

Wat is sportvasten

Sportvasten is een fysiek trainingsprogramma van 10 dagen waarin cardiovasculaire training op gematigd intensief niveau wordt gecombineerd met 1 tot 3 dagen zeer lage calorie-inname. De training bestaat uit het dagelijks verrichten van 20 tot 30 minuten cardiovasculaire training op gemiddeld 70-75 % van de HR-max. De voedingsinterventie bestaat uit het in 3 dagen afbouwen van de calorie-inname, dan 1 tot 3 dagen zeer lage calorie-inname (zie tabel 1), gevolgd door 4 dagen waarin de calorieën worden opgebouwd naar een normaal niveau. Het sportvastenprogramma wordt verricht onder de persoonlijke begeleiding van een gediplomeerde coach met een achtergrond op het gebied van sport en/of voeding.

Nutriëntenbron tijdens sportvasten	Energie (kcal)
21 gram eiwit in de vorm van o.a. glucogene en ketogene aminozuren	84 kcal
40 gram suikers in de vorm van vruchtensap	160 kcal
6 gram vet in de vorm van visolie	54 kcal
Totaal	298 kcal

Het doel

Het doel van sportvasten is het metabool switchen van glycolytische naar oxidatieve vetverbranding in vooral de type 2a spiervezels. Sportvasten is daarmee een trainingsprogramma en geen dieet. Ten gevolge van deze metabole switch in de spieren kunnen blijvende* gezondheidsbevorderende veranderingen plaatsvinden waaronder: vermindering van voornamelijk visceraal vet, verbetering van de cardiovasculaire conditie, verbetering van de suikerstofwisseling, verlaging van de bloeddruk, verbetering van het bloed lipidenprofiel, vermindering van ontstekingsgerelateerde klachten (reuma, artrose, eczeem, e.d.), vermindering van migraine en verhoging van de thermogenese. Zie artikel 'De lange' en artikel 'Narkar' voor de achtergrond.

* De resultaten zijn doorgaans blijvend bij het opvolgen van richtlijnen voor gezonde voeding en sport.

Veiligheid

Hoewel sapvastenmethoden met vergelijkbare energie-inname door miljoenen mensen, die allerlei geneesmiddelen gebruiken en sporten bedrijven, zonder begeleiding worden gedaan, speelt veiligheid tijdens de sportvastenkuur een zeer belangrijke rol. Een aanzienlijk verschil is namelijk het relatief intensieve cardiotrainingprogramma dat verhoogde eisen stelt aan de fysieke conditie, de aanpassingsmechanismen in de spieren en de gluconeogenese en ketogenese in de lever.

In principe kan elke gezonde persoon met een goede sportieve conditie het programma volgen. Bij mensen met een klinische achtergrond van cardiovasculaire aandoeningen, eetstoornissen, catabole ziekten met spiermassaverlies (COPD, AIDS) is dit programma niet geschikt of moet er op zijn minst overleg zijn met de behandelde arts.

