

trance2, praktijk voor hypnotherapie en energiewerk
Kuinrestraat 43, 3826 AE Amersfoort, www.trance2.nl, info@trance2.nl, 06 27 16 84 75
Contactpersoon: Celesta van Reeven
Betreft: Fasting-mimicking diet
Bron: 'The longevity diet, discover the new science to slow ageing, fight disease and manage your weight, Dr Valter Longo PhD
In het Nederlands vertaald als 'Het lang leven dieet, hoe je met gezond eten langer kunt leven'.
Documentnaam: 20201128_trance2_Valter_Longo_fasting_mimicking_diet.pdf

Fasting-mimicking diet

Het voedsel dat je eet bepaalt hoe je er uit ziet, hoe je functioneert, hoe goed je slaapt en of je dun blijft of zult aankomen. Ingrediënten zijn moleculen die veranderingen in het lichaam teweeg brengen. Door hoeveelheden en combinaties te veranderen kunnen de functies van onze cellen en organen opnieuw worden geprogrammeerd.

Valter Longo doet wetenschappelijk onderzoek naar het verband tussen veroudering, voeding, ziekten en gezondheid. Hij is directeur van het Longevity Institute van de University of Southern California en het programma over lang leven en kanker van het IFOM (Instituut FIRC voor Moleculaire Oncologie) in Milaan. Valter schreef in 2018 de bestseller 'The longevity diet, discover the new science to slow ageing, fight disease and manage your weight'.

Het longevity diet /langlevendieet:

1. Eet overwegend veganistisch. Twee tot drie keer per week aangevuld met een beetje vis en zeevruchten met een hoog gehalte aan omega-3, omega-6 en vitamine B12.
2. Ben je onder de 65 jaar zorg dan voor een lage eiwitname (0,7 - 0,8 gram per kilo lichaamsgewicht) met peulvruchten als belangrijkste eiwitbron.
3. Beperk suiker en verzadigde vetten van plantaardige en dierlijke herkomst (vlees, kaas). Eet volkoren granen, noten, olijfolie en veel groenten.
4. Volg een dieet met veel vitaminen en mineralen. Vul dit twee tot drie keer per week aan met een multivitamine- en mineralensupplement.
5. Kies voor ingrediënten die je voorouders gegeten zouden hebben.
6. Bepaal op basis van je gewicht, leeftijd en middelomtrek of je twee of drie maaltijden per dag eet.
7. Eet elke dag binnen een tijdsbestek van twaalf uur.
8. Volg tot je 65/70^{ste} eens per maand tot eens per half jaar een vijfdaags fasting-mimicking diet (vasten-nabootsend dieet). Bij voorkeur onder begeleiding van een diëtist of arts.
9. Volg punten 1 tot en met 8 op zo'n manier dat je een gezond gewicht en een gezonde middelomtrek bereikt en behoudt.

Periodiek vasten leidt tot de vernietiging van beschadigde cellen en celonderdelen maar het activeert ook de stamcellen. De stamcellen zetten de regeneratie van organen en systemen in gang.

Fasting-mimicking diet voorbereidingsweek:

Volg minstens een week het langlevendieet. Eet 0,8 gram eiwitten per kilo lichaamsgewicht per dag, bij voorkeur uit groenten en vis. Neem minstens twee keer een multivitaminesupplement met omega-3.

Dag 1: 1100 calorieën

500 calorieën uit complexe koolhydraten (groenten als broccoli, tomaten, wortels, pompoen en champignons)

500 calorieën uit gezonde vetten (noten, olijfolie)

1 multivitamine- en -mineralensupplement

1 omega-3/omega-6-supplement

Thee zonder suiker (tot 3 à 4 koppen per dag)

25 gram plantaardige eiwitten, vooral uit noten

Onbeperkt water

Dag 2-5: 800 calorieën

400 calorieën uit complexe koolhydraten (groenten als broccoli, tomaten, wortels, pompoen en champignons)

400 calorieën uit gezonde vetten (noten, olijfolie)

1 multivitamine- en -mineralensupplement

1 omega-3/omega-6-supplement

Thee zonder suiker (tot 3 à 4 koppen per dag)

Onbeperkt water

De genoemde ingrediënten kunnen worden verdeeld over ontbijt, lunch en diner. Of over twee maaltijden en een tussendoortje.

Dag 6: overgangsdieet

In de 24 uur na het beëindigen van het vijfdaagse fasting-mimicking diet volg je een dieet op basis van complexe koolhydraten (groenten, ontbijtgranen, pasta, rijst, brood, fruit, noten, et cetera) en beperk je de consumptie van vis, vlees, verzadigde vetten, gebak, kaas, melk enzovoort.

Het product ProLon is een vijf dagen vasten-nabootsend dieet. Het wordt voor 199 euro verkocht door L-Nutra Italia (www.prolon.eu / info@prolon.eu). Persoonlijk ben ik niet enthousiast over ProLon. Mijn tip is om verse biologische ingrediënten in huis te halen en zelf minestrone- en tomatensoep te koken als lunch- en avondeten. Ontbijten doe je dan bijvoorbeeld met een notenreep.