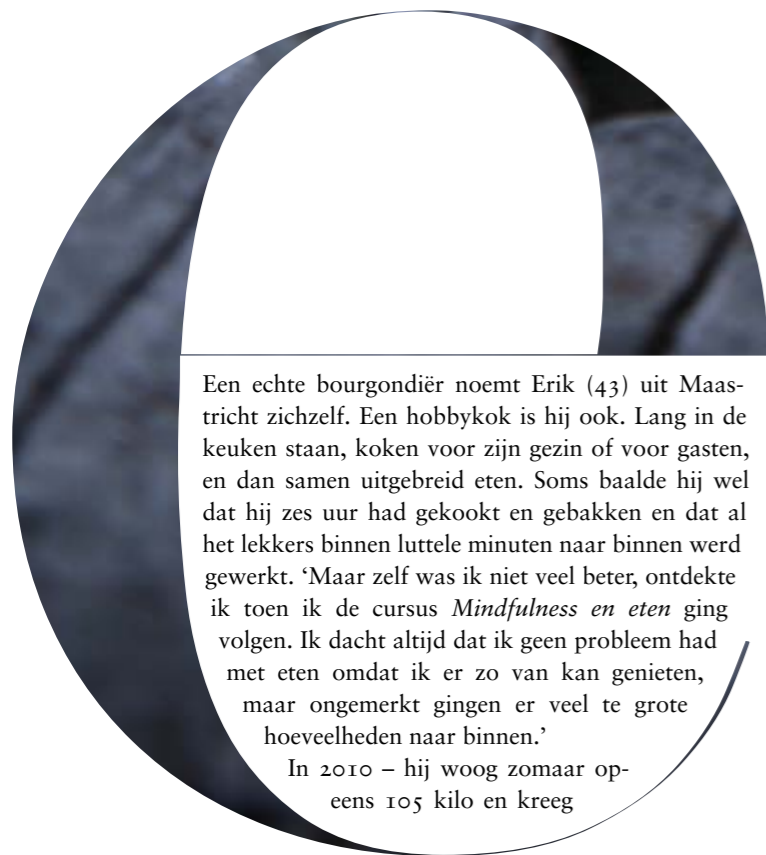


# mindful

## VOEDSEL ALS VRIEND, NIET ALS VIJAND

Draait het deze kerstdis weer uit op het gezellige gewoonteproppen, of kan het anders: gezonder, matiger, bevredigender? Ja, dat kan. Beter naar jezelf luisteren en voor jezelf zorgen geeft ruimte om bewuster om te gaan met wat je eet. En dan kan schuldgevoel wijken voor werkelijk genieten.

TEKST: EVELINE BRANDT BEELD: HAROLD PEREIRA



Een echte bourgondiër noemt Erik (43) uit Maastricht zichzelf. Een hobbykok is hij ook. Lang in de keuken staan, koken voor zijn gezin of voor gasten, en dan samen uitgebreid eten. Soms baalde hij wel dat hij zes uur had gekookt en gebakken en dat al het lekkers binnen luttele minuten naar binnen werd gewerkt. 'Maar zelf was ik niet veel beter, ontdekte ik toen ik de cursus *Mindfulness en eten* ging volgen. Ik dacht altijd dat ik geen probleem had met eten omdat ik er zo van kan genieten, maar ongemerkt gingen er veel te grote hoeveelheden naar binnen.'

In 2010 – hij woog zomaar op eens 105 kilo en kreeg

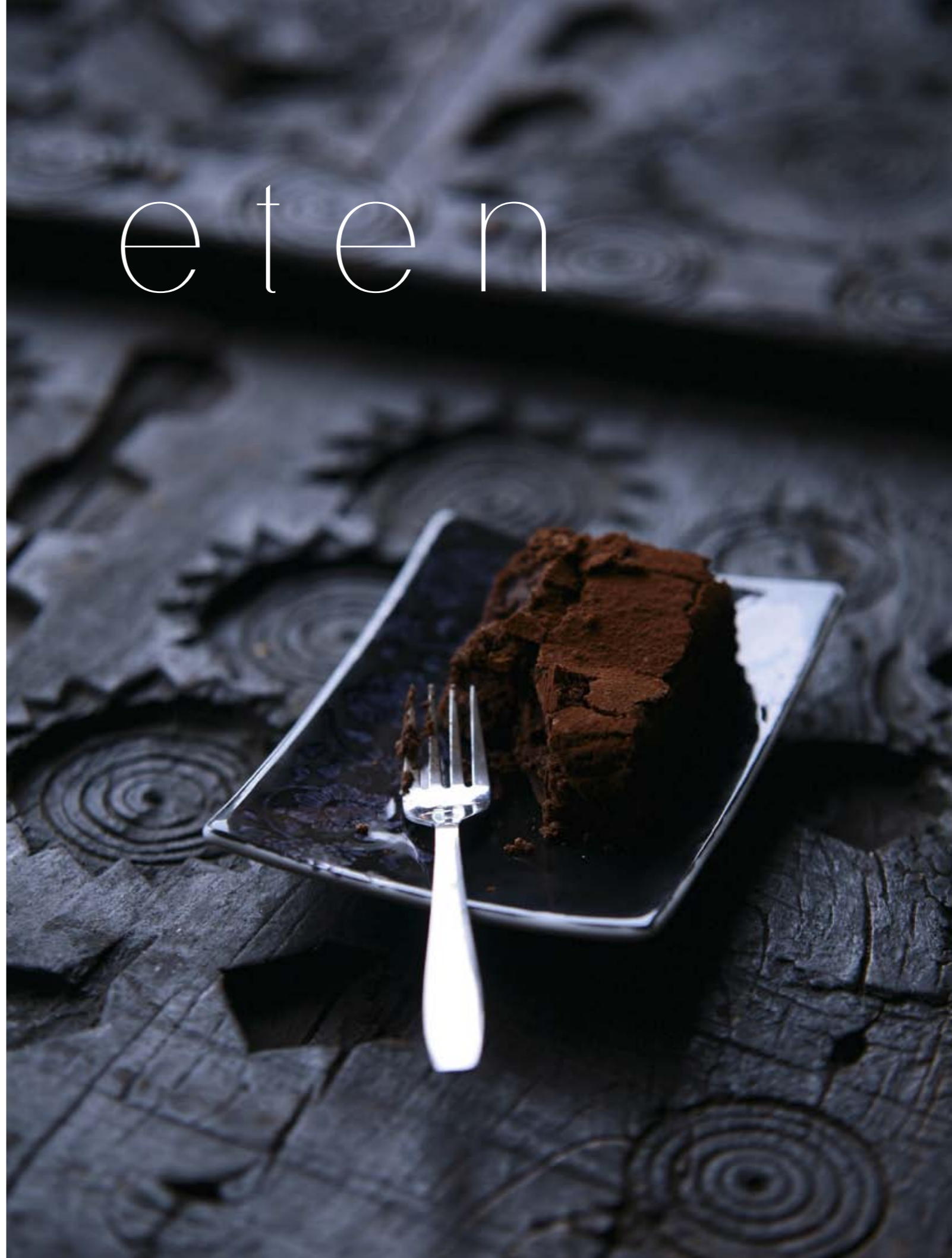
steeds meer last van zijn gewrichten – besloot Erik dat hij beter voor zijn lichaam wilde zorgen. 'Ik wilde ook afvallen. Maar dan blijvend, niet als een jojo.' De cursus was een openbaring voor Erik. 'Ik merkte dat ik veel onbewust deed. Met een zak chips op schoot televisiekijken, denkend dat dat genieten is, maar een uur later constateren dat de hele zak leeg is. Tegenwoordig leg ik wat chips op een schoteltje, eet dat veel langzamer op en heb dan ook genoeg.'

Tijdens de *Mindfulness en eten*-cursus leren deelnemers met meer aandacht te eten, bewust te proeven en te genieten van het eten op hun bord in plaats van het gedachteloos naar binnen te schuiven. Ze leren ook zich af te vragen waarom ze (willen) eten. Omdat ze verdrietig of gestrest zijn? Omdat de klok zegt dat het etenstijd is? Omdat iedereen eet? Omdat er straks misschien niets meer over is? Of omdat hun lichaam echt voedsel nodig heeft?

### Eten met de krant maakt dik

Een training in mindful eten, zegt de Maastrichtse psycholoog en mindfulnesstrainer Roy Thewissen, is geschikt voor iedereen die een wat gespannen of problematische relatie heeft met eten of lichaamsgewicht. En dat hebben veel mensen, in deze tijd van eindeloos veel verleidingen en overgewicht maar weinig rust en tijd om op een gezonde, bewuste manier met voedsel om te gaan. De eerder genoemde cursus die hij aanbiedt, bestaat deels uit gewone mindfulnessoefeningen en deels uit oefeningen die specifiek op aandachtig eten zijn gericht.

# eten



## 5 goede eetgewoonten

- Als het etenstijd is, leg dan de krant weg, doe de televisie uit, 'unplug' andere elektronica en doe één ding: eten.
- Dek van tevoren de tafel. Eet geen pizza uit de doos op schoot, schuif geen kliekjes aan het aanrecht naar binnen, maar zet schalen en borden op tafel, met eventueel bloemen en kaarsen.
- Praten met tafelgenoten mag uiteraard, maar [kortel] stiltes waarin de aandacht weer naar het eten gaat, helpen om goed te proeven en te genieten.
- Eet rustig en kauw uitvoerig. Het zal niet meevallen, maar 25 keer kauwen op elke hap is aan te bevelen.
- Pauzeer. Leg het bestek af en toe neer en stem af op uw lichaam. Wil uw maag echt nog meer, of is hij eigenlijk al verzadigd?

Wat is er eigenlijk mis met gedachteloos eten, lekker met de krant ernaast, de televisie aan of druk converserend met tafelgenoten? Om te beginnen worden we daar dik van. In zijn boek *Hap slik weg – waarom we altijd meer eten dan we denken of willen* beschrijft de Amerikaanse 'eetprofessor' Brian Wansink experimenten die aantonen dat we te veel naar binnen werken wanneer we *mindless* eten. Grote borden en grote lepels maken al dat we ongemerkt meer nemen. En een disgenoot die van grote porties houdt, is vaak al genoeg reden om extra op te scheppen. Wansink deed ook het beroemde experiment met de bodemloze soepkom. De helft van zijn proefpersonen kreeg een gewone soepkom; de andere helft een kom die continu halfvol bleef door een ingebouwde slang. De laatste groep at bijna tweemaal zoveel als de eerste, en had dat niet in de gaten.

### Alleen genieten moet

Behalve dik worden we ook ongelukkig van gedachteloos propfen, en ontevreden over onszelf. Straks beginnen we het nieuwe jaar weer met goede voornemens, die geen stand houden omdat het verboden en geboden zijn vanuit de geest, terwijl het lichaam er heel anders over denkt. Mindful eten nodigt uit om vriendelijk af te stemmen op dat lichaam, met vragen als: wat heeft het nu nodig? Wat vindt het écht lekker? En: heeft het al genoeg?

Eten met meer aandacht kan in een achtweekse cursus worden geleerd, maar er is recentelijk ook een aantal boeken met theorie en tips verschenen. Zoals *Mindful eten – een gezonde en vreugdevolle relatie met voedsel* van de Amerikaanse arts en zenerleraar Jan Chozen Bays. Mindful eten is een anti-dieet, stelt ze daarin met nadruk. Er zijn geen verboden voedingsmiddelen, calorieën tellen hoeft niet, koolhydraten zijn niet goed of slecht. Alles mag,

en als er al iets 'moet' dan hooguit dit: genieten. Hapje voor hapje, met aandacht. Met mate volgt dan vaak vanzelf.

Mindful eten werkt niet met lijstjes, weegschalen of maaltijdvervangers maar gebruikt eenvoudige instrumenten. Allereerst worden de zintuigen aan het werk gezet. Kijken, ruiken, voelen, proeven: dat helpt om de aandacht bij het voedsel te houden. De befaamde 'rozijnoefening' is een eerste voorproefje van aandachtig eten. Een enorme ontdekking vond Erik deze oefening: 'Ik moest zo'n klein, verformfaaid druifje met echte aandacht eten, en dat dwong me helemaal anders dan anders te denken en te proeven. Ik dacht: zo kun je eten dus óók beleven! Ik zag in dat genieten niet over kwantiteit gaat, maar over kwaliteit.'

### Honger was dorst

Wie mindful wil gaan eten, dient meer af te stemmen op wat er gebeurt in het lichaam voor, tijdens en na het eten. Zo gaan mensen hongersignalen beter interpreteren en hun verzadigingsgrens nauwkeuriger opmerken. Deelnemster Els op de website van *Mindfulness en eten*: 'Ik kan nu beter voelen waar mijn lichaam echt behoefte aan heeft. Zo ontdekte ik dat ik vaak honger dacht te hebben, terwijl dat in werkelijkheid dorst was. Door daar beter naar te luisteren ben ik automatisch minder gaan eten, en meer gaan drinken.'

Gemiddeld heeft het lichaam zo'n twintig minuten nodig om na aanvang van de maaltijd signalen van verzadiging af te geven. Wie binnen tien minuten alles op heeft, kan daar dus onmogelijk op afstemmen. Wie aandachtiger en langzamer gaat eten kan dat wel, wat vanzelf leidt tot minder overeten. Gewichtsverlies is dan ook vaak het gevolg, maar nadrukkelijk niet het doel. Beter naar jezelf luisteren en voor jezelf zorgen is dat wel. Naast de zintuigen en de signalen van het lichaam dienen de gedachten als instrument daarvoor. Het is de bedoeling dat je gedachten en gevoelens over eten onderzoekt. Niet streng of veroordelend, maar zorgzaam: verlang ik écht naar die reep chocolade of heb ik vooral behoefte aan troost? Ontdek waar je werkelijk naar hongert, schrijft Jan Chozen Bays. 'Veel mensen eten in een poging om een gat op te vullen, niet in de maag maar in het hart.'

Emotie-eten heet dat ook wel, en het is maar al te verleidelijk. Overal is zoetigheid voorhanden om ons – eventjes – te troosten. Mindfulness nodigt uit het omgekeerde te doen: het verdriet, de boosheid of eenzaamheid op te merken en er te laten zijn. Alleen al daardoor, zegt Roy Thewissen, vermindert de behoefte om het weg te eten. 'Wat dat gevoel



## Zo eet je met aandacht:

Kijk nauwkeurig naar wat u gaat eten. Dat kan een hele maaltijd zijn, maar ook een handje chips of een stukje chocola. Neem waar hoe het eruitziet; ruik er wel een halve minuut aan. Merk voordat u begint de fysieke drang tot eten op: loopt het water u in de mond? Rommelt uw maag?

Wees u ervan bewust hoe u het eten naar uw lippen brengt. Merk op hoe snel of traag u dat doet en experimenteer ermee. Registreer hoe de textuur van het voedsel in uw mond aanvoelt en hoe het smaakt. Neem de sensatie van kauwen waar, en de drang het eten door te slikken. Merk op, voordat u de hap doorslikt, wat er gebeurt in uw mond, en wat als u het eten doorslikt. Hoe voelt uw maag nu er één hap extra in zit? Blijf zo aandachtig eten totdat u genoeg heeft. Welke lichamelijke sensaties merkt u op? En wat vertellen die u over (naderende) verzadiging?

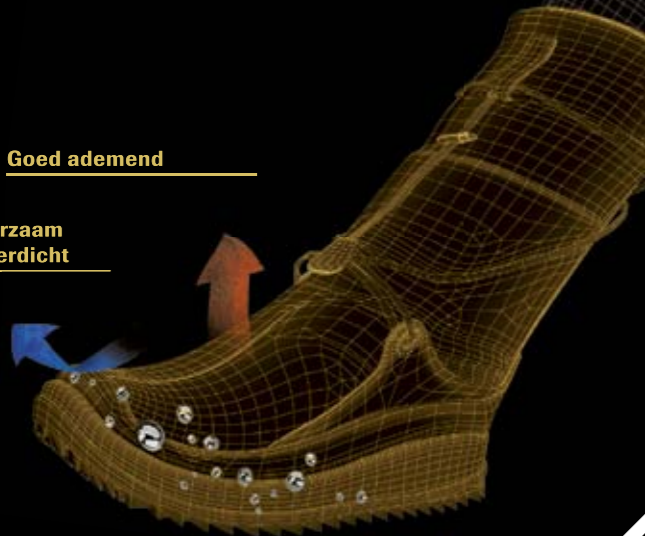
Is deze oefening moeilijk uitvoerbaar voor u, probeer dan de eerste hap van alles 'mindful' te eten, of eet één keer per week met extra aandacht.

# MET GORE-TEX® VAN BINNEN

**Sylt, Duitsland, 7 graden: een zonnige, maar winderige middag.** Het beeld van de lange kustlijn en de uitgestrekte zee is simpelweg adembenemend. Helaas beneemt ook het weer je de adem. Er waait een stevige wind die af en toe behoorlijk fris aanvoelt. Gelukkig blijven je voeten heerlijk warm. Dankzij je Ecco-schoenen die gevoerd zijn met GORE-TEX®. De innovatieve product-technologie combineert een beter ademend vermogen en duurzame bescherming tegen wind en water met een stijlvol design, voor de momenten waarvan je wilt genieten ongeacht de omstandigheden. [www.gore-tex.com](http://www.gore-tex.com)

Goed ademend

Duurzaam  
waterdicht



GUARANTEED  
TO KEEP YOU DRY  
**GORE-TEX®**  
PRODUCTS

GORE

## COMBINEER JE MODE MET FUNCTIONALITEIT.

Experience more...

2012 W. L. Gore & Associates GmbH. GORE-TEX, GUARANTEED TO KEEP YOU DRY, GORE en beeldmerken zijn handelsmerken van W. L. Gore & Associates



echt nodig heeft is aandacht; daarmee ben je al zorgzaam voor jezelf. Vervolgens wordt het mogelijk om voor andere zelfzorg te kiezen, bijvoorbeeld door een vriendin te bellen of een warm bad te nemen. Door aandacht te hebben voor je gedachten en gevoelens over eten, ontstaat ruimte om keuzes te maken. En vaak worden dat gezondere keuzes.'

### Lekkernij afpakken

In zijn cursus wordt daarmee volop geoefend, bijvoorbeeld wanneer de deelnemers hun favoriete lekkernij mogen meenemen – liefst een echte calorieën-bom, zoals een brownie. Thewissen: 'Daarop moeten ze al hun zintuigen loslaten, en ze moeten afstemmen op hun gedachten, gevoelens en verlangens. Hoe voelt dat verlangen? Waar voelen ze dat in hun lichaam?' Bijna schuld-bewust vertelt hij hoe hij na een paar minuten dan langskomt om het lekkers op te halen. 'De reacties die ik dan krijg! Mensen vinden het soms echt erg, worden boos of verdrietig. Wat later geef ik hun de lekkernij terug, maar dan hoeven ze die vaak niet meer. Ze hebben ervaren hoe verlangen voelt en dat het verlangen er mag zijn, maar dat ze de keuze hebben daar wel of niet in mee te gaan.'

Het klinkt allemaal heel aantrekkelijk, maar hoe doe je dat thuis, aan tafel met een stressende partner en drie jengelende kinderen? Hoe kun je dan zo aandachtig, zo zintuiglijk, zo zen met eten omgaan? Thewissen: 'Op allerlei manieren kun je meer aandacht voor het eten ontwikkelen. Je kunt je bewust worden van de context: de gezelligheid, het praten. Je kunt inzoomen op de minuscule details van het voedsel en dan weer uitzoomen naar wat er ook is: een gestreste partner en drie kinderen. Wanneer ze met meer aandacht aanwezig zijn, zeggen veel mensen tegen me, worden de kinderen ook rustiger.'

### Kilo's lichter zonder lijnen

Minder gewoonteproppen en meer genieten: dat kan aandachtiger eten in elk

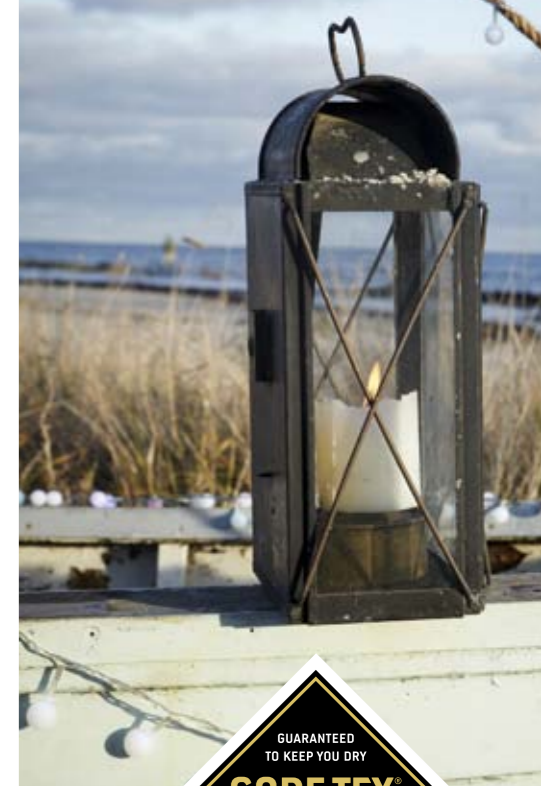
geval brengen. Maar er is meer. Dit jaar verscheen onderzoek van de Universiteit Maastricht dat bevestigde wat al eerder uit Amerikaanse studies is gebleken: het volgen van een 'mindfulness en eten'-training vermindert verstoord eetgedrag, zoals overeten, emotie-eten en jojoën (afwisselend veel eten en streng lijnen). Deelnemers krijgen minder drang naar eten, gaan er minder obsessief aan denken en gebruiken het minder om emoties te 'dempem'. Hun zelfacceptatie stijgt en hun zorgen over hun lichaam(sgewicht) nemen af. Belgisch onderzoek onder mensen met obesitas toont bovendien aan dat zij bedeutend gewicht verliezen en evenwichtiger eetgedrag ontwikkelen.

Elk traditioneel dieet eist veel zelfbeheersing van mensen. Maar hoe liever iemand zijn eetgewoonten of gewicht onder controle wil houden, hoe groter de kans dat hij de controle uiteindelijk verliest, zo luidt de filosofie van mindful eten. Door te oefenen in het accepteren van gevoelens en verlangens krijgen aandachtige eters paradoxaal genoeg méér controle, en gaan ze bewustere, vaak gezondere keuzes maken.

Ook voor Erik heeft de training zo uitgepakt. Hij is twintig kilo lichter dan in 2010. 'En dat zonder één dag te lijnen; ik ben alleen bewuster gaan eten. Ik eet langzamer, met kleinere hapjes, ik geniet daarvan en heb daardoor minder nodig. En,' voegt hij er lachend aan toe, 'als ik voor de ijskast sta, vraag ik me tegenwoordig eerst af: heb ik écht zin in wat ik wil pakken? Als dat wel meevalt, pak ik een glas water. Als ik er echt zin in heb, neem ik het gewoon. Maar waren dat vroeger tien bonbons, nu geniet ik van twee – en dan vindt mijn lichaam het wel mooi geweest.'

### Meer weten over mindful eten?

- [www.mindfulness-eten.nl](http://www.mindfulness-eten.nl): over de cursus 'Mindfulness en eten'
- Brian Wansink, *Hap slik weg – waarom we altijd meer eten dan we denken of willen*, Pearson Education, € 19,95
- Jan Chozen Bays, *Mindful eten – een gezonde en vreugdevolle relatie met voedsel*, Servire, € 19,95



GUARANTEED  
TO KEEP YOU DRY  
**GORE-TEX®**  
PRODUCTS

GORE



ECCO SAUNTER



ECCO TRACE

**ECCO**

[www.gore-tex.com](http://www.gore-tex.com)