vastendag is één stukje. De rest van het brood kan je gemakkelijk nog 3 dagen, verpakt in vershoudfolie, in de frigo bewaren.

Recept bessencoulis (+100 kcal)
Verwarm in een pannetje de bessen en voeg de inhoud van een vanillestokje toe.