

# Vet verbranden? Dan is keihard trainen níét de oplossing

Lichaamsgewicht Afvallen door keihard trainen is lastig, omdat je er juist honger van krijgt. Nieuw onderzoek laat zien dat je meer vet verteert bij licht intensieve inspanning, dus ga wandelen of joggen.

- [Wim Köhler](#)

[1 augustus 2022](#)

Leestijd 5 minuten



Mensen die regelmatig licht tot matig intensief bewegen, zijn na drie jaar nog steeds 10 kilo kwijt. Illustratie Jeltje de Koning

Wie lichaamsvet kwijt wil door meer te bewegen en op internet zoekt hoe dat moet, vindt al snel de ontvullende wijsheid dat dat nauwelijks zoden aan de dijk zet. Dat bewegen eigenlijk alleen werkt in combinatie met minder eten.

Maar die wijsheid wankelt. Nieuw onderzoek laat zien dat rustig bewegen, zoals wandelen of een beetje joggen, een goede manier kan zijn om vet kwijt te raken. Zonder speciaal dieet, maar over een lange periode – van maanden.

De resultaten zijn het best voor wie het drie jaar of langer volhoudt. Mensen die regelmatig licht tot matig intensief bewegen, zijn na drie jaar nog steeds 10 kilo kwijt. Terwijl mensen die in de onderzoeken andere dieet- en beweegmethodes volgden hun aanvankelijk verloren gewicht er dan al lang weer bij hebben gegeten. De toverwoorden zijn: beter vet verteren.

Maar magisch is het niet, de methode van rustig bewegen is gebaseerd op nieuwe kennis. Bij licht tot matig intensief bewegen leert het lichaam om relatief wat meer vet te verteren, in verhouding tot koolhydraten, die andere belangrijke energiebron. De trek in eten neemt op den duur af en de proefpersonen in de onderzoeken die de methode volgden voelden zich bovendien eerder verzadigd als ze wat aten.

## Onzinnige adviezen

De calorierekensommetjes blijven ondertussen keihard gelden. Op die sommetjes is de wijsheid gebaseerd dat afvallen door bewegen nauwelijks helpt. Reken maar mee. Iemand van 80 kilo die dagelijks een half uur wandelt met een snelheid van vijf kilometer per uur, verbruikt krap 150 kilocalorieën meer dan bij stilzitten. De eerste kilo is dan na twee maanden weg. Zelfs met een mild vermageringsdieet van 300 kilocalorieën minder dan de 2.000 tot 2.500 die je lichaam dagelijks nodig heeft, verlies je meer gewicht. De eerste kilo is dan in een maand al weg.

Tot nu toe werd afvallen door bewegen louter als zo'n calorieënkwestie gezien. Dan geldt: hoe intensiever je beweegt, hoe meer calorieën er in een uur tijd verdwijnen. Op internet wordt intensief bewegen daarom aangemoedigd. De adviezen variëren van feitelijke, via commerciële tot onzinnige (zoals: doe ook meer azijn in je eten). Sportschoolenthousiastelingen adviseren graag 'hoge

intensiteit interval training' (HIIT) – om een gespierd slank lichaam te krijgen. Dat betekent één tot een paar minuten bij een hoge hartslag (boven 80 procent van het maximum) trainen en daarna een aantal minuten rustig bewegen. En dat herhalen.



Lees ook: **Elke dag beulen in de sportschool, dan ben je pas écht succesvol**

En het nuchtere en gezaghebbende Voedingscentrum adviseert om bij afvallen „elke dag in elk geval 60 minuten matig intensief te bewegen. Het liefst op alle dagen van de week. (...) Hoe intensiever je beweegt, hoe meer energie je gebruikt.”

Het nadeel van intensiever bewegen is dat je er zo'n honger van krijgt. Zeker als er thuis een voorraad zoete tussendoortjes ligt. Of als de sportschool calorierijke sportdrinkjes verkoopt. Sportdrink is ontwikkeld voor topsporters die op zoek zijn naar die ene procent extra vermogen die nodig is om te winnen. Daar heeft

een gewone sterveling niets aan. Bij-eten is de grote bedreiging van afvallen door bewegen.

Maar bij bewegen gebeurt méér dan alleen energie verbruiken, weten onderzoekers nu. Mensen die wat te zwaar zijn klagen bijvoorbeeld vaak dat ze hun vet zo slecht kwijtraken. Dat ze extreem honger moeten lijden om een paar kilo kwijt te raken. Veel mensen leggen zich daarbij neer, omdat het 'in de familie' zit. Het zijn hun genen. Dat is maar gedeeltelijk waar, is nu aangetoond.

Bij veel mensen met licht tot flink overgewicht is de stofwisseling wat verstoord geraakt. Daardoor staat de vetvertering op een lager pitje en spreekt het lichaam vooral de koolhydraatvoorraad aan. En als die op is, ontstaat onweerstaanbare trek.

Die vetvertering kan weer normaliseren, is nu ontdekt, door te bewegen met een intensiteit waarbij de vetvertering maximaal is. De meeste mensen verteren maximaal vet als ze licht intensief, of eventueel matig intensief bewegen.

Dat komt doordat het vetverbruik bij toenemende lichaamsinspanning een onregelmatig verloop heeft. Wie stilzit, verbruikt ongeveer evenveel energie uit vetten als uit koolhydraten. Bij toenemende inspanning stijgt het verbruik van beide energieleveranciers een tijdje continu. Maar op een gegeven moment bereikt het vetverbruik een maximum, bij licht tot matig intensief bewegen. Bij hogere inspanning daalt het vetverbruik. Er worden wel steeds meer calorieën verbruikt, maar die komen uit koolhydraten. Bij inspanning met hoge intensiteit (sprinten) komt alle energie uit koolhydraten.

## Hongergevoel

Die verdeling wordt grotendeels geregeld door stofjes die door werkende spieren worden uitgescheiden en via het bloed in het hele lichaam terechtkomen. Vroeger werden veel van die stofjes als afvalstoffen van de werkende spier beschouwd. Het moderne onderzoek toont van steeds meer van die stofjes een signaalfunctie aan – in het hele lichaam. Ze werken als we bewegen, maar ook nog een tijdje daarna. Ze zorgen voor aanvoer van energie, voor spierherstel, voor een betere stemming en ze veranderen de stofwisseling.

Wie beweegt met een intensiteit waarbij veel vet wordt verbrand, stimuleert het lichaam om die vetvoorraden weer goed aan te spreken. Ook als dat door overgewicht verstoord is geraakt. Het hongergevoel vermindert, waardoor het makkelijker is normale, gezonde hoeveelheden te eten. Zonder tussendoortjes bijvoorbeeld.

## *Het nadeel van intensiever bewegen is dat je er zo'n honger van krijgt, zeker als er thuis een voorraad zoete tussendoortjes ligt*

Die aanpassing naar iets meer vet verteren gebeurt vooral als de vetvertering maximaal is. Dat punt varieert per individu en per moment van de dag. Het hangt af van je lichaamsconditie en ook van wat je in de voorgaande uren hebt gegeten. Maar doorgaans ligt die LIPOXmax, de FATOXmax of de FATmax (allemaal woorden voor ongeveer hetzelfde, van verschillende 'uitvinders') bij een inspanning waarbij de hartslag op 50 tot 70 procent van het maximum is.

Wie het precies wil weten kan het laten meten met een speciale inspanningstest. Maar als doe-het-zelver kun je net zo goed uitrekenen wat 50 tot 70 procent van je maximale hartslag is (vuistregel: het maximum is 220 min je leeftijd). Iemand van 40 jaar moet dan een beweegrime zoeken waarbij het hart tussen 90 en 125 slagen per minuut klopt, maar waarschijnlijk kun je gerust aan de lage kant blijven. Of je laat het je fitnesshorloge uitrekenen.

[Een samenvatting](#) van 350 wetenschappelijke artikelen over het onderwerp 'maximale vetvertering' stond in april van dit jaar in het tijdschrift *Nutrients*; de gegevens in dit stuk komen vooral daarvandaan. In een aantal onderzoeken naar trainen op LIPOXmax raakten de proefpersonen die het een paar maanden volhielden bijna allemaal een paar kilo gewicht kwijt, verhoogden hun vetvertering en hadden minder trek. Meestal werd er geen speciaal dieet gevolgd, maar vaak kregen de deelnemers wel uitleg over wat gezond eten is.

## **Achter dieren aan hollen**

Wat er precies in het lichaam gebeurt bij zo'n LIPOXmax-training is nog niet helemaal opgehelderd. De kennis over die boodschappermoleculen is nog nieuw. Maar het klinkt logisch: wie gaat trainen met de intensiteit waarbij de

vetvertering maximaal is, kan daar iets aan veranderen. Daarvoor is trainen per slot van rekening bedoeld. Bij intensieve en hoog intensieve trainingen, bij een hartritme van boven de 80 procent van het maximum, staat de vetvertering stil. Het is kennis die stap voor stap de afgelopen decennia bij elkaar is gesprokkeld door onderzoekers uit veel landen. En die nu een praktische toepassing kan krijgen.

Het trainen op LIPOXmax past bijvoorbeeld prima bij wat diabetes-artsen al wisten: dat door lichaamsbeweging beginnende diabetes die door overgewicht en stilzitten is ontstaan, kan worden teruggedraaid. Dat komt door verandering van de stofwisseling. Deze stofwisselingskennis past ook perfect bij wat andere onderzoekers tegenwoordig weten over de leefstijl van jager-verzamelaarsvolkeren – de paleo-mensen van wie wij allemaal afstammen. Die mensen jaagden door urenlang rustig achter dieren aan te hollen die in principe veel sneller zijn, maar na een paar uur opjagen uitgeput raken en dan gevangen kunnen worden. Wij hebben nog steeds de genen van die voorouders. Onze lichamen functioneren optimaal bij langdurig rustig bewegen. Geen wonder dat we optimaal vet verteren bij die licht intensieve inspanning, want op je vetvoorraad kun je urenlang voort.





**Lees ook: [Om fastfood aan te pakken moet je eerst weten wat het is](#)**

Uit de onderzoeken komt dat het effect al zichtbaar is bij driemaal in de week 45 minuten rustig bewegen. Maar vaker en langer is beter. Intensiever helpt hier niet. Optimaal is er een jarenlange vaste gewoonte van te maken.

Ondertussen adviseren westerse overheden en de Wereldgezondheidsorganisatie om voor je gezondheid minstens vijf keer per week een half uur matig intensief te bewegen en twee keer per week krachttraining te doen. Hoe intensiever hoe beter. Waar slaat dat dan op? Die adviezen zijn vooral bedoeld om hart, bloedvaten en longen gezond te houden. Om dementie uit te stellen of te voorkomen. Het blijft een gezonde aanbeveling, maar beter vet verteren, en afvallen door bewegen, kun je dus heel goed anders aanpakken, zo lijkt het.

Nieuwsbrief NRC Slim Leven

Stukken die je helpen om je leven fijner en je carrière beter te maken