

## Gezond eetgedrag: Afspraken met jezelf om gezond met eten om gaan.

In deze tijd in onze westerse maatschappij worstelen een heleboel mensen met hun gewicht. Dat heeft met een aantal factoren te maken:

- Beschikbaarheid. Eten is overal beschikbaar, op elk moment. We worden dagelijks overspoeld met reclame voor eten. Juist het vette en zoete eten met veel calorieën is goedkoop.
- Bewegen: We bewegen te weinig. Veel mensen hebben een zittend beroep of zitten de hele dag in de klas. 's Avonds worden we vermaakt door de TV, Ipad, telefoon. Het huishoudelijk werk is lichter geworden door allerlei apparatuur en onze boodschappen worden gebracht. Maar ons lichaam is ingesteld op een leven waarin we veel uren op de dag rondscharrelden en fysiek bezig waren. We zouden eigenlijk maximaal 6 uur per dag moeten zitten.
- Oerbrein. Onze hersenen zorgen er voor dat we in hoge mate gericht zijn op eten. Eten heb je nodig om te overleven. We hebben als mens miljoenen jaren geleefd in omstandigheden waarin het onzeker was dat er de dag er na weer eten zou zijn. Als eten voor handen is dan sturen onze hersenen ons gedrag richting eten. Juist eten met veel calorieën (vet en zoet) geeft onze hersenen een seintje dat het lekker is en dat we daar meer van willen.
- Diëten: Er is een ruim aanbod in het volgen van allerlei diëten met behulp van: boeken, shakes, repen, challenges, etc.. Daar wordt goed aan verdiend, de ene hype volgt de andere op. Al decennia lang. Deze diëten werken op korte termijn, als je minder gaat eten dan val je af. Echter een dieet geeft een stressreactie in het lichaam, waardoor je negatiever gaat denken, je aandacht wordt extra getrokken naar negatieve dingen. Dit verhoogd de kans op angst, depressie en eetstoornissen. Een dieet dat waarbij je honger ervaart maakt de kans op een eetbui groter, dat is nou juist wat je niet wilt. Verder gaat je stofwisseling zich aanpassen, je lichaam gaat zuiniger met energie om en slaat het sneller op. Uiteindelijk leidt dit tot een jojo-effect. De kilo's zitten er zo weer aan als je weer normaal gaat eten, plus wat extra er bij. Ten slotte blijkt dat je systeem een bepaald gewicht als ijkpunt vast houdt. Je hersenen passen je gewoone- en eetgedrag aan zodat je daar steeds weer naar terug gaat. Pas na een lange periode waarin je een bepaald gewicht vasthoudt kan dat ijkpunt aangepast worden. Na een dieet van een paar weken lukt dat niet. *Kortom, van diëten wordt je dik.*
- Motivatie: veel mensen hebben een negatieve motivatie om te gaan lijnen: Ze vinden zichzelf niet mooi genoeg, te dik, niet goed genoeg, ze voelen zich slecht over zichzelf, ze denken dat anderen een oordeel over ze hebben. Als ze gaan lijnen hopen ze op een goed gevoel, gelukkig zijn, bevestiging en goedkeuring. Deze belofte wordt echter niet of slechts tijdelijk vervuld. Er is altijd weer een andere imperfectie te vinden aan je lichaam of aan jezelf. Zeker als je jezelf vergelijkt met gefotoshopte modellen. Verder kan dit mechanisme er voor zorgen dat je eten gaat gebruiken als strafmethode. Zowel door jezelf geen eten te gunnen als door jezelf te laten snoepen zodat je je voor straf schuldig gaat voelen. Een dieet vraagt veel van je, het zal nooit perfect gaan, het is nooit goed genoeg. Uiteindelijk vergroot je je negatieve gevoelens die leiden tot meer ongezond eetgedrag.
- Invloed van gedachten. Als je ergens aan denkt, dan schenk je het aandacht en iets wat je aandacht schenkt wordt groter. Als je aan het diëten bent, dan ben je veel aan eten aan het denken. "Wat mag ik wel en niet eten en wanneer, hoeveel calorieën zitten daar in, hoe compenseer ik voor iets met te veel calorieën, heb ik al honger, etc.." Als je aan eten denkt, dan krijg je trek in eten, als je dat gaat onderdrukken, dan schenk je het aandacht en wordt het groter. Daardoor verhoog je de kans op te veel eten.

Wat is het alternatief? **Mindful eten, waardengericht leven, zelfcompassie.**

#### Waarden en bereidheid.

Ga na wat je motivatie is om iets aan je eetpatroon te doen. Richt je niet op dat waar je van af wilt, maar richt je op dat waar je naar toe wilt. Richt je niet op hoe je je op een later moment wil gaan voelen, maar op hoe je wilt leven. Wat wil je ruimte geven in je leven wat lastig is met het gewicht dat je nu hebt? Waarom is het belangrijk voor jou om gezond te zijn? Wat kan een gezond lichaam wel en een ongezond lichaam niet? Waarom zou je nu bereid zijn goed voor jezelf te zorgen zodat je ook gezond bent als je 40, 60, 80 jaar bent? Het is heel belangrijk om hierbij stil te staan. Je hebt het nodig om bij moeilijke momenten gemotiveerd te zijn en bewuste keuzes te maken. Schrijf het eventueel op.

Ga na of je bereid bent onderstaande afspraken na te leven of dat je ze wilt aanpassen. Verbind je bereidheid aan de waarden waarvoor je het bereid bent om het te doen. Kies een symbool (sieraad, foto, beeldje, oid) die je waarden representeert. Dat symbool kan je een plek geven waar je het dagelijks ziet, zodat je er regelmatig aan herinnerd wordt.

Wees compassievol naar jezelf. Afvallen is moeilijk, gaat met ups en downs en kan nare emoties en gedachten oproepen. Zorg ervoor dat je jezelf vriendelijk en met begrip opvangt na een terugval. Dat maakt de kans groter dat je je koers weer goed oppakt. Vergeet niet dat je dit doet voor jezelf omdat je het waard bent en omdat jouw leven het waard is.

#### *Afspraken:*

- Drie gezonde maaltijden per dag en maximaal 3 tussendoortjes. 1,5 -2 liter water/thee/koffie drinken per dag. Als je behoefte hebt aan iets tussendoor neem dan b.v. fruit, rauwkost, rozijnen, cracker, yoghurt, hele pure chocolade, o.i.d.. Je lichaam heeft genoeg aan drie maaltijden en drie tussendoortjes. Als je op andere momenten trek krijgt, dan hoef je niet te eten. Je lichaam heeft het niet nodig. Je kan dan de oefening impulsurfen doen. Als je wilt afvallen dan hoort een gevoel van trek die niet vervuld wordt er bij. Ben je bereid dat te voelen? Als je wil kan een diëtiste met je meekijken welk eetpatroon bij je past. Zoek een ritme dat je je hele leven vol kunt houden en dat je gezond houdt. Voorkom het jojo-effect (afvallen, aankomen, afvallen, aankomen, etc, steeds meer aankomen). Zie <http://www.voedingscentrum.nl/nl/gezond-eten-met-de-schijf-van-vijf.aspx>
- Snoep zo min mogelijk. Helemaal niet snoepen is nog beter, maar moeilijk vol te houden. Maak duidelijke afspraken met jezelf over wanneer je wat mag snoepen. Als je wilt snoepen is het moeilijker te weerstaan als je tegen jezelf zegt dat het niet mag dan als je je richt op het moment dat het wel mag, bijvoorbeeld “Vanavond neem ik een stukje chocolade” of “Dit weekend ga ik uit eten en dan neem ik het lekkerste toetje”. Stel het snoepen zo veel mogelijk uit.
- Iets lekkers eten, met mate, is prima. Geniet ervan! Maar: kies alleen wat je echt lekker vindt, eet met aandacht en stop als het genoeg is. Oefen met het onderscheiden of iets er lekker uitziet, maar niet echt lekker smaakt en dat wat echt lekker is. Eet met je mond, neus en maag, niet met je ogen. De voedselindustrie is er steeds beter in geworden om voedsel op de markt te brengen dat er heerlijk uit ziet, maar minder

smaakvol is. Veel vet, zout en suiker, weinig echte smaak. Als je iets wat ongezond is eigenlijk niet heel super lekker vindt, eet het dan niet.

- Eet regelmatig. Als je onregelmatig eet, dan raakt je biologische klok ontregelt en geeft je lichaam een hongersignaal af op de verkeerde momenten. Als je te weinig eet en te snel af valt, dan past je lichaam je stofwisseling aan en ga je jojo-en.
- Kies voor eten wat je energie en een vol gevoel geeft. Eet om je lichaam gezond te houden, om het te voeden. Niet om te vullen.
- Als je iets eet, eet dan met aandacht/mindful. Ruik, proef en kauw goed. Je kunt dan beter voelen of je genoeg hebt, je hebt sneller een voldaan gevoel, je kunt beter proeven of je eigenlijk wel trek hebt in dat wat je eet en (heel belangrijk) je kunt er meer van genieten.
- Doe minimaal twee keer per week aan sport. Wandel of fiets minimaal 30 minuten per dag. Doe zo veel mogelijk met de fiets of lopend. Neem vaker de trap.
- Let op wat je gedachtemachine te zeggen heeft. Hij kan tien smoesjes bedenken waarom je nu iets mag snoepen. Maar als jij een afspraak met jezelf hebt gemaakt om dat niet te doen, dan zijn die gedachten niet relevant. Jij bepaalt zelf wanneer je wat eet, niet je gedachten. Doe net alsof de gedachten te horen zijn via een radio, doe net alsof het reclameslogans zijn, maak er een raar stemmetje van of geef de denkmachine een naam en laat hem kletsen. Onderzoek wat je gedachtemachine te zeggen heeft als hij je probeert aan het eten te krijgen. Bijvoorbeeld “Dit koekje is eigenlijk niet lekker. Nou ja, ik eet hem toch maar op, ik heb er nu al een hap van genomen”, “Het is ongezellig als ik nu geen taart neem.”, “Het moet op, anders moet ik het weggooien, dat is zonde.”, “Anderen zijn ook lekker aan het snoepen”, “Ik voel mij nu naar, dus ik mag nu snoepen”, “Het gaat nu zo goed, ik mag snoepen om het te vieren”, “Ik moet nu eten want...”.
- Alle kleine beetjes helpen, dus let op: de dikte van het beleg, de hoeveelheid mayonaise, extra slagroom. Neem de gedachte “dat het niet uitmaakt” niet serieus.
- Vraag jezelf af of je echt trek hebt of dat er iets anders aan de hand is: verveling, verdriet, onrust, geen zin om een lastige klus te doen, etc.. Wat heb je eigenlijk nodig? Wat is handig om te doen? Neem ruimte en tijd om emoties te voelen en verkennen. Wat hebben ze je te zeggen en te leren?
- Vertel de mensen om je heen dat je gezond wilt eten en waarom dat belangrijk voor je is. Ze kunnen dan rekening met je houden.

Geef het de tijd, je lichaam moet zich aanpassen. Zo voorkom dat je gaat jojo-en.

Waarschijnlijk is het gewicht dat je krijgt als je dit een of twee jaar doet, het gewicht dat bij je past. Als dit geen gezond gewicht is, dan kan je hulp zoeken om te onderzoeken wat je kan doen om dit verder naar beneden te krijgen. Wat moet je daarvoor doen en laten? Laat je goed

voorlichten over de kans dat je dat lagere gewicht vast kan houden. Voorkom het jojoeffect. Ben je bereid dat te doen? Of accepteer je je gewicht zoals het is? Ben je bereid tijd, geld en energie te stoppen in verder afvallen? Of wil je die tijd, geld, energie aan andere waardevolle activiteiten besteden?

[https://www.ted.com/talks/sandra\\_aamodt\\_why\\_dieting\\_doesn\\_t\\_usually\\_work?language=nl](https://www.ted.com/talks/sandra_aamodt_why_dieting_doesn_t_usually_work?language=nl)