

DEEL I

HOE WE MINDER  
KUNT ETEN

# 1

## Honger en verzadiging herontdekken

Wat is een verzadigd gevoel?

‘Vóór een maaltijd of tussendoortje zou je de tijd moeten nemen om even naar jezelf te luisteren en je af te vragen wat je echt nodig hebt, in plaats van te eten uit gewoonte.’

*Ariane Grumbach, diëtiste*

Genieten van je eten, maar met mate... is dat niet wat iedereen stiekem wil? Eten zonder frustratie, eenvoudig, zonder overdaad en zonder gevolgen. Gewoon genieten van elke hap en elk ingrediënt dat op je bord komt te liggen. Dat is niet onmogelijk... maar je moet het wel leren. Of beter gezegd opnieuw leren. We zijn het niet meer gewoon

om met mate en enige terughoudendheid te eten. We leven in een tijd waarin voedsel steeds ter beschikking is, waar en wanneer we het maar willen, en dat heeft natuurlijk een impact op onze eetgewoontes.

Toch zou eten geen opgelegde gewoonte of een automatische reflex mogen zijn. Het is een belangrijke handeling die je in leven houdt. En net daarom is het belangrijk dat je ontdekt wat je echt nodig hebt. Want het is niet door jezelf van alles te onzeggen of door een crashdiëet te volgen dat je je beter voelt. Integendeel, pas wanneer je eet als je honger hebt en wanneer je precies genoeg eet om die honger te stillen, kun je een evenwicht vinden. Maar daarvoor moet je je maag dus eerst in een 'normale' toestand brengen, zodat je opnieuw leert om honger en verzadiging te voelen. Geef je lichaam daar de tijd voor!

Verzadiging is een gevoel. Het gevoel dat je geen honger hebt. Je zou kunnen zeggen dat verzadiging een soort 'niet-honger' is. Maar waarom eten we dan vaak meer dan wat ons lichaam echt nodig heeft?

Bij sommigen zijn honger en verzadiging natuurlijke gewaarwordingen die de eetlust regelen. Maar vele anderen ervaren naast hun aangeboren honger ook een sterke drang naar voedsel, een drang die veel complexer is. In dat geval is het lichaam zijn natuurlijke routine verloren en moet het opnieuw leren hoe het voelt om eten op te nemen. Het moet opnieuw stilstaan bij de sensaties die het ervaart bij elke maaltijd. Voor velen onder ons is opnieuw leren eten een ontluisterend proces waarin we ontdekken dat eten, wanneer we geen hongergevoel hebben, meestal niet leidt tot een verzadigd gevoel, misschien zelfs helemaal niet. En al zeker niet tot plezier!

## Luister naar je hongergevoel

- *'Hoe blijft u toch zo slank? Welk dieet volgt u?'*
- *'Geen enkel. Ik eet enkel als ik honger heb, en stop met eten als dat niet meer het geval is.'*

Leren luisteren naar je maag die aangeeft wanneer je honger hebt en wanneer je verzadigd bent, is eerst en vooral leren herkennen wanneer je honger hebt en wanneer niet meer. En dat betekent natuurlijk ook dat je niet mag eten wanneer je geen honger hebt, ook al is het ochtend of middag. Want wie eet wanneer hij geen honger heeft, eet te veel en beleeft er nauwelijks plezier aan.

Vergeet al die diëten. Eet enkele maanden gewoon wat minder uitgebreid en je lichaam functioneert meteen al een pak beter. Je hersenen zullen instinctief niet langer zeggen: 'Ik mag dit niet eten, van taarten word ik dik.' Nee, je lichaam zal het gewoon weigeren, omdat het simpelweg geen voedsel meer wil ontvangen dat het zwaarder maakt. Als je zin in iets lekkers begint te krijgen, vraag jezelf dan allereerst af of je maag echt wel rammelt van de honger. Zo ja, wat wil je maag? Zoet, hartig, een grote portie, een kleine snack, wat afwisseling, een beetje frisse lucht? Afhankelijk van het antwoord weet je meteen wat je op dat moment nodig hebt. Heb vertrouwen in je lichaam.

## Hoe vinden we dat verzadigingsgevoel terug?

**‘Luisteren naar je gevoel van honger en verzadiging en dat gevoel ook respecteren is de enige manier om je gewicht duurzaam in evenwicht te houden, zonder dat je je hier ooit nog aan moet ergeren. Het lichaam heeft een fantastisch zelfregulerend vermogen. Nu is het aan jou om naar die signalen te luisteren.’** Ariane Grumbach

Wanneer je matig verzadigd bent, bevind je je maar in een vage staat. Wanneer je daarentegen volledig verzadigd bent, voel je je helemaal ‘vol’. Het is trouwens vaak zo dat als je eet zonder echt honger te hebben, je eet... en blijft eten! Als de maag van een dier vol is, stopt het met eten. Een baby van zijn kant stopt met eten als hij genoeg heeft, tot hij drie jaar oud is. Pas na deze leeftijd blijft hij, net als een volwassene, eten zelfs als zijn maag vol is. De mens is eigenlijk het enige levende wezen dat niet instinctief weet wanneer hij moet stoppen. Zelfs als hij zoveel heeft gegeten als zijn maag toelaat, voelt hij zich vaak nog steeds leeg en gaat hij op zoek naar meer. Zou het te wijten zijn aan bezorgdheid, aan de angst voor schaarste? Zou een stemmetje in zijn hoofd fluisteren: ‘Eet zoveel je kunt, nu het nog kan. Deze wereld is zo onzeker, plezier zo tijdelijk! Geniet dus met volle teugen!’? Mensen met overgewicht hechten volgens Amerikaanse sociologen erg veel belang aan de uiterlijke kenmerken van voedsel (geur, smaak, verwacht plezier...) en drijven hun maag tot het uiterste door nog meer te eten. Hun verlangen neemt het dan over van hun honger. En dat verlangen richt zich dan vooral op suiker en vet. Maar het probleem hier is dat wanneer er geen honger is, er ook geen verzadiging kan zijn. En als er geen verzadigd gevoel optreedt, is er ook geen enkele reden om te stoppen met eten.

Om je fysiologische en psychosensorische signalen te herstellen, is er maar één optie: je moet opnieuw ontdekken wat het betekent om te

genieten van je eten. Je moet anders en vooral langzamer leren eten. Je hersenen hebben ongeveer twintig minuten nodig om het lichaam het signaal te geven dat het vol is. Om in deze twintig minuten zo weinig mogelijk te eten, is het de kunst om kleine hapjes te nemen en grondig te kauwen (vandaar het belang van ‘vast’ voedsel). Een Indiase arts raadde me ooit aan om een extra keer op elke hap te kauwen voor ik slik. Alleen al met deze techniek zou ik enkele kilo’s per jaar verliezen, zo vertelde hij. Hij waarschuwde me ook voor vetten en suikers die, zoals we weten, alleen maar tot een oppervlakkig verzadigd gevoel leiden.

## Gevarieerd eten om minder te eten

**‘Hoe geweldig is het niet als we het juiste dieet kiezen, om te zien dat een buitengewoon kleine hoeveelheid voor ons genoeg is!’** Gandhi

Geen enkele arts kan ontkennen dat gevarieerde en volwaardige voeding essentieel is om je mentale en fysieke evenwicht te herstellen. Pas dus op voor diëten die het volgende verkondigen: ‘Je kunt zo veel eten van *dit* als je *dat* volledig achterwege laat.’ Sommige diëten bannen koolhydraten, andere vet of suiker. Maar één fundamenteel inzicht lijkt niet door te dringen: ‘gevarieerd’ eten. Eet gevarieerd en je kunt al meteen op een pak meer energie rekenen. Je zult ook minder snel te veel eten. Ga op zoek naar de juiste balans tussen het plezier om weinig te eten en je goed voelen, zowel in je vel als in je hoofd. Want weinig maar met maximaal plezier eten betekent tenslotte niets als je tussen de maaltijden door hongerig blijft.

## Zijn tussendoortjes natuurlijk?

**‘In tegenstelling tot traditionele voedingsadviezen, hoeft niemand te ontbijten als hij ’s morgens geen honger heeft.’**

Ariane Grumbach

Zoveel polemieken over tussendoortjes! Natuurlijk mag je iets eten als je honger hebt. Wacht nooit tot je honger te groot is, want anders wordt het bijna onmogelijk om je te controleren wanneer je eindelijk kunt eten. Het beste antwoord op honger is eten. Maar bij een matige honger hoort natuurlijk ook maar een... matige portie. Yoghurt of een paar koekjes zijn dan meer dan voldoende.

Als je grote honger hebt, kun je iets stevigere eten, zoals een broodje magere ham, een kommetje pasta met groenten (maar geen spek, kaas, boter, room...), een klein kippenpootje... Probeer de volgende keer dat je echt honger hebt eens te letten op je gevoelens: voel je hoe enkele hapjes genoeg zijn om verzadigd te zijn, om je goed te voelen? En verstop deze kleine hapjes niet voor je geweten, maar eet ze bewust. Dat is al een mooie verandering in de manier waarop je ‘snoept’.

Dit kan het begin zijn van een leerproces waarbij je je lichaam laat wennen aan regelmatig eten. De chronobiologie heeft aangetoond dat de cellen in het lichaam ongeveer vijf uur nodig hebben om de vetten die ze een uur na je laatste maaltijd hebben opgeslagen, opnieuw los te laten. Als je je maag tijdens deze vijf uur dus even complete rust gunt, zonder zelfs maar een appel of een klontje suiker in je koffie te nemen, kun je een slank lichaam krijgen of behouden. Maar hoe hou je dat vol? Het geheim zit hem in maaltijden die net niet te licht zijn maar ook niet te zwaar, zodat je tijdens die vijf uur niet hunkert naar eten. Precies weten wanneer je gaat eten (naast de vastgelegde uren) heeft bovendien heel wat voordelen: niet alleen verdik je niet, maar je geest hoeft ook niet voortdurend te denken aan eten. Als je dan eet, eet je met volle honger (en vol plezier). En je leven wordt een pak eenvoudiger omdat je

voor eens en voor altijd beslist om enkel op die specifieke tijdstippen te eten. Staat een onregelmatig werkrooster je in de weg? Probeer dan een maaltijd mee te nemen (bijvoorbeeld wat brood en een slaatje in een Tupperware®-doos) en eet deze op een ‘normaal’ moment op (tussen 12:00-14:00 uur en 18:00-20:00 uur).

## Snoepen volgens de regels van de kunst

Ook al is het beter om op vaste tijden te eten dan op willekeurige momenten, je hoeft je helemaal niet schuldig te voelen als je eens een snack bovenhaalt. Aanvaard als tegengif voor dit schuldgevoel gewoon dat het normaal is eens buiten de lijntjes te kleuren. Als je dat bewust onder ogen ziet, kun je er iets uit leren. En dan is het tijd om te leren snoepen volgens de regels van de kunst. Maar hoe doe je dat? Alles begint bij een mooie theepot die je stevast klaarzet wanneer je een pakje koekjes opent. Zelfs als je van plan bent om er maar een of twee te eten (hmm... we kennen onszelf, toch?), maak er toch een mooi gerechtje van. Zorg voor een mooie ‘mise-en-scène’ en vertrouw op deze schoonheid om je af te remmen in je eetlust. Je zult merken dat je niet de hele doos opeet en je zult ook niet het gevoel hebben dat je je hebt volgepropt. Integendeel, je zult het gevoel hebben dat je zonet een aangenaam moment hebt beleefd. Als je trek hebt in kaas of worst, doe dan precies hetzelfde: leg alles op een dienblad, snijd een sneetje brood, neem je favoriete drankje erbij, ga zitten en laat je gaan. Neem de tijd en geniet ervan... langzaam, op je gemak, want dat is de enige manier om tot rust te komen. Maar houd altijd dit zinnetje in je achterhoofd: **‘JE WORDT NIET GELUKKIGER DOOR TE ETEN.’** En vergeet ook niet dat elk begin moeilijk is. Maar wie het avontuur ziet als een gemakkelijke uitdaging, zal ze ook als minder moeilijk ervaren. Als slechte gewoontes je tweede natuur zijn, dan kunnen goede gewoontes dat ook worden!

## Eiwitten voor een voldaan gevoel

**‘Eet vis en je hebt nooit nog honger.’** *Oud spreekwoord uit Aomori*  
(Japanse provincie)

Veel oude spreekwoorden waren de moderne diëtetiek ver vooruit! Sommige voedingsmiddelen geven een voldaan gevoel, andere laten je juist meer eten. We weten dat eiwitten (vlees, vis, eieren, peulvruchten...) de voedingsstoffen zijn die beter en langer vullen dan andere voedingsmiddelen zoals suiker of vet. Het is dan ook niet verwonderlijk dat heel wat volkeren 's morgens eieren, ham of vis eten!

Als je een ‘slim’ tussendoortje wil, trakteer jezelf dan op een van de volgende ingrediënten. Als je ze zonder andere ingrediënten opeet, word je er niet dikker van en, meer zelfs, helpen ze je om af te vallen:

- een biefstuk van rundvlees, bereid zonder vetstof;
- een hardgekookt/geklutst/zachtgekookt ei... met een stukje toast en wat confituur;
- linzen (in soep, in een slaatje of zelfs met worst; Japanse dokters raden linzen en andere peulvruchten aan als tussendoortje, omdat ze de honger echt stillen en wonderen doen voor je gezondheid);
- een stukje kaas met weinig vet (geitenkaas, Babybel...);
- een stukje koud vlees met een laag vetgehalte (een kippenpootje, een stukje gekookte halslap...) met een vleugje mosterd;
- een stukje gegrilde vis of een stevig gekruide papillot;
- een klein gekookt gerechtje (veel gezonder dan bijvoorbeeld eiwitrepen).

## 2

# De natuurlijke grootte van onze maag

**‘Je moet vermageren om minder te eten.’** *Japans gezegde*

## Hoe groot is onze maag?

‘Wat een absurde vraag!’ denkt onze kat als die ziet dat we ons hoofd breken over zo’n belachelijk vraagstuk. Hij wil ons vast zeggen: ‘Even groot als de hoeveelheid die erin kan, natuurlijk!’ Waarop wij antwoorden: ‘En hoe weten we dat?’

Er is zoveel verwarring in ons hoofd, in onze keuzes, in de manier waarop we ons voeden, en zo weinig logica in de manier waarop we calorieën tellen, in de manier waarop we ons schuldig voelen omdat we te veel of te weinig eten!

De natuurlijke grootte van de maag komt ongeveer overeen met die van je vuist. Maar de maag kan tot vijf keer uitzetten in volume. Hij past zich aan je eetgewoontes aan en kan je dus ook niet waarschuwen