

# Sporten voor het ontbijt is nog beter

- 26/11/19 om 09:30
- Bijgewerkt op 25/11/19 om 16:15

## Luc Ruidant

Volgens een studie van Britse vorsers zou lichaamsbeweging voor het ontbijt het gewicht niet sterker doen dalen, maar wel meer vetcellen verbranden en de glykemie beter controleren.



© iStock

Wetenschappers van de Universiteit van Bath en die van Birmingham zijn tot die conclusie gekomen in een studie bij dertig mannen met obesitas of overgewicht die ontbeten voor of na een matig intense sportsessie, en controlepersonen die hun levenswijze niet veranderden.

De proefpersonen werden gedurende zes weken gevolgd en daarna werden de gegevens van de verschillende groepen vergeleken. De auteurs hebben vastgesteld dat de proefpersonen die lichaamsbeweging namen na een nacht vasten en voor het ontbijt tweemaal meer vet verbrandden dan de proefpersonen die lichaamsbeweging namen na het ontbijt. Ze schrijven dat toe aan het feit dat de insulinespiegel tijdens lichaamsbeweging lager is na een nacht vasten. Het lichaam haalt zijn energie dan meer uit de vetten in vetweefsel en spieren.

Nog een andere vaststelling: bij de proefpersonen die sportten voor het ontbijt, nam de hoeveelheid eiwitten in de spieren die meespelen bij het glucosetransport van de bloedbaan naar de spieren, sterker toe.

Sporten voor het ontbijt resulteerde niet in een sterkere vermagering, maar had sterke, positieve effecten op de algemene gezondheidstoestand, meer bepaald een hogere gevoeligheid voor insuline met als gevolg daarvan een betere controle van de glykemie en mogelijk een lager risico op diabetes en hart- en vaataandoeningen.

Met andere woorden, door te sporten voor het eten kan je de glykemie significant beter onder controle brengen.

Die resultaten zouden nu moeten worden bevestigd bij een groter aantal proefpersonen en ook zou moeten worden onderzocht of vrouwen evenveel baat vinden bij lichaamsbeweging in nuchtere toestand.

(referentie: *The Journal of Clinical Endocrinology and Metabolism*, 18 oktober 2019, DOI: 10.1210/clinem/dgz104, en University of Bath Press Release, 18 oktober 2019)