

# HOOFDSTUK 6

## Mentale aspecten

### ONHOUBBARE GEDRAGSVERANDERINGEN

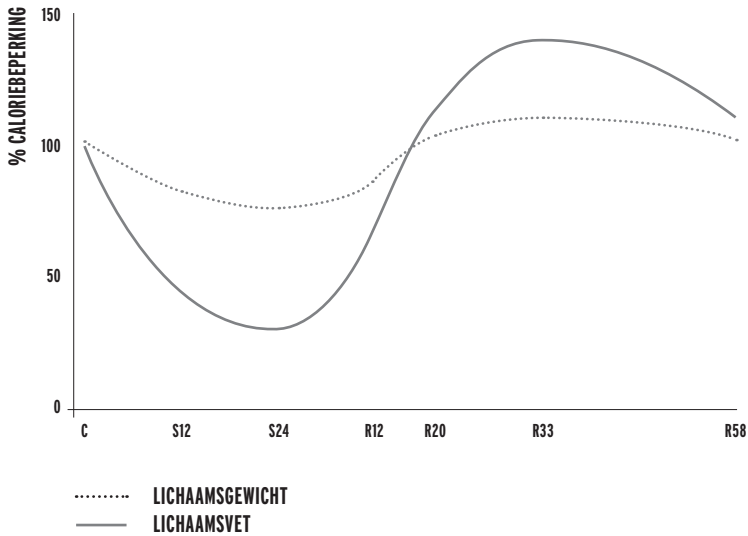
Als je een eenzijdig of streng caloriebeperkt dieet als een snelle oplossing beschouwt om je overgewicht voorgoed kwijt te raken, zul je waarschijnlijk teleurgesteld raken. Extreme diëten zijn vaak gebaseerd op het uitputten van wilskracht in plaats van het aanleren van gezonde gewoontes die kunnen worden opgenomen in het dagelijks leven.

“EEN STRIKTE CALORIEBEPERKING IS OP DE LANGE TERMIJN NIET VOL TE HOUDEN EN DUS EEN SLECHT PLAN. HET LEIDT NAMELIJK TOT VERANDERINGEN EN VERSTOORDE COGNITIEVE EN AANDACHTSFUNCTIES.”

Dit wordt bevestigd door een van de meest gruwelijke studies die ooit is gedaan naar ondervoeding. In het Minnesota Starvation Experiment werden 36 Amerikaanse vrijwilligers (waarvan vier uiteindelijk uitvielen) een halfjaar lang op rantsoen gezet<sup>109,110</sup>. Het doel van het onderzoek was om kennis op te doen over hoe ondervoeding na een oorlog het beste kon worden aangepakt. Ook werd er gekeken naar lichamelijke en psychologische gevolgen.

De deelnemers aten de eerste twaalf weken volgens een normale caloriebehoefte, wat opgevolgd werd door 24 weken lang een halvering van de calorieën. Kortom, een calorierestictie van 50% voor een half jaar. De obsessie met eten bij de deelnemers was groot. Deelnemers

## MENTALE ASPECTEN



Figuur 6: Lichaamsgewicht en lichaamsvet uitgedrukt in percentages t.o.v. de controle (net vóór het rantsoen). S24 is het moment waar deelnemers 24 weken in 'starvation' waren. R33 is het moment waarop deelnemers 33 weken in 'rehabilitation' zijn en een piek werd bereikt in het gewicht en vetpercentage.

brachten veel van hun tijd door met praten over voeding, het koken van maaltijden als ze uit dienst waren, het lezen van kookboeken en zelfs het overwegen van nieuwe carrières die gerelateerd waren aan voedsel en koken.

Naarmate de maanden met calorierestrictie verstreken, kregen de deelnemers meer en meer gezondheidsproblemen. De meesten van hen werden lusteloos en ziek. De deelnemers wogen na zes maanden gemiddeld nog maar 53 kilo (gemiddeld 25% gewichtsverlies) met een ongezond laag vetpercentage (gemiddeld 70% daling). Toch was het gewichtsverlies beduidend lager dan de onderzoekers hadden verwacht. Op basis van de caloriebeperking was namelijk berekend dat de deelnemers 35 kilo zouden verliezen maar dit was 'slechts' 17 kilo. Toen de deelnemers aan het einde van het experiment extra

calorieën, vitaminen en eiwitten kregen om aan te sterken, had dit aanvankelijk geen effect. Het duurde bijna een jaar voordat de deelnemers waren aangesterkt. En dat niet alleen: bij het aansterken was er een stijging van het gewicht en met name het vetpercentage dat hoger uitkwam dan het gewicht vóór het starten van het caloriebeperkte dieet (zie figuur 6). Het ultieme jojo-effect!

Het mag duidelijk zijn dat gewichtsverlies met een calorierestictie van 50% zeer snel gaat, maar dat je je gezondheid wel op het spel zet. Daarmee is uiteraard deze manier van afvallen voor iedereen af te raden. Don't try this at home!

Niet alleen was de lichamelijke gezondheid achteruit gehold, maar ook de geestelijke gezondheid. Deelnemers kampten met verschijnselen als: obsessie rondom voeding, sociaal teruggetrokken, verlies van seksuele verlangens, afname van initiatieven voor activiteiten, meer prikkelbaar en depressie. Daarnaast ervoeren deelnemers een afname van concentratie, minder snel kunnen leren en het maken van slechte inschattingen. Twaalf deelnemers rapporteerden minder motivatie en discipline in intellectuele doelstellingen, zoals het volgen van een opleiding.

Opvallend is dat het berekende gewichtsverlies van 35 kilo door de onderzoekers niet uitkwam, maar het 'slechts' op 17 kilo kwam. Dit laat zien dat deelnemers in een extreme spaarstand (uithongeringsmodus) terechtkwamen waarbij het lichaam zo min mogelijk energie wilde gebruiken. Het mag ook duidelijk zijn dat een dieet als dit gigantische wilskracht vereist. Dit zou in de huidige tijd, met het voedselaanbod wat altijd en overal aanwezig is, (vrijwel) onmogelijk zijn.

De meeste mensen kunnen al hun wilskracht voor een dieet verliezen op dezelfde dag dat ze begonnen zijn. Als wilskracht uitgeput raakt dan vinden we het moeilijker om gezonde keuzes te maken en suikerrijke of vetrijke producten te laten staan. Ons vermogen om verlangens en verleidingen te weerstaan wordt dan flink op de proef

gesteld. We hebben discipline en toewijding nodig om onze doelen te bereiken. Toch is wilskracht alleen niet voldoende.

“ZONDER HOUBBARE GEDRAGSVERANDERINGEN IS AFVALLEN EEN MISSIE DIE GEDOEMD IS OM TE MISLUKKEN.”

Je wilt een gezonde leefstijl zien als een langetermijnoplossing om je gezondheid te verbeteren. Kortom, ga je liever voor ongezonde diëten die snelle resultaten beloven? Dan is de kans groot dat je uiteindelijk opgeeft en je terugvalt op je oude gewicht.

### **NOOIT MEER IETS LEKKERS ETEN?**

Gezonde voeding heeft nog steeds een saai imago. Dit is onterecht, want gezond eten hoeft helemaal niet saai en smakeloos te zijn. Gezonde maaltijden kunnen ontzettend smaakvol zijn, indien je enige moeite steekt in de bereiding. Om het makkelijker voor mensen te maken heb ik daarom de Afslank Receptenbijbel gemaakt. Ga naar de volgende URL voor meer informatie: [happyhealthy.nl/arb-boek](http://happyhealthy.nl/arb-boek)

Een gezonde leefstijl hanteren betekent ook niet dat je nooit meer iets zoets of vettings mag eten. Het kan een behoorlijke uitdaging zijn om gezonder te gaan eten als je altijd gewend bent om voedingsmiddelen te eten met veel bewerkte koolhydraten en toegevoegde suikers.

Jezelf dwingen om nooit meer ongezond voedsel te eten is niet realistisch en leidt alleen maar tot frustratie en falen. In dat geval kan een ‘alles-mag’ dag of maaltijd helpen. Het voorkomt dat je weer terugvalt in je oude, ongezonde voedingspatroon. De theorie achter het houden van een ‘alles-mag’ dag of maaltijd is dat je het grootste deel van de week vasthoudt aan een gezond dieet, en één dag in de week mag kiezen wat je zelf wilt eten.

Onderzoek heeft uitgewezen dat het lijners kan helpen om vast te

houden aan hun dieetdoelen<sup>111</sup>. Vermoedelijk komt dit omdat met een 'alles-mag' maaltijd de alles-of-niets aanpak van zeer beperkende diëten wordt weggenomen.

Met een ingebouwde 'alles-mag' dag of maaltijd in de week kun je toch voedingsmiddelen blijven eten die niet zo gezond, maar wél lekker zijn.

### **ONVOLDENDE VOORBEREIDING**

We concentreren ons vaak alleen maar op het verliezen van gewicht, waardoor we helemaal niet voorbereid zijn op wat er gebeuren moet als we die overtollige kilo's eindelijk zijn kwijtgeraakt.

Afslanken en gezonder leven gaat niet alleen om het kwijtraken van die overtollige kilo's rond de taille. Nee, het draait vooral om het balanceren van wát je precies eet en hoevéél je daarvan eet. Het vereist bewustwording en gedragsverandering om een gezond gewicht te bereiken en toekomstige gewichtstoename te voorkomen.

De harde realiteit is dat we minstens zo hard moeten werken om op gezond gewicht te blijven als dat we deden om het te verliezen. Mensen zijn vaak op zoek naar snelle oplossingen en verliezen daardoor duurzame veranderingen uit het oog. Bewustwording is misschien wel het sleutelwoord voor afvallen. Op die manier leer je een ongezond eet- en leefpatroon te doorbreken.

Dit proces begint al voordat je boodschappen gaat doen. Een boodschappenlijstje samenstellen met alle maaltijden voor de hele week, zorgt ervoor dat je minder snel impulsaankopen doet. Het duurt een paar minuten, maar het bespaart je later een hoop tijd en stress als je weer terug moet naar de winkel voor ontbrekende ingrediënten.

Als het om gezonde maaltijden gaat, dan is thuis koken nog altijd de beste optie. Mensen die geregeld thuis koken eten gemiddeld minder

dan mensen die buitenshuis eten, waardoor buitenshuis eten in verband staat met overgewicht en gewichtstoename<sup>112</sup>. Ook eet je minder suiker als je thuis kookt. Dit komt mede omdat we thuis zelf bepalen welke ingrediënten we toevoegen. Daarbij kun je zelf makkelijker experimenteren met gezonde ingrediënten dan wanneer je het uitbesteedt. Hiermee kun je het eten niet alleen lekker en gezonder maken, maar het is (meestal) ook goedkoper dan buitenshuis eten.

### EMOTIE-ETEN

Mensen die rennen naar de voorraadkast, bij de minste of geringste tegenslag, hebben last van emotie-eten of stress-eten. Ze zien eten als een vorm van 'troost'. Door te eten onderdrukken ze hun negatieve gevoelens en kalmeren ze zichzelf. Na het eten ervaren ze schaamte en voelen ze zich schuldig. Het is een negatieve cyclus die zich constant herhaalt.

Er wordt vaak gedacht dat emotie-eten te wijten is aan een gebrek aan zelfbeheersing. Dit blijkt echter zelden het geval te zijn, zo blijkt uit onderzoek. Aan emotie-eten kunnen verschillende oorzaken ten grondslag liggen. Van werkstress, overspannenheid en financiële zorgen, tot depressie, trauma en relatieproblemen<sup>113,114</sup>. Emotie-eten lijkt bovendien vaker voor te komen bij vrouwen dan bij mannen.

Hoe kun je het verschil tussen emotie-eten en échte honger herkennen? Bij emotie-eten lijkt het plotseling of abrupt tot stand te komen. Iemand hunkert dan alleen naar bepaalde voedingsmiddelen en raakt maar moeilijk verzadigd. Achteraf zie je dan dat iemand zich schuldig of waardeloos voelt.

In onze maatschappij leren we van jongs af aan om pijn en tegenslag te vermijden. Door suikerrijke en vetrijke voedingsmiddelen te eten hebben we even afleiding. Helaas is dit niet de meest gezonde manier om onszelf af te leiden van pijn en verdriet. Vind daarom, naast voeding, nog andere manieren om jezelf te belonen en te kalmeren.

Het herkennen van negatieve gedachtepatronen kan het makkelijker maken om weerstand te bieden tegen emotie-eten.

Een manier om emotie-eten onder controle te houden is door uit te zoeken wat je impulsen zijn. Houd een voedseldagboek bij waarin je niet alleen registreert wat en hoeveel je at, maar ook hoe je je op dat moment voelde. Zodra je een patroon herkent, kun je naar oplossingen zoeken en het doorbreken. Eet je wanneer je stress hebt? Leer dan om de stress te verminderen. Yoga-oefeningen, meditatie en regelmatige lichaamsbeweging kunnen je helpen om stress onder controle te krijgen<sup>15</sup>.

### **SLECHTE EETGEWOONTES**

Slechte eetgewoontes kunnen je leven behoorlijk beïnvloeden. In 2019 publiceerde *The Lancet* een studie waarbij voedselconsumptie en voedingsstoffen werden geanalyseerd van miljoenen mensen uit 195 landen<sup>16</sup>. Ze concludeerden dat er in 2017 naar schatting elf miljoen sterfgevallen toegeschreven konden worden aan voedingsgerelateerde risicofactoren. Bij mensen met een hoog BMI waren dat naar schatting vier miljoen doden<sup>17</sup>.

Voor iedereen die gezonder wil leven of een paar kilo probeert af te vallen, is het aanpassen van ongezonde eetgewoontes dan ook een van de beste dingen die je kunt doen.

Zoals reeds besproken kost het mensen gemiddeld 66 dagen om een nieuwe gewoonte aan te leren<sup>18</sup>. Dit laat zien dat het even kan duren voordat er nieuwe gewoontevorming plaatsvindt. Dit lijkt lang, maar vergeet niet dat slechte gewoontes vaak jarenlang zijn ingesleten.

En vrijwel iedereen heeft slechte gewoontes, vooral als het gaat om eten. Sommigen snacken constant op het werk, anderen zijn weer geneigd om een zak chips leeg te eten als ze zijn neergeploft op de bank. Of wat te denken van een paar biertjes of glazen wijn aan het

einde van de avond om te ontspannen? Eten en drinken terwijl je bent afgeleid, of dat nu tijdens het spelen van een computerspelletje is of tijdens het tv kijken, kan ertoe leiden dat je sneller en ongezonder eet<sup>119,120</sup>.

Waar het op neerkomt is dat het opbouwen van gezonde eetgewoontes een zeer belangrijk onderdeel is van gewichtsverlies en het handhaven van een gezonde leefstijl.

### ZELFBEHEERSING

Een essentieel onderdeel voor succesvol gewichtsverlies op de lange termijn is zelfbeheersing / zelfcontrole. Zelfbeheersing gaat niet zozeer om onthouding van voedsel, het betekent dat je de juiste beslissingen neemt wanneer het nodig is. Zelfbeheersing is een krachtige en bewuste controle van intense verlangens. Beslissingen die we maken op basis van emoties, kunnen er soms voor zorgen dat we dingen doen waar we later spijt van krijgen.

Verleidingen liggen overal op de loer. Je hoeft maar naar buiten te gaan of je wordt geconfronteerd met ongezond voedsel. Met een lege maag maken we sneller ongezonde keuzes, dus het is verstandig om thuis te eten of een gezonde maaltijd mee te nemen als je onderweg bent.

Wanneer ons lichaam voor een bepaalde periode een beperkt aantal calorieën tot zich krijgt, dan voelen we onze emoties intenser dan op andere momenten. Onze trek naar zoetheid wordt dan veel heftiger<sup>121</sup>. Daarom is het verstandig om supermarkten te vermijden als je honger hebt.

Met een flink portie zelfbeheersing ben je in staat om die onmiddellijke bevrediging uit te stellen, met als resultaat: succes op de lange termijn.

Wilskracht is misschien wel het belangrijkste element voor zelfbe-



## HOOFDSTUK 6

heersing. Het is als het ware de mentale energie die je helpt om verleidingen te weerstaan om je doel te bereiken. Maar wilskracht kan snel uitgeput raken, dus de mensen die alleen op wilskracht vertrouwen om gewicht te verliezen, zullen vrijwel zeker falen om slank te blijven. Voldoende rust nemen en het nastreven van één doel per keer is van belang om je voorraad wilskracht op peil te houden<sup>122</sup>.

En misschien sta je er niet bij stil, maar de druk van je naaste omgeving speelt ook een belangrijke rol in het mentale proces rond afvallen<sup>123</sup>. *Peer pressure*, oftewel groepsdruk of sociale druk, kan jouw afslankpogingen flink beïnvloeden. We zijn gewoontedieren en willen graag deel uitmaken van een groep<sup>124</sup>. Het is heel moeilijk om je aan een gezond dieet te houden als niemand in je omgeving ondersteuning biedt. Het is bijna alsof sommige mensen jaloers zijn dat iemand anders de wilskracht heeft om gezonde veranderingen in zijn of haar leven aan te brengen. Als er mensen in de omgeving zijn die gezonde voeding en afvallen verafschuwen, wordt het waarschijnlijk moeilijker om gezonde gewoontes vol te houden.

Studies bevestigen dit en laten zien dat samen sporten en afvallen met mensen die dezelfde doelen nastreven, je kansen vergroot om je doelen te bereiken<sup>125</sup>. De mensen met wie je jezelf omringt, vormen jou. Motivatie is aanstekelijk. Het is positieve groepsdruk. Als jij een gezonde verbintenis met iemand aangaat, ben je eerder geneigd om je eraan te houden, zo concluderen onderzoekers<sup>126</sup>. Door samen te werken en elkaar te ondersteunen wanneer dit nodig is, ben je eerder geneigd om door te gaan.