

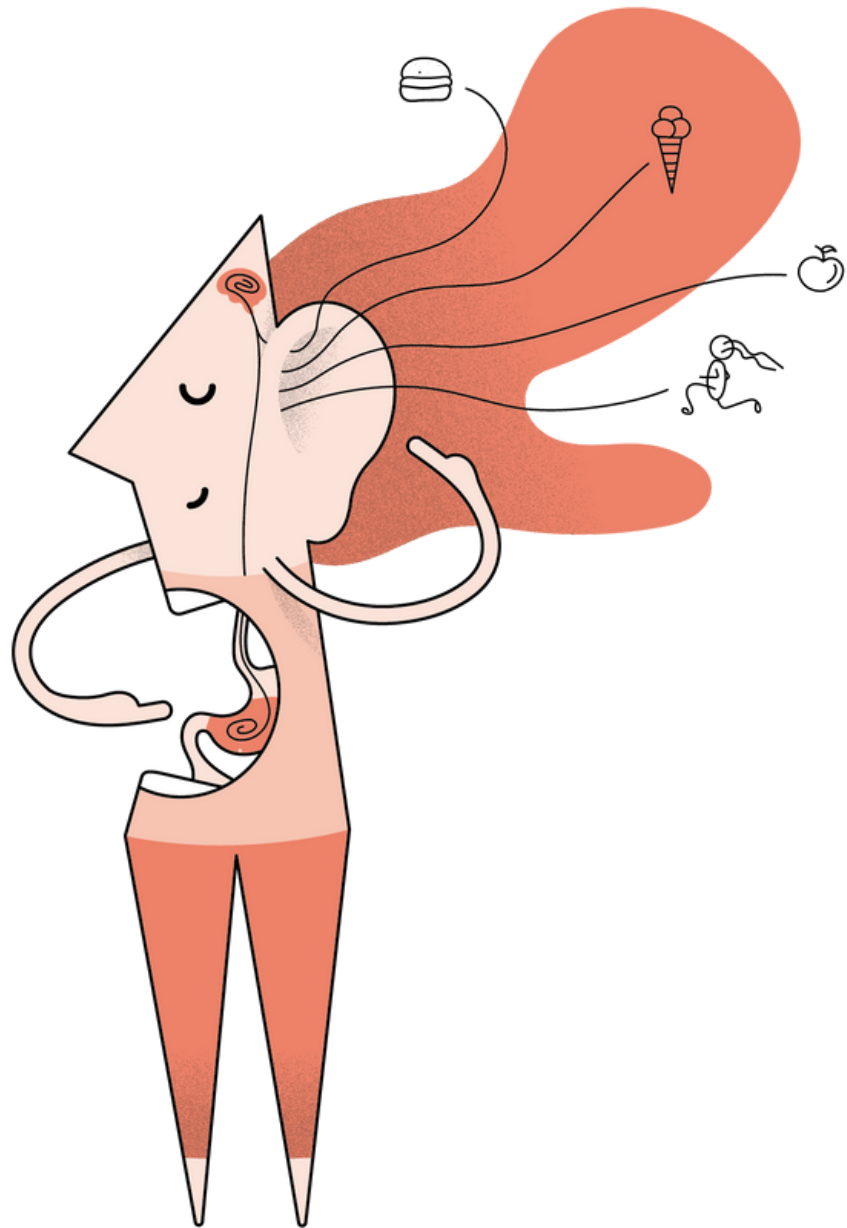


centrum
voor
intuïtief
eten



Diana van Dijken
Voedingspsycholoog

Inzicht in eten



RATIONALE INTUÏTIEF ETEN

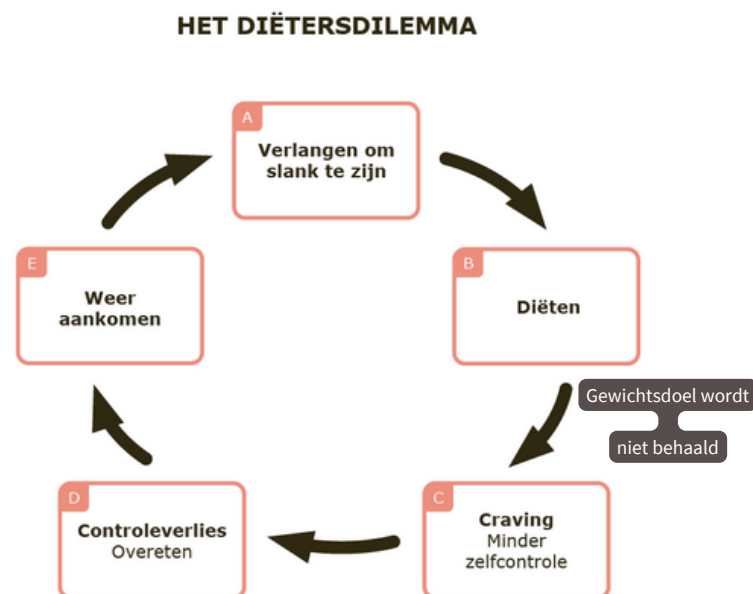
INTUÏTIEF ETEN FUNDAMENTALS

RATIONALE INTUÏTIEF ETEN

Veel Nederlanders zijn aan de lijn of volgen een dieet omdat ze af willen vallen. Vaak is het niet de eerste keer dat ze dit doen en zijn ze hier al op jonge leeftijd mee begonnen. Ze kregen te horen dat ze te dik waren of vonden zichzelf te dik en gingen daarom minder eten. Dat zou immers de oplossing moeten zijn. Minder eten en meer bewegen. Misschien geldt dit ook voor jou.

Meestal lukt het de eerste paar keer prima om af te vallen en veel mensen geven aan dat dit hen een goed gevoel gaf over zichzelf en dat ze veel complimenten kregen uit hun omgeving. Maar wat de meeste mensen ook ondervinden is dat het toch moeilijk is om het streefgewicht niet alleen te bereiken, maar vooral vast te houden. Na verloop van tijd (meestal binnen 2 tot 5 jaar) komt het gewicht er bij het merendeel van de mensen (tussen de 80 en 98%) gewoon weer aan, vaak met nog wat extra kilo's erbij. Misschien herken jij dit ook wel.

Weer aankomen leidt bij de meeste mensen tot frustratie, een slecht gevoel over zichzelf en vaak ook tot eetbuien, vanuit de gedachte “maandag begin ik wel weer opnieuw”. Maar weer opnieuw jezelf bij elkaar rapen en weer “succesvol afvallen” is nog helemaal niet zo makkelijk en dat heeft weer nieuwe frustraties tot gevolg. Veel mensen hebben dan te maken met dit plaatje:



RATIONALE INTUÏTIEF ETEN

Vaak bedenken mensen zich tijdens hun lijnpogingen wel dat het helemaal niet haalbaar is wat ze voor ogen hebben en dat het misschien beter zou zijn om te stoppen met lijnen. Maar dat is best moeilijk als je bedenkt dat we worden overspoeld met beelden van slanke mensen in de media en de boodschap dat dik zijn hetzelfde is als ongezond. Iets wat ook nog steeds vaak wordt gezegd door huisartsen en andere (medische) professionals. De westerse wereld heeft een zogenaamde dieetcultuur: een cultuur waarin de leidende gedachte is dat het goed is om dun(ner) te zijn.

Uit veel onderzoek is de laatste jaren echter gebleken dat je prima dikker kunt zijn en tegelijkertijd gezond. Ook weten we al jarendat afvallen niet werkt en ons lijf dit actief tegengaat, waardoor mensen dus steeds opnieuw aankomen. Wat we ook weten uit onderzoek is dat mensen die het lijnen loslaten een betere kwaliteit van leven hebben, een beter zelfbeeld en een stabiel gewicht.

In mijn praktijk werk ik dan ook met de methode Intuïtief Eten. Dit is een methode die de nadruk legt op het creëren van rust rondom eten en een goede relatie met je lijf zoals het is, aan de hand van 3 pijlers:

- **VERTROUWEN OP INTERNE HONGER- EN VERZADIGINGSSIGNALLEN OM TE BEPALEN WANNEER EN HOEVEEL JE EET.**
- **ONVOORWAARDELIJKE TOESTEMMING OM TE ETEN WAAR JE ZIN IN HEBT ALS JE HONGER HEBT.**
- **ETEN VANWEGE LICHAAMELIJKE IN PLAATS VAN EMOTIONELE REDENEN.**

Aan de hand van een aantal stappen wil ik je leren om op een andere manier naar jezelf en naar eten te kijken, zodat je je meer kunt laten leiden door wat je lijf tegen je zegt dan door wat externe bronnen, zoals calorieën tabellen, de weegschaal en fitbits je opleggen.

Uit onderzoek weten we dat mensen die intuïtief leren eten inderdaad meer rust ervaren rondom eten en hun lijf en vaak ook een betere gezondheid en kwaliteit van leven ervaren. Dit is ook mijn professionele ervaring: mijn cliënten ervaren veel meer rust rondom eten en hun lichaam, ook al vinden ze het in het begin vaak lastig om hun wens om af te vallen los te laten.

Heb je hier nog vragen over?

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Cliënt: ik wil afvallen om gezonder te worden/aan mijn gezondheid te werken.

Hulpverlener: Onze gezondheid is ingewikkeld en slechts voor een deel te beïnvloeden. Afvallen kan helaas juist meer negatieve consequenties voor onze gezondheid hebben dan dat het echt voordelen oplevert.

Afvallen betekent in de regel namelijk ook weer aankomen en juist jojoën is bijzonder slecht voor je fysieke gezondheid. Uit onderzoek blijkt dat mensen die erg schommelen in gewicht een grotere kans hebben op klachten als bijvoorbeeld hart- en vaatziekten.

Als je af wilt vallen ga je in de regel minder eten en daardoor kun je allerlei vitamines en mineralen mislopen en te weinig vetten en eiwitten binnenkrijgen. Ook dat kan negatieve gevolgen hebben voor je fysieke gezondheid en ervoor zorgen dat je weerstand bijvoorbeeld afneemt.

Daarnaast is gezondheid een combinatie van fysieke en mentale factoren. En wat mensen vaak merken als ze aan het lijnen zijn is dat ze zich bijvoorbeeld minder goed kunnen concentreren omdat er te weinig energie naar de hersenen gaat en dat ze heel veel aan eten denken, omdat ze zich voeding ontfangen.

Ook kan zo'n geforceerde en gecontroleerde manier van omgaan met eten leiden tot een verstoorde relatie met eten.

Dus nee, van afvallen word je niet per definitie gezonder. Waar je wel gezonder van kunt worden, is door bepaald gezondheidsgedrag te vertonen. Denk aan niet roken, matig omgaan met alcohol, een gezond en gevarieerd eetpatroon, voldoende beweging, voldoende slaap en een effectieve emotie en stressregulatie. Zullen we daar aan gaan werken?

Cliënt: maar mijn BMI is te hoog, dus dan moet ik toch afvallen?

Hulpverlener: BMI is geen betrouwbare indicator voor gezondheid en is nooit bedoeld om de gezondheid van individuen te meten. De hoogte van je BMI zegt dus niets over of jij wel of niet gezond bent. Iemand kan dik zijn en heel gezond of dik zijn en ongezond. Net zoals iemand dun kan zijn en gezond of dun en ongezond.

Daarbij komt het overgrote merendeel van de mensen die afvallen, na verloop van tijd ook weer aan. Door te werken aan gezonde gewoontes, kun je wel gezonder worden. Zullen we daar eens samen naar kijken?

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Cliënt: ik mag al alles eten, daarom ben ik ook zo/te dik.

Hulpverlener: Er is een verschil tussen alles mogen eten van jezelf, onvoorwaardelijke toestemming ervaren om te eten en daadwerkelijk altijd alles eten. Want heb je wel echt altijd zin in alles wat je eet? Of eet je vaak ook uit gewoonte, volledig gedachteloos, uit frustratie en stress of omdat je dag toch al verpest is? Dat heeft weinig te maken met eten of snoepen passend bij je behoeftes en alles met eten omdat het “kan”. Er is een verschil tussen impulsief eten (alles eten wat er op je pad komt) en intuïtief eten (besluiten of je iets wilt eten en zo ja, wat dat dan is?). Zullen we samen onderzoeken wat er nodig is om intuïtief te leren eten?

Cliënt: chocolade of product X is toch ook niet gezond?

Hulpverlener: een enkel product op zichzelf is nooit gezond of ongezond. Het ene product bevat wel meer vitamines, mineralen, onverzadigde vetten of eiwitten, dan het andere product. En dat is oké.

Een eetpatroon, dat wat je gedurende een langere periode van tijd allemaal eet, kan wel minder gezond of gezonder zijn. Maar dat heeft dus alles te maken met al die producten bij elkaar, met de balans in die producten en of je daarmee tegemoetkomt aan de behoeftes van je lichaam. Zullen we streven naar een gezond voedingspatroon?

Cliënt: als ik afval kan ik mezelf pas accepteren.

Hulpverlener: zelfacceptatie heeft te maken met de gedachten die je over jezelf hebt en de verwachtingen en eisen die je aan jezelf stelt. Niet met je lichaamsvorm, gewicht of kledingmaat. Jezelf kunnen accepteren heeft dan ook te maken met op een andere mildere manier naar jezelf leren kijken. Niet met het veranderen van je lichaam. Dat dat niet gemakkelijk is, is een gegeven. We leven nu eenmaal in een maatschappij waarin dunner wordt gezien als beter en mooier. Maar jezelf leren accepteren kan ook als je dikker bent. Zullen we daar samen aan gaan werken?