

## ► next question

# Is vasten en 'ontgiften' gezond voor het lichaam?

**De Amerikaanse schoonzus van Josette Götz uit Bodegraven vast twee keer per jaar en eet dan drie weken niets. „Zij vindt dat gezond, ik zie vooral dat haar gezicht steeds grijzer wordt.” Götz wil weten of vasten gezond is.**

Vasten. Ook aromatherapeut Janet de Winter-Booms vindt het heerlijk. Eén keer per jaar, voor Pasen, eet ze veertig dagen lang vooral groente en fruit en drinkt ze „ondersteunende theeën”. De Winter-Booms: „Eens per week neem ik een handje nootjes om vitamines aan te vullen”.

Ze houdt de christelijke vastenperiode niet alleen uit religieuze overwegingen aan. Het is volgens haar ook de beste periode om de „afvalstoffen van de langzamere stofwisseling tijdens de winter”, die ze „slakken” noemt op te ruimen. Van het vasten valt ze af, krijgt ze extra energie en het geeft haar lichamelijk en geestelijk een opgeruimd gevoel.

Desondanks is er volgens hoogleraar voedingsleer Martijn Katan van de Vrije Universiteit (VU) in Amsterdam „niet één vorm van vasten waar je gezondheid wat mee opschiet”. Het vasten door de schoonzus van Josette Götz noemt hij „onveilig”, omdat langdurig niets eten het hart- en zenuwstelsel kan aantasten. Bovendien, het veel gehoorde 'ontgiften' kan volgens de hoogleraar helemaal niet. Katan: „Het idee dat je als mens vol zit met gif is onzin. Het lichaam is uitstekend in staat om zich te ontdoen van schadelijke stoffen die we

eten of die in ons lichaam ontstaan.”

Meer bijval krijgt De Winter-Booms van Michael Müller, hoogleraar moleculaire voedingsleer aan de Wageningen Universiteit. Hij wijst op dierproeven die aantonen dat dieren die structureel minder calorieën eten dan hun soortgenoten gezonder zijn en aanzienlijk langer leven. Sommige vormen van vasten, bijvoorbeeld één dag per week, kunnen volgens hem dan ook gezond zijn, omdat ze de calorie-inname beperken. Katan van de VU erkent dat. „Maar met wekelijks vasten zal het net zo gaan als met andere 'crashdiëten': mensen houden het niet vol, en dan komen ze weer aan.”

Müller denkt ook dat soms weinig tot niets eten („gevarieerde energie-inname”, zoals hij dat noemt) ons lichaam flexibel en daarmee gezond kan houden. „Uit onderzoek blijkt dat het menselijk lichaam veel beter kan omgaan met periodes van vasten dan met continu eten, wat veel mensen in het Westen doen. Bepaalde vormen van vasten lijken een positieve invloed te hebben op darmbacteriën en -functies. En die hebben weer een grote invloed op de gezondheid van het hele lichaam.”

**WILMER HECK**



De rubriek *next question* beantwoordt alledaagse vragen. Ook een vraag? Mail naar [vraag@nrc.nl](mailto:vraag@nrc.nl)