

Ook verschenen:
Boeddha's business

BOEDDHA'S DIEET

Hoe je met
oude wijsheden
gewicht kunt
verliezen maar je
verstand behoudt

TARA COTTRELL &
DAN ZIGMOND





Inhoud

INLEIDING

BOEDDHA WAS EEN SLANKE DEN ... 14

Dat mollige ventje dat je in Chinese restaurants ziet? Dat is niet Boeddha. Boeddha was behoorlijk goed in vorm. Hij heeft een keer gelijnd, maar dat vond hij net zo vervelend als jij. Toch bedacht hij een paar basisregels over eten waar we ook nu nog veel aan hebben.

Deel 1: Inzichten

1

OVER MONNIKEN EN MUIZEN ... 24

Het jongste onderzoek naar obesitas toont aan dat Boeddha gelijk had: wannéer we eten is net zo belangrijk als wát we weten. En we zijn ook niet gemaakt om aan één stuk door te eten. Inmiddels weten we waarom.

2

WAAROM WORDEN WE DIK? ... 33

Boeddha heeft ons geleerd dat we niets zomaar moeten geloven. Wat bewijst het onderzoek naar de oorzaken van overgewicht? En waarom is afvallen zo lastig? Het antwoord verklaart deels waarom Boeddha's dieet werkt en biedt een verrassende oplossing.

Altamira 2020

© 2016 Tara Cottrell en Daniel John Zigmond
Oorspronkelijke titel: *Buddha's Diet. The Ancient Art of Losing Weight Without Losing Your Mind*
Oorspronkelijke uitgever: Running Press, an imprint of Perseus Books, LLC, a subsidiary of Hachette Book Group, Inc.

Vormgeving: Amanda Richmond
Illustraties: © 2016 Kena Ravel

Voor het Nederlandse taalgebied:
© 2020 Uitgeverij Altamira, Haarlem
(e-mail: info@gottmer.nl)
Uitgeverij Altamira maakt deel uit van de Gottmer Uitgevers Groep BV

Vertaling: Jeannet Dekker
Zetwerk: Villa Grafica, Diemen
Omslag: Studio Nico Swanink

ISBN 978 94 013 0462 7
NUR 718, 443

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of een andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

altamira.nl

3

MUIZENHAPJES ... 39

Uit baanbrekend onderzoek blijkt dat het tijdstip waarop je eet van grote invloed kan zijn op je gewicht. Vergelijkbare studies leren ons het nodige over onze 'eetklok', onze spijsvertering en obesitas.

Deel 2: Oefeningen

4

BOEDDHA'S DIEET ... 48

Het dieet uitgelegd: hoe kun je in onze moderne tijd eten als Boeddha's monniken. Uitgebreide instructies geven je de handvatten om je eetgedrag af te stemmen op je natuurlijke ritme.

5

HOEVEEL WOOG BOEDDHA? ... 64

Wie regelmatig op de weegschaal staat, kan als een wetenschapper te werk gaan. Deze eenvoudige dagelijkse gewoonte helpt je om gewicht te verliezen, zonder dat je doordraait.

6

WAT MOET JE ETEN? ... 70

Boeddha leefde in een tijd zonder frikandellen en friet en werd omringd door natuurlijk en grotendeels gezond voedsel. Wat kun je wel eten en wat kun je het beste laten staan?

7

DIER OF GEEN DIER? ... 80

Moet je per se vegetariër worden? Alleen als je dat wilt. Boeddha was het ook niet en misschien past het evenmin bij jou. Het is wel goed om te weten welk effect bepaalde voedingsmiddelen op je lichaam en je gezondheid hebben. Hier lees je wat we weten over plantaardig en dierlijk voedsel.

8

BOEDDHA AAN DE BORREL ... 87

Boeddha dronk geen alcohol. Dat wil niet zeggen dat je de drank moet laten staan, maar alcohol drinken telt wel als eten, en soms als heel veel eten. En alcohol is niet het enige probleem als het om drank gaat. We geven een paar richtlijnen voor de omgang met vloeibare calorieën.

9

ZONDIGEN, SMOKKELEN EN SJOEMELLEN ... 96

Volgens sommige wetenschappelijke onderzoeken is het soms goed om tijdens het lijnen te zondigen. We leggen uit hoe zondigen en smokkelen je kan helpen om je aan Boeddha's dieet te houden, maar ook hoe je te vaak sjoemelen kunt voorkomen.

10

GING BOEDDHA NAAR DE SPORTSCHOOL? ... 101

Boeddha deed aan de nodige lichaamsbeweging. Dat zou jij ook moeten doen. Wat zegt de wetenschap over bewegen? Helpt het nu wel of niet om af te vallen? En denk niet alleen aan je lichamelijke gezondheid.

11

BOEDDHA DOET EEN DUTJE ... 108

Ons dag-en-nachtritme, onze slaap en ons gewicht houden verband met elkaar. Onderzoek toont aan hoe die ritmes verstoord kunnen raken, maar we vertellen je ook wat je daartegen kunt doen.

Deel 3: Hindernissen

12

ETEN ALS TROOST, ETEN ALS BELONING ... 120

Eten voorziet je van brandstof en brengt vreugde in het leven, maar niet als we het gebruiken om onze problemen op te lossen. De hongerige geesten van het boeddhisme laten zien hoe zinloos het is om een emotionele leegte met voedsel te vullen.

13

VOEDINGSSTOF TOT NADENKEN ... 129

Boeddha had zo zijn ideeën over mindful eten en de feiten geven hem gelijk. We bespreken drie manieren van gedachteloos eten die je waarschijnlijk niet onbekend voorkomen, en laten zien hoe en waarom je daarmee kunt ophouden.

14

BOEDDHA GAAT UIT ETEN ... 137

Boeddha hoefde geen rekening te houden met vrienden en familie, maar wij vaak wel. Hoe kun je je thuis aan het dieet houden? En hoe doen singles dat die op een date gaan? Dankzij bepaalde aanpassingen en de juiste instelling kun je een balans vinden.

15

BOEDDHA OP HET WERK ... 145

Boeddha zat niet van negen tot vijf op zijn werk en hoefde nooit een luiër te verschonen, maar toch had hij het druk. Hier leer je hoe je kunt ophouden met aan je bureau te eten en ontwikkel je gewoonten die je werk en je gezondheid ten goede komen.

16

AFVAL OF AFVALLEN? ... 153

Het oude advies om je bord leeg te eten is achterhaald. Je kunt beter de vuilnisbak gebruiken dan er zelf een te worden. Hoe kunnen we mindful met voedsel omgaan en minder afval produceren, zelfs als er meer is dan we op kunnen?

17

TREK OF GEWOONTE? ... 162

Trek is vaak een gewoonte in vermomming. Wat kunnen onderzoeken ons leren over terugkerende gewoonten? En hoe wordt trek een gewoonte? Herprogrammeer je hersenen en ontwikkel gewoonten die vóór in plaats van tegen je werken.

18

DE GULDEN MIDDENWEG ... 171

Kun je ook te veel afvallen? Jazeker, maar we gaan je laten zien hoe je het evenwicht kunt bewaren en hoe deze manier van eten een nieuwe manier van leven wordt.

Deel 4: Perfecties

19

BEDANKT VOOR HET ETEN ... 178

In veel culturen en religies bedanken mensen voor hun eten en dat geldt ook voor zenmonniken. Wie nadenkt over hoe het eten op ons bord belandt, gaat er op een andere manier mee om.

20

ZET MEDITATIE OP HET MENU ... 183

En weer had Boeddha gelijk: er zijn steeds meer bewijzen dat meditatie goed is voor geest én lichaam. We laten zien hoe je deze waardevolle gewoonte deel van je leven kunt maken en rust en kalmte kunt vinden.

21

ONDERHOUD JE TEMPEL ... 193

Onze relatie met ons lijf en ons uiterlijk is vaak ingewikkeld. We weten dat we van ons lichaam moeten houden, maar we zorgen er vaak niet goed voor. Een andere kijk op je lijf doet wonderen voor je gezondheid. Boeddha laat zien hoe dat moet.

22

LEVEN ALS BOEDDHA... 200

Wat kan Boeddha ons nog meer leren over het leven en onze plek op de wereld? We geven een kort overzicht van de andere grondregels van het boeddhisme en laten zien wat die voor jou en je voedingspatroon kunnen betekenen.

23

... OF TOCH NIET ... 207

Ook Boeddha maakte fouten. Het zal je nog verbazen hoe vaak hij ernaast heeft gezeten. Volmaakt was hij niet en dat word jij ook niet. Hier vertellen we hoe je onvolmaaktheden kunt accepteren en wat je ervan kunt leren.

24

EN VERDER ... 210

Je kent nu de beginselen van Boeddha's dieet. Als je je verder wilt verdiepen in onderwerpen uit dit boek, dan vind je hier de nodige tips.

DANKWOORD 213

NOTEN 214

REGISTER 252



INLEIDING



INLEIDING

Boeddha was een slanke den

Er is veel wat je niet over Boeddha weet.

Om te beginnen was Boeddha slank. Die mollige beeldjes die in Chinese restaurants en yogastudio's naar je lachen zijn niet Boeddha, of in elk geval niet dé Boeddha, de wijsgeer uit het oude India die aan de wieg stond van de leer die we nu het boeddhisme noemen. Het goedgevulde ventje uit de horeca is een beroemde monnik die minstens duizend jaar later rondtrok over het Chinese platteland. Hij voorspelde de toekomst, beoefende eenvoudige magie en veranderde in de loop der tijd in een volksheld en een symbool van voorspoed en geluk. Tegenwoordig is hij vooral geliefd in Japan, waar ze hem Hotei (uitgesproken als Ho-tee) noemen en hem als een grappig oud mannetje beschouwen. Een soort kerstman, maar dan eentje die geluk uitdeelt in plaats van speelgoed.

Deze Hotei heeft de zaken enigszins vertroebeld door op zijn sterfbed een gedicht te maken waarin hij erop zinspeelde dat hij de mogelijke reïncarnatie van een andere Boeddha was, maar hij was zeker niet de oorspronkelijke Boeddha. Uit schilderijen en standbeelden van de echte Boeddha blijkt dat

die slank en in vorm was, zelfs toen hij nog een verwende prins was (daarover straks meer). Volgens alle bronnen was hij een knappe vent. Boeddha is in de loop van zijn leven talloze dingen geweest, maar dik was hij niet.

Sterker nog, op sommige afbeeldingen ziet hij er zelfs behoorlijk uitgemergeld uit. Die geven dan ook de jaren weer waarin Boeddha op dieet was. Ja, dat lees je goed, ook Boeddha heeft gelijnd. En met resultaat. Er wordt beweerd dat hij zo veel afviel dat zijn ribben 'uitstaken als de misvormde spanten van een oude schuur zonder dak'¹ en dat je zijn ruggengraat kon voelen als je zijn buik aanraakte.² Met andere woorden, hij werd wel heel erg dun.

Boeddha ging niet op dieet omdat hij er in zwembroek goed uit wilde zien. Op dat moment was hij nog niet eens Boeddha. Hij was een doodgewone jongen die niet zo veel snapte van het leven. India kende in die tijd al een lange traditie van wijsgeren die hun geest wilden bevrijden door het lichaam te overwinnen. De yoga van nu heeft zijn oorsprong in hun ascetische leefregels, die niet alleen zeiden dat je je lichaam in de voorgeschreven houdingen moest kunnen vouwen, maar ook dat je op een spijkerbed moest slapen, jezelf met takken moest geselen, minutenlang je adem moest inhouden en dagen, weken en soms maanden achter elkaar moest vasten. Dat probeerde Boeddha dus ook.

Om te kunnen begrijpen hoe het zover kon komen, moet je eerst wat meer over zijn leven weten. Boeddha werd ongeveer 2500 jaar geleden in India geboren als telg in een koninklijk

geslacht. Hij kreeg de hoopvolle naam Siddhartha, wat zo veel betekent als ‘hij die zijn doelen bereikt’.³ Zijn geboorte was met de nodige wonderen omgeven en een plaatselijke waarzegger wist te melden dat Siddhartha later een machtige heerser of een wijs man zou worden. Voor zijn vader en moeder was het wel duidelijk wat er moest gebeuren; ze waren immers zelf van koninklijken bloede en wilden dat hun zoon in hun voetsporen zou treden. Je kunt stellen dat zij de eerste curlingouders waren, die hun uiterste best deden om hun kind tegen elke vorm van pijn en ongemak te beschermen en hem ferm de kant van een seculier leven op te sturen. Ze verboden alles wat ook maar enigszins aan spiritualiteit deed denken en zetten zelfs bewakers bij de poorten die ongelukkige mensen uit de buurt moesten houden. En ze voorzagen hem van alle gemakken die je maar kunt bedenken.

Zoals de meeste pogingen van ouders om hun kinderen tegen alles te beschermen, werkte dit. In elk geval totdat Siddhartha last kreeg van het knagende gevoel dat er meer moest zijn dan lang leve de lol. Op een dag wist hij zijn bediende zover te krijgen dat die hem het paleis uit smokkelde. Toen hij op zijn paard door het nabijgelegen dorp reed, was hij voor het eerst getuige van menselijk lijden. Hij zag ziekte, ouderdom en de dood en beseftte daardoor opeens dat hij niet langer in de fantasiewereld van zijn ouders kon leven. Hij nam zich voor om het helemaal anders te doen, en toen hij een van de zwervende asceten tegenkwam die kriskras door India trokken, besloot hij om diens voorbeeld te volgen.

En zo eindigde Siddhartha met een ongezond dieet en een uitgemergeld lijf. Waarschijnlijk vond hij lijnen net zo vervelend als jij. En erger nog, het werkte niet. Hij viel natuurlijk wel af – iedereen die stopt met eten raakt in elk geval tijdelijk de nodige kilo’s kwijt – maar het bracht hem geen stap dichterbij verlichting. Het maakte hem zeker niet duidelijk hoe hij een einde aan het lijden kon maken. Zijn eigen lijden nam alleen maar toe.

Tegen de tijd dat Siddhartha doorhad dat hij moest ophouden met zichzelf uit te hongeren, was het al bijna te laat. Hij had broodnodige voedingsstoffen aan zijn lichaam onthouden en dat werkte al net zo averechts als de overdaad aan luxe waaronder zijn ouders hem hadden bedolven. Hij begreep dat het einde oefening was als hij hiermee door zou gaan. Dan zou hij sterven, geen steek wijzer dan toen hij huis en haard had verlaten.

Gelukkig kwam er op dat moment een jong meisje langs. Ze kreeg medelijden met de man die daar op sterven na dood lag en bood hem wat melk aan, waar hij dankbaar ja op zei. Die melk rukte hem voor de poorten van de dood weg en gaf hem genoeg kracht om zijn meditatie voort te zetten. Hij beseftte dat voedsel geen vijand was waaraan hij weerstand moest bieden, maar juist noodzakelijke brandstof voor zijn lichaam. En zonder lichaam kon hij geen zinnig leven leiden. Er moest een middenweg te vinden zijn, ergens tussen de zelfkastijding van de asceten en het luizenleventje van zijn ouders in.



DEEL 1

INZICHTEN



1

Over monniken en muizen

Al duizenden jaren vertellen mensen elkaar wat ze moeten eten. De meeste wereldgodsdiensten kennen bepaalde spijswetten. De islam verbiedt varkensvlees, orthodoxe joden mengen geen zuivel en vlees en katholieken laten tijdens de vastentijd bepaalde levensmiddelen staan. Sommige hindoes weigeren niet alleen voedsel van dierlijke oorsprong, maar ook bepaalde wortelgewassen omdat de plant de oogst niet overleeft.

Toen Boeddha leefregels voor zijn volgelingen bedacht, was hij helemaal niet zo met dit soort geboden bezig. In het westen denken we vaak dat alle boeddhisten vegetariërs zijn, en hoewel sommige dat inderdaad zijn, gaat dit lang niet altijd op. In de oorspronkelijke boeddhistische geschriften staat nergens dat je geen vlees mag eten en er bestaan talloze eeuwenoude verhalen waaruit blijkt dat Boeddha en zijn eerste volgelingen allerlei soorten voedsel aten.¹ Sommige mensen zijn verbaasd als ze horen dat zelfs Zijne Heiligheid de Dalai Lama vlees eet. Tijdens zijn jeugd at hij vrijwel niets anders, omdat er op de onherbergzame hoogten van Tibet

nu eenmaal weinig planten willen groeien. Vandaag de dag zijn boeddhistische vegetariërs in grote delen van Azië niet de regel, maar de uitzondering.

Boeddha gaf zijn monniken bijzonder uitgebreide aanwijzingen over waar ze moesten slapen en wat voor kleren ze mochten dragen, maar hij zei heel erg weinig over wat ze wel en niet mochten eten. Sterker nog, volgens de traditie dienden de monniken te eten wat hun werd aangeboden. In grote delen van Azië zijn de monniken die elke morgen hun ronde doen in hun saffraangele pijpen nog altijd aangewezen op wat hun gulle burens in hun bedelnap leggen.

De enige strenge regel over eten die Boeddha afkondigde, luidde dat monniken bij voorkeur niet op 'ongelegene tijden' dienden te eten. Om precies te zijn mochten ze alleen voedsel nuttigen tussen zonsopgang en het moment waarop de zon het hoogste punt aan de hemel had bereikt.² Het was ten strengste verboden om 's middags en 's avonds te eten. Het kon Boeddha dus niet zo veel schelen wat de monniken wel of niet aten, maar wel wanneer ze dat deden.

Dit lijkt misschien een vreemde en nogal overdreven beperking, maar het was duidelijk dat hij dit echt meende. Toen hij de 227 regels die hij voor zijn monniken had bedacht op een later tijdstip samenvatte tot een soort top tien voor novicen in opleiding, waren de eerste regels niet bepaald verrassend: niet doden en niet stelen. Maar zijn merkwaardige regel over het juiste tijdstip voor een maaltijd haalde de lijst ook.³ Toen hij ze terugbracht tot acht regels waaraan leken

met belangstelling voor het boeddhisme zich konden houden, vermeldde hij wederom dat ze ‘niet ’s nachts of op een ongelegen tijdstip’ mochten eten.⁴

Boeddha heeft verschillende verklaringen gegeven voor zijn ogenschijnlijke obsessie met tijdstippen waarop je wel en niet mag eten, maar een van zijn duidelijkste luidde als volgt:

Monniken, ik eet ’s avonds niet. En omdat ik ’s avonds niet eet, verkeer ik in een goede gezondheid, ben ik opgewekt, heb ik energie en is mijn leven aangenaam. Monniken, jullie dienen ’s avonds eten ook te vermijden, dan worden jullie gezond.⁵

We spoelen even snel vooruit naar 2014, toen dr. Satchidananda Panda en zijn team van onderzoekers aan het vooraanstaande Salk Institute for Biological Studies in Californië een bijzonder interessant onderzoek naar zwaarlijvigheid bij muizen publiceerden.⁶ Ze gaven een groep muizen niet hun gebruikelijke voer, maar voedingsmiddelen met veel vet en veel calorieën en lieten de diertjes bovendien zo veel eten als ze maar wilden. Het gevolg zal niemand verbazen: de muizen werden dik.

Vervolgens boden ze een tweede groep muizen precies hetzelfde ogenschijnlijk ongezonde voedsel aan, maar nu met een belangrijke beperking: ze mochten slechts negen tot twaalf uur per dag hun buikjes vullen. Tijdens de rest van de dag en de nacht kregen de muizen alleen water aangeboden. Met

andere woorden, de muizen hadden tijdens een groot deel van hun wakkere uren de beschikking over precies hetzelfde vette en dikmakende lekkers, maar ze mochten niet tijdens ál die uren ervan smullen.

Op dit ‘beperkte tijdgebonden eten’, zoals de wetenschappers het noemden, gaan we in het hoofdstuk ‘Muizenhapjes’ dieper in, maar voor nu volstaat de mededeling dat de resultaten dit keer wel een verrassing waren: geen enkele muis werd dik. Doordat hun voedertijden waren afgestemd op hun natuurlijke slaap-waakritme werden de muizen op een bepaalde manier beschermd tegen de effecten van al die dikmakers. Het deed er niet toe of ze zich volpropten met suiker en vetten. Het leek niet uit te maken wat de muizen aten, en zelfs niet hoeveel, maar wel wanneer ze aten.

Op de een of andere manier waren Boeddha en de wetenschappers tot grofweg dezelfde conclusie gekomen.

Een groot deel van de wereldbevolking kampt nog steeds met honger en ondervoeding, maar in de Verenigde Staten en veel andere rijke landen is juist zwaarlijvigheid een bron van zorg. Dit zou je in bepaalde opzichten vooruitgang kunnen noemen: we hoeven niet langer bang te zijn dat we na grote droogte of een misoogst het loodje leggen, een lot waarvoor onze voorouders en veel hedendaagse samenlevingen elders ter wereld nog altijd moeten vrezen. Wij leven net zoals die blijde maar onfortuinlijke muizen in dat eerste experiment, omgeven door goedkoop en overheerlijk voedsel waarvan we kunnen genieten wanneer we maar willen.

Evolutionair gezien had dat idee net zo goed gisteren kunnen ontstaan, en in landen als Myanmar, Thailand en Sri Lanka houden honderdduizenden monniken zich nog altijd aan het strenge schema van Boeddha.

Bij Boeddha's dieet grijpen we terug op een veel oudere manier van eten en gunnen we onze spijsvertering net zo'n fijne lange pauze als in vroeger tijden. In het begin voelt dit misschien onnatuurlijk, maar ooit at iedereen op aarde op deze manier. In een groot deel van het dierenrijk gaat het nog steeds zo.

We weten allemaal dat het erg lastig is om slechte gewoonten af te leren, en voor veel mensen is het nog moeilijker als het om eetgewoonten gaat. Daarom raden we aan om het stapje voor stapje te doen. Je hoeft niet in één keer je hele eetpatroon om te gooien. Volg gewoon een voor een de onderstaande stappen en binnen de kortste keren volg je Boeddha's dieet.

STAP 0: HET KLOKJE ROND ETEN

Stap 0 is waar je nu bent. Dit is je uitgangssituatie en waarschijnlijk de reden waarom je aan dit boek bent begonnen. Ons doel is om je zo snel mogelijk bij stap 0 vandaan te krijgen. Vandaag nog, als het kan. Zoals we al eerder zeiden, is het verre van normaal om de hele dag door en ook 's avonds gedachteloos van alles in je mond te stoppen. Helaas is goedkoop voedsel van slechte kwaliteit in grote delen van de wereld, met name in de VS, veel te gemakkelijk

16 UUR



en vierentwintig uur per dag verkrijgbaar. Bovenstaand schema laat zien wat helaas tegenwoordig de norm is als het om eten gaat.

Bij het zien van dit schema denk je misschien: 'Dat slaat nergens op, ik eet geen zestien uur per dag.' O nee? Denk eens even goed na en vergeet niet om alles mee te tellen. Dat je geen volledige maaltijd wegwerkt, betekent niet dat je niets eet. Eet je 's avonds wel eens een tussendoortje voor de tv? Drink je een uur voor het naar bed gaan nog je glas wijn leeg? Dat telt allemaal mee. Nu je hebt kunnen zien dat je huidige 'eetklok' veel te veel ruimte biedt, is het tijd om de wijzers een stukje terug te zetten.

STAP 1: TERUG NAAR TWAALF UUR

De eerste echte stap van Boeddha's dieet is het aantal uren dat je per dag eet terugbrengen naar twaalf. Maak je nog niet druk over wat je eet of hoeveel je eet, maar eet binnen die twaalf uur, en niet ervoor of erna. Voor de meeste mensen voelt een schema van bijvoorbeeld zeven uur 's morgens tot zeven uur 's avonds of van acht uur 's morgens tot acht uur 's avonds het natuurlijkst, maar het belangrijkste is dat je een periode kiest die bij jou past. Als je vroege dienst hebt, moet je misschien al om zes uur ontbijten. Als je laat opstaat (of nog studeert), wil je misschien liever om tien uur of half elf 's morgens met eten beginnen, maar maak het niet té laat. Er is enig bewijs dat laat op de avond eten niet goed voor je is, zeker niet als je wilt afvallen.³ Het is nog niet precies duidelijk waarom dit zo is, maar het is mogelijk dat je lichaam meer moeite heeft om al die calorieën te verwerken als het ritme van je stofwisseling niet overeenkomt met je slaap-en-waakritme. (Dit is vooral lastig als je nachtdiensten draait. Uit recent onderzoek is gebleken dat 's nachts werken en overdag slapen het lastiger maakt om af te vallen,⁴ onder andere omdat ons lichaam calorieën op een andere manier lijkt te verbranden als je overdag slaapt.)

Welke twaalf uur je ook kiest, zorg ervoor dat je binnen die twaalf uur al je maaltijden eet, van ontbijt tot avondeten (dus ook je toetje en tussendoortjes; kortom, alles). Dit schema ziet er als volgt uit:

12 UUR



We noemen weliswaar tussendoortjes, maar dat betekent nog niet dat je die móét eten. De kans is echter groot dat je gedurende deze twaalf uur de nodige hapjes tussendoor neemt, misschien zelfs heel regelmatig. In deze fase van het dieet mag je zelf bepalen hoeveel maaltijden en tussendoortjes je eet. We richten ons nu vooral op wanneer je eet, en niet op hoeveel of wat je eet. Veel mensen hoeven voor deze fase de tijdstippen waarop ze ontbijten, lunchen of avondeten niet te veranderen, maar het is afgelopen met die knabbeltjes op de late avond.

In deze fase valt je misschien op hoeveel je 's avonds na het avondeten eigenlijk at. Uit het onderzoek met de app bleek dat de deelnemers een derde van hun dagelijkse calorieën na zes uur 's avonds binnenkregen. En de kans is groot dat ze die helemaal niet nodig hadden. Of zoals de onderzoekers het iets wetenschappelijker omschreven: 'Voedsel dat na 18.30 uur werd geconsumeerd overschreed het aantal voor onderhoud



6

Wat moet je eten?

Onze planeet kent een enorme variatie aan voedsel. In sommige streken eten mensen vrijwel uitsluitend vlees, elders is een streng vegetarisch voedingspatroon de norm. Sommige culturen eten vooral eiwitten of vet of granen. In bepaalde keukens staat rijst of tarwe centraal, in andere mais of aardappelen. En er zijn ook grote verschillen in hoeveel mensen eten. Een wereldwijd onderzoek naar eetgewoonten toonde aan dat mensen gemiddeld tussen de 800 en 12.300 calorieën per dag wegwerken!¹

Het is mogelijk dat er biologische verschillen bestaan tussen de bevolkingsgroepen. Sommige volkeren, zoals Tibetanen, leven al eeuwenlang zo geïsoleerd dat hun stofwisseling zich mogelijk iets anders heeft ontwikkeld dan die van andere volkeren, maar over het algemeen kunnen we stellen dat de mens kan overleven op een groot scala aan verschillende voedingsmiddelen.

Boeddha's dieet kent geen in steen gehouwen regels over wat je wel en niet mag eten. Het belangrijkste is dat je dingen eet die je lekker vindt en die je buikje vullen. Het grootste

probleem met beperkende diëten is niet dat ze niet werken, maar dat bijna niemand zich eraan kan houden. Een dieet waardoor je je ellendig voelt is geen dieet dat je lang volhoudt.

Zoals we al eerder zeiden heeft Boeddha zich niet duidelijk uitgelaten over wat je wel en niet mag eten. Net als alle andere monniken at hij wat de plaatselijke bevolking hem aanbood. Er zijn wel een paar regels, bijvoorbeeld dat zijn volgelingen niet om duur of vet eten mochten vragen, maar als hun dat werd aangeboden, hoefden ze het niet te laten staan. Ze mochten alleen niet meer aannemen dan ze nodig hadden of het eten op zo'n manier in hun bedelnapje leggen dat het leek alsof ze niet genoeg hadden. Het enige etiket wat je op Boeddha kunt plakken is 'locavor', omdat hij al zijn eten verzamelde tijdens zijn dagelijkse bedelronde die hij te voet aflegde. Alles kwam dus uit de buurt.

Het was niet zo dat India geen kieskeurige eters kende. Strenggelovige brahmanen hielden zich in de tijd van Boeddha aan ingewikkelde regels over eten en drinken en doen dat ook vandaag de dag nog. Ze volgden een streng vegetarisch dieet en aten ook geen eieren, uien of knoflook. Ze wilden zelfs niks van paddenstoelen weten, die als 'onrein' werden beschouwd omdat ze op mest groeien (als je daar iets langer over nadenkt, klinkt dat best vies). Er waren zelfs nog strengere diëten in omloop, zoals bijvoorbeeld eentje die het eten van oud of overrijp voedsel of voedsel met de verkeerde smaak verbood. Ook mocht de ene kaste niet zomaar eten van de andere kaste aannemen. Dat laatste vond Boeddha trouwens



DEEL 3

HINDERNISSEN



Eten als troost, eten als beloning

Stel je eens voor dat je elke minuut van de dag op zoek bent naar eten. Je hebt een opgezwollen buik en broodmagere ledematen, als bij een uitgehongerd kind. Je wordt aan één stuk gekweld door honger, maar je keel is even groot als het oog van een naald. Wanneer je eindelijk eten vindt, kun je het niet doorslikken. Zelfs geen klein hapje. De honger is niet te stillen en je zoektocht gaat verder. Dit is in de boeddhistische traditie het lot van de *pretas*, de hongerige geesten.

Deze arme zielen waren als eeuwige hongerlijders wedergeboren omdat ze in hun vorige levens werden voortgedreven door verlangen, hebzucht, woede en onwetendheid. Iedereen ervaart elke dag wel een paar van die emoties, maar in het boeddhisme moet je het wel heel erg bont maken om zo ellendig te eindigen. In een jaloerse bui iemand ombrengen, bijvoorbeeld. Dus geen reden tot paniek.

Veel Aziatische culturen kennen de gewoonte om voedsel aan de hongerige geesten te offeren, maar dat helpt niet echt. De geesten zijn namelijk niet op zoek naar eten. Of

misschien ook wel, maar dan zitten ze op het verkeerde spoor. Hun honger heeft niets te maken met eten en alles met wat ze in eerdere levens hebben gedaan. Ze kunnen meer dan genoeg eten vinden, maar ze kunnen het niet opeten. Net als bij elke religieuze parabel is er ook hier sprake van een belangrijke les: het is niet voedsel waaraan ze behoefte hebben.

Ook mensen verwachten vaak meer van eten dan dat het de honger stilt en ons lichaam aan de gang houdt. We grijpen naar voedsel als we heel erg blij en als we heel erg verdrietig zijn. Leuke gebeurtenissen vieren we met een gezellig etentje. We drinken champagne, snijden taart aan en slaan lekkere hapjes in. Voedsel draagt bij aan de feestvreugde, maar wordt ook gebruikt om leed te verzachten. Er bestaat een lange traditie om rouwenden van voedsel te voorzien. We spreken met elkaar af om vrienden die in een crisis zitten maaltijden te gaan brengen. Misschien heb je ook wel eens met een groepje afgesproken om een vriend of vriendin die in de rouw was, van een ziekte moest herstellen of het een tijdlang moeilijk had om beurten van eten te voorzien. Op verdrietige momenten grijpen we als vanzelf naar een tastbare vorm van troost. En heel vaak is dat eten.

Eten is er dus voor alle momenten, de fijne en de minder fijne. Tot op zekere hoogte is dat logisch. Het is immers leuk om je opslag, je verjaardag of je afstuderen met een etentje te vieren. Het voelt goed om vrienden in nood een handje te helpen door voor hen te koken, dat is voor hen weer een zorg minder. Triomf of tragedie, eten is een welkome, waardevolle bondgenoot.