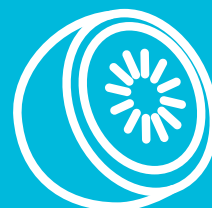


## ‘Intermittent fasting’ in de kijker

**Religie blijkt niet meer de enige beweegreden om periodiek te vasten. De mogelijke gezondheidsvoordelen die aan periodiek vasten of ‘intermittent fasting’ worden toegeschreven, maken dit ‘dieet’ opmerkelijk populair.**

‘Intermittent fasting’ betekent zich geheel of gedeeltelijk onthouden van eten en drinken gedurende een bepaalde tijd. Er zijn veel variaties op ‘intermittent fasting’. De periode van eten ten opzichte van vasten kan variëren van een aantal uren per dag (bv. 8:16 of 4:20) tot enkele dagen per week (bv. 5:2). Vasten kan gaan van helemaal niets eten en drinken (0 kcal) tot de energie-inname beperken tot 500 à 600 kcal. In vergelijking met andere energiebeperkte diëten scoort ‘intermittent fasting’ op korte termijn niet beter of slechter qua gewichtsverlies. ‘Intermittent fasting’ zou wel extra gezondheidsvoordelen bieden door het effect van vasten op de stofwisseling, en in het bijzonder op het glucose- en vetmetabolisme. Mogelijk speelt het gerealiseerde gewichtsverlies hierin ook een rol. Of deze metabole gezondheidseffecten bij iedereen optreden en wat het effect is op lange termijn, is nog onduidelijk. Hiervoor zijn meer grootschalige en langdurige studies bij mensen nodig. ‘Intermittent fasting’ kan helpen maar mag daarom nog niet worden beschouwd als een wondermiddel voor een gezond gewicht en een goede gezondheid. Zeker niet wanneer de gezonde voedingsregels met de voeten worden getreden buiten de vastenperiode. ‘Intermittent fasting light’ of het lichaam af en toe wat rust gunnen lijkt sowieso een goed idee. Dat ligt in lijn met de aanbevelingen om voldoende te slapen, ’s avonds niet te laat en te zwaar te eten, niet de hele dag door te grazen en te luisteren naar je honger- en verzadigingsgevoel. De diëtist kan hierin verdere ondersteuning en begeleiding bieden. Meer kwetsbare groepen zoals zwangere vrouwen en diabeten moeten dit met hun (huis)arts bespreken.

 Meer lezen: [www.nice-info.be/intermittent-fasting](http://www.nice-info.be/intermittent-fasting)



## Kiwi van bij ons

We kennen de ingevoerde groene kiwi (*Actinidia deliciosa*) en gele kiwi (*Actinidia chinensis*). Intussen liggen er ook kiwibessen van bij ons (*Actinidia arguta*) in de winkel. De kiwibes is de vrucht van een klimplant die sinds enkele jaren in België wordt geteeld. Kiwibessen zijn even groot als druiven en hebben een gladde, haarloze schil. Het groene vruchtvlees is vergelijkbaar met dat van de bekende kiwi. Afhankelijk van het ras ligt het vitamine C-gehalte van de kiwibes tussen 40 en 165 mg per 100 g. Daarmee doet ze niet onder voor de groene en de gele kiwi, die respectievelijk 85 mg en 161 mg vitamine C per 100 g bevatten. Kiwibessen eten makkelijk uit het vuistje, bijvoorbeeld als tussen-doortje, zijn lekker te combineren met andere fruitsoorten van bij ons en geven gerechten een friszoete toets.

 [www.lekkervanbijons.be/  
fruit/kiwibes](http://www.lekkervanbijons.be/fruit/kiwibes)




## NIEUW NICE-DOSSIER Over, voor en door diëtisten

NICE bundelt interessante info over en voor diëtisten in een nieuw onlinedossier.

Diëtisten hebben dankzij hun paramedische en praktische opleiding de juiste expertise om wetenschappelijk onderbouwd voedingsadvies te geven als onderdeel van een gezonde leefstijl. En dat voor elke leeftijd en in elke situatie. Advies op maat kan het verschil maken. De veelzijdigheid en expertise van een erkende diëtist inzake voeding en gezondheid is geen overbodige luxe in tijden waarin er zoveel over voeding wordt geschreven, gezegd en beweerd.

NICE zet de expertise en meerwaarde van de diëtist graag in de kijker en ondersteunt en inspireert diëtisten met up-to-date voedingsinformatie en voorlichtingsmateriaal. Alle materialen zijn gratis te raadplegen, te downloaden of te bestellen.

 Nutricon online: [www.nice-info.be/nutricon](http://www.nice-info.be/nutricon)

 Tools, infografieken, receptfiches, brochures:  
[www.nice-info.be/materialen](http://www.nice-info.be/materialen)

 Maandelijks e-nieuwsbrief: [www.nice-info.be](http://www.nice-info.be)  
(registreer via de blauwe banner onderaan de website)



## Gezonder eten door corona?

Om de coronacrisis onder controle te houden werden ongeziene maatregelen getroffen. Verschillende onderzoeken proberen in kaart te brengen of dit ook onze eetgewoonten heeft beïnvloed.

De resultaten van verschillende onderzoeken\* zijn nog voorlopig en omdat ze andere methodieken gebruiken zijn ze niet altijd vergelijkbaar.

Tijdens de lockdown waren we meer thuis en hebben we meer zelf gekookt en minder buitenshuis gegeten (1,2,3). Logisch dat de aankoop voor thuisverbruik van sommige verse basisproducten, zoals groenten en fruit, dan ook toenam (1,3). Deze bemoedigende vaststellingen tijdens de lockdown lijken niet te zijn doorgezet na de lockdown. De meerderheid van de Belgische volwassenen zegt zijn eetgedrag uiteindelijk weinig of niet veranderd te hebben. Integendeel, de dagelijkse consumptie van groenten en fruit blijkt in het algemeen afgenomen in vergelijking met de consumptie vastgesteld in de gezondheidsenquête van 2018 (2). Uit andere onderzoeken blijkt fruit toch iets beter te scoren, vooral bij jong volwassenen (3). Vooral vrouwen en hoger opgeleiden geven ook toe meer hartige en zoete versnaperingen te nemen. Dat in combinatie met meer sedentair gedrag houdt mogelijk verband met een toegenomen prevalentie van obesitas (2). Er blijft werk aan de winkel om mensen verder te sensibiliseren en te motiveren tot een gezonder eetgedrag, ook in tijden van een gezondheidscrisis.

\*1 [www.vlaanderen.be/vlam/press/back-to-basics-in-de-keuken-in-coronatijd](http://www.vlaanderen.be/vlam/press/back-to-basics-in-de-keuken-in-coronatijd)

\*2 [www.sciensano.be/en/biblio/tweede-covid-19-gezondheids-enquete-eerste-resultaten](http://www.sciensano.be/en/biblio/tweede-covid-19-gezondheids-enquete-eerste-resultaten)

\*3 E. Mertens et al. Vaststellingen in veranderde voedingskeuzes en fysieke activiteit van Vlaamse volwassenen tijdens de semi-lockdownperiode. Tijdschrift voor voeding en diëtetiek-Covid-19 Special. Juli-augustus 2020

\*4 <https://coronacookingsurvey.com>