

De sleutel tot jouw ideale gewicht

# **(H)ERKEN JE HONGER!**

Marie-José Torenvliet



# Inhoudsopgave

	<b>Voorwoord</b>	<b>8</b>
	<b>Inleiding</b>	<b>9</b>
	<b>Leeswijzer</b>	<b>11</b>
<b>1</b>	<b>Honger, de poort naar verandering</b>	<b>15</b>
	Eten, een primaire levensbehoefte	15
	Het grote voordeel van échte honger	17
	Honger brengt de 'luie' verbranding op gang	17
	Voorraden van brandstof in ons lichaam	18
	Overschakelen op vetverbranding	18
<b>2</b>	<b>Lichaamshonger</b>	<b>21</b>
	De klok van de maag	21
	Eten om te leven	24
	Calorieën	24
	De waarde van de voedingsstoffen	24
<b>3</b>	<b>Concentratiehonger</b>	<b>29</b>
	Brandstof voor de hersenen	29
	De spijsvertering	33
	Ons voedsel in stukjes geknipt	34
	Opslag na de spijsvertering	35
<b>4</b>	<b>Geen honger</b>	<b>39</b>
	Ondergewicht en eetlust	40
	Medicijnen en eetlust	40
	Mindful eten	42
	Hoe werkt insuline?	45
	Insulineresistentie	45
	Wolf in schaapskleren	46
	De vicieuze cirkel	47

<b>5</b>	<b>Constate honger</b>	<b>51</b>
	Maak de switch	53
	Rust in de tent	53
	Dooreehonger	54
	Bewaak het evenwicht	56
	Hormonen, de verkeersregelaars van het evenwicht	57
	Hormonen bij honger en verzadiging	57
	Rem en gaspedaal	58
<b>6</b>	<b>Luchthonger</b>	<b>61</b>
	Hypothalamus, de onuitputtelijke bewaker	64
	Eigenwijze boon	64
	Een tikje tegendraads	65
<b>7</b>	<b>Zintuigenhonger</b>	<b>69</b>
	Oog, neus en oor	69
	Overlevingshonger	70
	Onze zintuigen bieden een helpende hand	73
	Kinderen als fijnproevers	73
<b>8</b>	<b>Verveelhonger</b>	<b>77</b>
	Eten als beloning	80
	Verleiding? 200 x per dag	80
<b>9</b>	<b>Kauwhonger</b>	<b>83</b>
	Het ongemak van voorbewerkt voedsel	87
	Voedsel voor de rijken	88
	Overdaad schaadt inderdaad	88
	Vezels temmen je honger	89
	De ene vezel is de andere niet	90
<b>10</b>	<b>Valse honger</b>	<b>93</b>
	Vanzelfsprekend evenwicht	97
	Checklist 'Is mijn maaltijd verzadigend genoeg?'	97
	4 kilo afvallen door meer te drinken	99
	Soep, de uitblinker	100

<b>11</b>	<b>Afterpartyhonger</b>	<b>103</b>
	Eiwit, de voornaamste voedingsstof	107
	De biologische beschikbaarheid van eiwit	108
<b>12</b>	<b>Emotiehonger</b>	<b>111</b>
	Emoties wegeten	111
	Krijg je wat je verwacht?	116
	Op zoek naar genot en beloning	116
<b>13</b>	<b>Gewoontehonger</b>	<b>121</b>
	Verandering kost tijd en moeite	125
	Volhouden na succes	126
	Trots op je prestatie (opdracht)	126
<b>14</b>	<b>Beweeghonger</b>	<b>129</b>
	Het energieverbruik	130
	De nuchtere aanpak	136
	Extra eiwitten zetten de kachel aan	136
<b>15</b>	<b>Vermoeidheidshonger</b>	<b>139</b>
	Slaaptkort voor ouders	140
	Een dwingende noodzaak	145
	Goed voorbereid aan de slag gaan	145
	5 keer omdat (opdracht)	146
<b>16</b>	<b>Hormonale honger</b>	<b>149</b>
	Maak de gezonde keus de makkelijkste	153
<b>17</b>	<b>Gouden Eetwijzer</b>	<b>157</b>
	<b>Woord van dank aan ...</b>	<b>163</b>
	<b>Boekenlijst en relevante websites</b>	<b>168</b>

**BIJLAGE:**

*"Doe de hongercheck"*

*(pagina 164)*

**BIJLAGE:**

*"Houd je vuurtje brandend"*

*(pagina 165)*

## Voorwoord

Honger. Bij het woord honger denkt iedereen al snel aan schrijnende taferelen in Afrika, waarbij mensen met uitgemergelde lichamen op zoek zijn naar de laatste restjes voedsel. Dat is niet waar dit boek over gaat. Dit boek gaat over de vele gezichten die honger heeft.

Op herkenbare en ludieke wijze beschrijft Marie-Jose Torenvliet de fascinerende biologische mechanismen die schuilgaan achter het hongergevoel. Ze vertelt over de psychische en sociale factoren die we allemaal in het dagelijks leven tegenkomen en die van grote invloed kunnen zijn op de voedselkeuzes die we maken.

Dat gezond eten allerlei gunstige effecten heeft op het lichaam, weten de meeste mensen heel goed. Maar hoe pas je dat nu toe in het dagelijks leven, waar tijdgebrek, stress, slaapttekort en feestjes altijd op de loer liggen? Dáár liggen barrières die velen in de weg staan om gezond te eten, want voedselkeuzes maken we de hele dag door. En in verreweg de meeste keren is dit een onbewuste keuze. Bewustwording van onderliggende processen kan heel waardevol blijken als je iets aan je overgewicht wilt doen.

Denk maar eens aan een situatie waarbij je in het centrum van een grote stad loopt en ineens langs een stroopwafelkraampje wandelt. De sterke, zoete geur van stroopwafels neemt meteen je gedachten in beslag en zorgt in je lichaam voor de aanmaak van extra hongerhormonen. Je lichaam staat als het ware al klaar om zo'n grote, warme stroopwafel te ontvangen. Stel dat je de stroopwafel kunt weerstaan, dan toch is de kans groot dat je, als je kort daarna iets gaat eten, onbewust kiest voor iets zoets in plaats van bijvoorbeeld een gezonde salade. In dit boek leer je dat je je bewust kunt worden van dit soort processen, en dat je die als het ware opnieuw kunt programmeren.

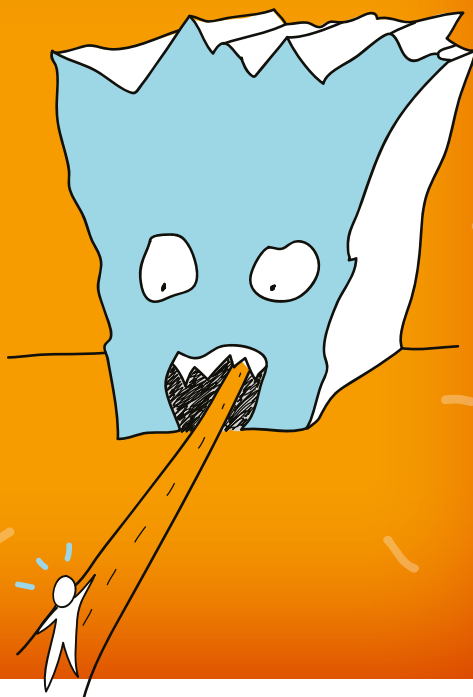
Marie-José leidt de lezer op een elegante manier door een breed landschap van zintuigen, hormonen, omgevingsfactoren en de psyche, die allemaal een sterke invloed uitoefenen op onze eetlust en voedselinname. Daar valt heel wat aan te sleutelen, gelukkig, en dat illustreert ze aan de hand van een aantal openhartige verhalen van haar cliënten.

Ik zou zeggen: pak een grote kop thee of koffie en begin meteen met lezen!

Prof Dr. Liesbeth van Rossum

Internist- endocrinoloog en hoogleraar gezond gewicht en stress, Erasmus MC, Rotterdam

# Honger, de poort naar verandering



# 1

Er bestaan veel redenen om te gaan eten (en drinken). Je eetlust wordt beïnvloed door een complex samenspel van interne en externe factoren. Vaak ontstaan daarbij in de loop van de tijd vaste patronen. Patronen die je op een zeker moment wil zien te doorbreken: omdat je je bloedsuiker wilt verlagen, (weer) fit wilt worden of naar een kleinere broekmaat verlangt. Het doorbreken van hardnekkige patronen, gevoed door gewoonten die soms al decennialang bestaan, brengt meestal ook een veranderende eetlust met zich mee.

*Samen met de behoefte aan warmte, slaap en zuurstof behoort eten en drinken tot de primaire levensbehoeften van de mens.*

Dat maakt veranderen extra moeilijk! Wanneer je de eetlust niet onder controle krijgt, blijf je gevangen in bestaande patronen. En andersom! Deze patronen doorbreken door weer échte honger te ervaren, kan de gewenste verandering in gang zetten.

## Eten, een primaire levensbehoefte

Samen met de behoefte aan warmte, slaap en zuurstof behoort eten en drinken tot de primaire levensbehoeften van de mens, aangevuld met andere

lichamelijke behoeften zoals beweging en voortplanting. Pas wanneer hierin is voorzien, heb je de mogelijkheid om aan de andere behoeften te voldoen. Dit wordt in onderstaande piramide van Maslow verbeeld.



De piramide van Maslow

Nu lijkt het vanzelfsprekend dat in een rijk en ontwikkeld land als Nederland het met de basisbehoefte van eten en drinken wel prima gesteld is. Niets is minder waar. Er is weliswaar ruimschoots voedsel voorradig in ieder huishouden, op elke werkplek, elk treinstation en in iedere eetgelegenheid, maar juist daar wringt de schoen. Juist omdat we continu kunnen (en willen) eten, lijken we er steeds minder grip op te krijgen. Hierdoor verliezen we de feeling met het natuurlijke proces in de onderste laag, waar eten en drinken een voornaam onderdeel van zijn. De piramide wordt daardoor wankel, omdat de fundering instabiel blijkt.

*Juist omdat we continu kunnen (en willen) eten, lijken we er steeds minder grip op te krijgen.*

En het gaat juist om de fundering. Als die goed is kan er meer aandacht gaan naar de hogere lagen in de piramide, zoals zelfontplooiing en het hele socialisatie- en waarderingsproces.

In de volgende hoofdstukken zul je lezen dat veel lichamelijke en geestelijke processen beïnvloed worden door ons eet- en drinkpatroon. Het daadwerkelijk en adequaat stillen van onze (lichamelijke) honger door te eten en te drinken lijken we verleerd te zijn. De afstemming van het optimale eet- en beweegpatroon, maar ook het slaappatroon is een nauwkeurige klus. De

bewustwording van jouw unieke honger- en verzadiginggevoelens is hier een belangrijk onderdeel van, want die is voor niemand hetzelfde.

### Het grote voordeel van échte honger

In de westerse wereld is er continu en ruim voldoende eten en drinken beschikbaar. Gek genoeg raken veel mensen in paniek op het moment dat de eerste signalen van honger zich manifesteren, en helemaal als ze dan niet direct iets te eten of te drinken in de buurt hebben.


In dit boek leer je dat veel signalen níks met echte honger te maken hebben. Echte honger komt in onze maatschappij maar weinig voor. Er zijn zelfs mensen die uit voorzorg eten, terwijl ze nog geen honger hebben, bang om te laat te zullen zijn als de honger zich aandient. Ze willen trillerigheid en duizeligheid voorkomen; uit angst voor wat?! Om de controle te verliezen? Flauw te vallen? Dus eten ze maar alvast. Dit onnatuurlijke patroon van continu en uit voorzorg eten wordt bovendien gevoed door de tussendoortjesmafia en vage theorieën over hoe we het motortje draaiende moeten houden door minimaal 6 keer per dag te eten. Mijns inziens is dit dé allerbelangrijkste reden waarom het gros van de mensen te zwaar is: we eten te vaak.

Je lijf is zoveel slimmer en sterker dan je wilt geloven! Geef ruimte aan échte honger. Ervaar weer hoe het is om een lege maag te hebben

én prima te functioneren. Als het moet kun je 60 dagen zonder eten, mits je wel voldoende vocht en vitamines tot je beschikking hebt. Dus die 4 uur zonder eten tussen ontbijt en lunch kun je zeker doorstaan!

Wanneer je dagelijks de echte (lichaams)honger en een lege maag ervaart, biedt je jouw lijf de kans ook de andere voorraden aan te spreken als brandstofbron. Hierdoor benut je alle lichaamsprocessen optimaal. De brandstofvoorraden waar ik op doel, zijn die van glycogeen en vet.

De voorraad waar de meeste mensen graag beweging in zien, is hun vetvoorraad. De meeste mensen komen echter nooit of amper toe aan de vetverbranding omdat ze continu (lees elke 2 à 3 uur of nog vaker) iets aan het eten zijn!



*Dé allerbelangrijkste reden waarom het gros van de mensen te zwaar is: we eten te vaak.*

### Honger brengt de 'luie' verbranding op gang

Ons lijf kiest voortdurend uit meerdere brandstoffen tegelijk. We verbranden altijd zowel suiker als vet. Ons lichaam kiest echter als eerste voor het verbranden van suiker (glucose), omdat dit snelle energie geeft en de minste



zuurstof vergt voor verbranding. De vetverbranding is bij veel mensen helaas te verwaarlozen. Als je je lijf aanleert om ook vetten te verbranden, zal de afbraak van vetweefsel gemakkelijker verlopen. Een lijf dat 'verwend' wordt met te vaak eten zal lui worden en alleen voor de snelle verbranding van suiker kiezen. Deze direct voorradige suiker is echter altijd maar een kleine hoeveelheid. Daarom moeten mensen wiens lijf afgestemd is op de suikerverbranding dus ook vaak eten. Ze merken dat ze elke 2 uur honger hebben!

## VOORRADEN VAN BRANDSTOF IN ONS LICHAAM

In het volgende schema zie je de verschillende brandstoffen die opgeslagen liggen in ons lichaam. Onder de 'Verdieping' (pagina 35) over concentratiehonger staat een uitgebreide uitleg over dit onderwerp. De energiebron van vet is bijna onuitputtelijk, maar helaas groeit deze bij de meeste mensen eerder dan dat hij slinkt.

### Voorraad brandstof aanwezig bij een gemiddeld actieve vrouw van 70 kilo

hoeveelheid	bron	verbruiksduur	brandstoftype
60 gram	bloed	120 minuten	glucose
500 gram	lever en spieren	16 uur	glycogeen
21 kilogram	vetweefsel	60 dagen	vet

## Overschakelen op vetverbranding

Je kunt je lichaam (opnieuw) trainen om ná die 2 uur over te schakelen op de andere energievoorraden: die van vet en glycogeen. Herken je dit principe? Dat betekent dat je het eten dus moet uitstellen! In het begin zal dat lastig zijn. Je lijf moet omschakelen van de 'luie' en makkelijke suikerverbranding naar de actieve vetverbranding. Meestal gaat dit gepaard met hoofdpijn, duizeligheid en trilligheid. Na 4 tot 5 dagen gaan die klachten over. Trek hier dus voldoende tijd voor uit en geef niet op bij het eerste gevoel van ongemak! De winst is groot: je vetverbranding wordt gestimuleerd.

Een bijkomend voordeel van minder vaak eten is een dalende insulinespiegel in het bloed ofwel een lage aanmaak van insuline. Ook dit bevordert de vetverbranding! Lees hier meer over op pagina 45.

*Ons lijf kiest voortdurend uit meerdere brandstoffen tegelijk. We verbranden altijd zowel suiker als vet.*

# Lichaamshonger

# 2



Lichaamshonger is de zogenoemde ‘echte’ honger. Deze honger wordt ook wel maaghonger genoemd, omdat die vaak gepaard gaat met een knorrende maag. Het klopt dat onze maag een hormoon, ghreline, produceert als de maag leeg is. Ook andere delen van ons lichaam geven signalen (hormonen) af, waardoor we aangespoord worden om de lege maag weer te vullen. Ik vind maaghonger de lading niet helemaal dekken, juist omdat er dus ook andere organen en lichaamsprocessen voor dit hongergevoel zorgen. Ik kies daarom voor de term lichaamshonger.

## De klok van de maag

Een aantal keren per dag geeft ons lichaam aan dat het tijd is om te eten. De hypothalamus in de hersenen houdt goed in de gaten of je energievoorraden op peil zijn, maar ook of je lichaamstemperatuur op niveau is (zie ook hoofdstuk 6). Is dat niet het geval, dan wordt de (honger)prikkel van lichaamshonger actief.