

## **Wil je beginnen met de KijFit Intermittent Fasting Challenge?**

Lees dit document goed door voordat je start!

Samengesteld door Kije Brinkhoff van KijFit.

### **Introductie KijFit**

KijFit is een 'health movement' en fysiotherapiepraktijk opgericht door Kije Brinkhoff. We bieden allerlei verschillende challenges aan die voor iedereen toegankelijk zijn. Hiermee hopen we zoveel mogelijk mensen kennis te laten maken met een duurzamere levensstijl.

Een belangrijk onderdeel van een duurzamere levensstijl is bewuster leven. Denk aan slaap, voeding, sport, activiteit maar ook hoe we omgaan met onze planeet. Dit alles kan bijdragen aan een duurzamere levensstijl voor lichaam, geest en planeet. Bij KijFit geloven wij dat een duurzamere leefstijl jou fysiek en mentaal sterker maakt.

In dit document bieden wij vanuit KijFit handvaten en kennis om een maand lang plantaardig eten uit te proberen. KijFit probeert altijd de meest up-to-date literatuur bij te houden om je eerlijke en recente informatie te kunnen bieden. Maar we herinneren je eraan om zelf altijd kritisch te blijven en zelf ook onderzoek te doen.

### **Voordat je begint**

Wat we belangrijk vinden om je voorafgaand aan elke challenge mee te geven, is dat het tijdens de challenges niet gaat om de resultaten, maar om de ervaring. Deze uitdaging kan daarom nooit worden gezien als de 'gouden standaard', het is slechts het uitproberen van iets nieuws. Maar de kans is groot dat je de komende weken een positieve ervaring zult hebben, omdat je je bewuster bent van voeding en een gezondere levensstijl.

### **Wat je te weten vooraf te weten moet komen**

Het is belangrijk om op de hoogte te zijn van de lange- en korte termijneffecten van het nieuwe voedingspatroon. Wat wordt je dagelijkse voeding? En wat is het effect op je lichaam?

Onderzoek daarnaast de risico's die het mee zich mee kan brengen, zoals tekorten aan een specifieke voedingsstof. Vragen die je je van tevoren kunt stellen zijn:

- Wat vraag je van je lichaam aan dagelijkse energiebehoefte en welk herstel is hier voor nodig?
- Wat voor soort voedingsstoffen heb je het meest nodig om deze dagelijkse behoeften, zoals sport(en) of andere activiteit, te ondersteunen?
- Hoe past het nieuwe voedingspatroon in je levensstijl, vergeleken met het patroon dat je nu hebt?
- Waarom wil je deze challenge doen?

### **Wat is Intermittent Fasting?**

Intermittent Fasting, letterlijk 'onderbroken vasten', is een nieuwe strategie die helpt bij het balanceren van het gewicht, maar ook om het gewenste gewicht te bereiken en te behouden<sup>3</sup>. Er bestaan verschillende methodes, zoals bijvoorbeeld een periode van 48 uur niet eten, 24 uur niet drinken en niet eten, of zelfs een hele week niet eten.

In deze challenge richten wij ons op de '16/8'-methode. Dit houdt in dat je 16 uur vast en 8 uur per dag gewoon kunt eten. De gezondheidsvoordelen die over IF beweerd worden zijn niet aan te slepen als we sommige bladen en documentaires moeten geloven. Een interessant idee is bijvoorbeeld dat IF zou helpen bij vetverbranding. Wanneer je 16 uur of langer vast en dit voor een langere periode aanhoudt, zal je lichaam sneller over naar stappen naar vetverbranding. Er wordt momenteel veel onderzoek gedaan naar de werking hiervan.



Er is al een aantal zeer positieve onderzoeken geweest waarin verschillende soorten IF worden ondersteund. Zo wordt IF geassocieerd met verschillende positieve gezondheidsvoordelen zoals Glycemic Control, een afname van BMI en van lichaamsgewicht<sup>1</sup>.

Maar voor de meeste hypothesen is er nog veel meer onderzoek nodig om het daadwerkelijk te bewijzen.

IF kan zou dus vetverbranding kunnen stimuleren, waardoor het overgewicht tegengaat. Daarmee verlaagt het de risico's op allerlei gezondheidsproblemen, zoals diabetes of hart- en vaatziekten. Zo helpt IF ook in het duurzamer omgaan met je lichaam en geest.

Bij het doen van deze challenge bestaat er de kans dat je afvalt. *Heb je hier vragen over? Neem contact op!*

### **Waarom helpt deze uitdaging mij om een duurzamere levensstijl te leiden?**

We leven in een consumptiemaatschappij. Het consumeren gaat steeds maar door, terwijl we het meeste van wat we kopen niet eens nodig hebben. Doordat we steeds nieuwe kleding, producten of voedsel kopen, wordt veel daarvan in grote getalen geproduceerd. Hierbij wordt enkel rekening gehouden met vraag en aanbod, maar de negatieve gevolgen hiervan, zoals een hoge CO2-uitstoot, worden helaas vaak genegeerd.

Deze duurzame challenge van KijFit zorgt ervoor dat je iets langer nadenkt over wat je eet. Het vergt waarschijnlijk wat meer planning en verdieping. Hierdoor word je bewuster van je persoonlijke consumptiegedrag. Dit resulteert er waarschijnlijk in dat je minder 'onzinnige' producten en minder overtollig voedsel koopt dan normaal. Daardoor focus je je op *essentiële consumptie*, en draag je minder bij aan de spiraal van eindeloos consumeren en produceren minder. Zo helpt deze challenge jou een duurzamere levensstijl aan te nemen.

### **Is er risico op een tekort aan voedingsstoffen?**

Er zijn drie factoren die bepalen wat voor soort voedingsstoffen je nodig hebt en in welke verhoudingen. Dit zijn je dagelijkse fysieke eisen, het type sport dat je doet en daarnaast je doelstellingen voor deze challenge.

De tijd waarin je eet op een dag (oftewel je *eating window*) is waarschijnlijk korter dan je gewend bent, waardoor je efficiënter zult moeten gaan eten. Als je lichaamseisen hoog zijn voor de dag, vanwege bijvoorbeeld een training, zorg dan dat je wel alle nodige stoffen binnenkrijgt.

Athleten moeten oppassen voor een tekort aan glycogeen in het lichaam; dit kan een negatief effect hebben op je trainingsresultaten.

Er is niet veel onderzoek gedaan naar tekorten aan voedingsstoffen in combinatie met langdurig en frequent vasten. Je kunt nog steeds 'normaal' eten omdat je geen specifieke voedingsstoffen hoeft weg te laten. Het wordt aanbevolen om wel te proberen 'gezond' te eten binnen je *eating window*, zodat je alle benodigde voedingsstoffen voor de dag binnenkrijgt.

Leer naar je lichaam te luisteren door bewust met deze challenge om te gaan en kijk hoe je je voelt. Het menselijk lichaam kan veel aan, maar *push* het niet te veel zonder hierover te informeren bij een professional. Deze maand gaat niet over het resultaat, maar over nieuwe ervaringen!

Om het meeste uit de challenge te halen, wordt persoonlijke coaching aanbevolen. Plan online een afspraak in of start een chatboxsessie.

Neem contact met ons op via [kije@kijfit.nl](mailto:kije@kijfit.nl) of bel + 31 6 11 32 30 68. Of kijk op de website voor meer informatie: [www.kijfit.nl](http://www.kijfit.nl).

Geniet en leer van alle geweldige nieuwe ervaringen! Vergeet niet bij het delen van ervaringen @thesustainablephysio te taggen op Instagram.



Pro-claimer:

Alle challenges zijn gratis en beschikbaar voor iedereen. KijFit kan niet verantwoordelijk worden gehouden voor gezondheidsklachten of problemen in deze kwestie. KijFit probeert u de meest eerlijke en recente kennis over elke challenge te bieden. Maar blijf altijd kritisch, doe je eigen onderzoek en wees verantwoordelijk.

Bronnen:

1. Global, Regional, and National Cancer Incidence, Mortality, Years of Life Lost, Years Lived With Disability, and Disability-Adjusted Life-years for 32 Cancer Groups, 1990 to 2015 A Systematic Analysis for the Global Burden of Disease Study  
Christina Fitzmaurice, MD, MPH, Division of Hematology, Department of Medicine, Institute for Health Metrics and Evaluation, University of Washington. December 3, 2016.  
doi:10.1001/jamaoncol.2016.5688.
2. Sutton, E.F.; Beyl, R.; Early, K.S.; Cefalu, W.T.; Ravussin, E.; Peterson, C.M. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metab.* 2018, 27, 1212–1221. [CrossRef] [PubMed]
3. The Effectiveness of Intermittent Fasting to Reduce Body Mass Index and Glucose Metabolism: A Systematic Review and Meta-Analysis. Yongin Cho, Namki Hong et al. Published: 9 October 2019.
4. 'The epidemiology of obesity'. Yu Chung Chooi; Cherlyn Ding; Faidon Magkos. 9 July 2018
5. Sutton, E.F.; Beyl, R.; Early, K.S.; Cefalu, W.T.; Ravussin, E.; Peterson, C.M. Early time-restricted feeding improves insulin sensitivity, blood pressure, and oxidative stress even without weight loss in men with prediabetes. *Cell Metab.* 2018, 27, 1212–1221.