

Jonathan Klaassen

TRAIN JE BREIN

naar een gezond gewicht

en ontwikkel een fijne relatie met eten



Uitgeverij Lucht BV, Hilversum

Inhoud

Voorwoord	9
Hoe je dit boek leest	11
Deel 1 – Wakker worden	13
Begrijpen wat er écht speelt: inzicht krijgen in jezelf, je omgeving en in de vraag waarom afvallen zelden over eten gaat	
1 Afvallen in een maatschappij die niet meewerkt	15
2 Afvallen begint voor je aan tafel zit	31
3 Ongezond eten is geen pleister voor problemen	45
4 Waarom afvallen zelden over eten gaat	57
Deel 2 – Herstel begint bij bewustwording	71
Innerlijke obstakels en oude verhalen die je tegenhouden loslaten	
5 Hoe perfectionisme afvallen uitputtend maakt	73
6 De vicieuze cirkel van alles-of-nietsdenken	88
7 Je hoofd praat veel maar spreekt niet altijd de waarheid	101
8 Schaamte: de stille saboteur	116
9 'Ik ben nu eenmaal zo': jezelf opnieuw leren zien	131

Deel 3 – De doorbraak	147
Vaardigheden ontwikkelen om de relatie met eten en met jezelf te herstellen	

10 Zelfregulatie: grip zonder kramp	149
11 Het trainen van psychologische flexibiliteit	162
12 Rust in je systeem, grip op je keuzes	175
13 Mindful eten: terug naar wat je lijf al weet	189
14 Zelfcompassie als sleutel tot verandering	205
15 Eetdrang en verlangen: wat wil je écht?	219
16 Van slachtofferschap naar leiderschap	232
17 Wat als klein genoeg groot genoeg is?	243

Deel 4 – En daarna...	257
Leven voorbij afvallen: toepassen, terugvallen en weer doorgaan	

18 Van automatische piloot naar bewuste keuzes: hoe gewoontes je sturen	259
19 En dan gaat het wéér mis... Omgaan met een terugval	270
20 Je eigen weg kiezen: leven voorbij het afvallen	285

Na het boek	296
Nawoord	297
Bedankt	299
Woordenlijst	300
Bronnen	308

De poort naar heling

Zelfs onze ongezonde gewoontes kunnen vertrouwd aanvoelen.
We keren naar ze terug, niet omdat ze ons vrede brengen,
maar omdat ze bekend zijn.
We hebben onze pijn zo vaak ontmoet,
dat ze is gaan aanvoelen als een oude vriend.

Soms blijven we vasthouden aan wat ons lijdt,
omdat het veiliger lijkt dan de leegte die volgt als we het loslaten.
Toch ligt juist in dat lege moment,
wanneer we durven niet te grijpen, niet te vluchten –
de poort naar heling.

Bewustzijn is als zonlicht.
Wanneer we onze gewoonte-energie met zachtheid aanraken,
begint ze vanzelf te verzachten.
We hoeven niets te forceren.
We hoeven haar niet te veroordelen of te verjagen.
Alleen maar aanwezig zijn, ademen, glimlachen.
Dan verandert wat ooit een keten leek
in een uitnodiging tot vrijheid.
En in dat eenvoudige moment van aandacht
ontstaat de mogelijkheid om echt als nieuw te beginnen.

Met dank aan de inzichten van Thich Nhat Hanh, die mij leerden zacht
te kijken naar gewoonte en verandering.

Voorwoord – Dai Darter

Wanneer ik nadenk over gezondheid, realiseer ik me telkens weer dat het nooit alleen gaat over wat we eten of hoeveel we bewegen. Het gaat over gedrag, overtuigingen, de verhalen die we onszelf vertellen en de manier waarop we reageren op de uitdagingen die het leven ons biedt. Mentale kracht en fysieke gezondheid lopen als twee lijnen door onze keuzes heen, en juist in die verwevenheid ontstaat ruimte voor groei. Dat is ook wat mij direct aanspreekt in Jonathans werk: hij ziet de mens als geheel, niet als een verzameling gewoontes die je simpelweg kunt vervangen.

In mijn eigen werk zie ik vaak dat echte verandering begint met bewustwording. Met het durven kijken naar patronen zonder oordeel en het erkennen van je kwetsbaarheid als een ingang naar kracht. Jonathan sluit naadloos aan bij dat principe. Hij laat zien dat mildheid geen excuus is, maar een noodzakelijke voorwaarde om duurzame stappen te zetten. Door niet alleen te focussen op wat je doet, maar vooral op waarom je het doet, ontstaat er ruimte voor inzicht – en daarmee voor verantwoordelijkheid. En dát is de voedingsbodem waarop mentale weerbaarheid kan groeien.

We leven in een wereld die ons voortdurend uitdaagt: prikkels, verwachtingen en prestatiedruk vragen dagelijks om richting en balans. Dit boek biedt daarvoor een helder kader. Niet als strakke methode of streng protocol, maar als uitnodiging om bewuster te leven. Om keuzes te maken die betekenis hebben. Het legt de nadruk op consistentie boven perfectie en op het vermogen om op moeilijke momenten

aanwezig te blijven bij jezelf. Dat is dezelfde benadering die ik in mentale training gebruik: kleine stappen, gedragen door inzicht en herhaling, vormen uiteindelijk de grootste verandering.

Wat ik waardeer in Jonathans benadering, is dat hij kennis combineert met menselijkheid. Hij schrijft vanuit begrip voor de complexiteit van het leven en vanuit respect voor de lezer. Zijn aanpak helpt je niet alleen gezonder te eten, maar vooral om eerlijker naar jezelf te kijken – naar je behoeften, je grenzen en je intenties. Ik hoop dat dit boek je helpt om die eerlijkheid te omarmen. Om met meer bewustzijn en veerkracht in het leven te staan. Want echte kracht ontstaat niet wanneer alles soepel verloopt, maar juist wanneer je leert aanwezig te blijven in de momenten waarop het leven je uitdaagt.

Dai Carter

Bestsellerauteur
Oud-commando Speciale Operaties
Instructeur bij *Kamp van Koningsbrugge*

Hoe je dit boek leest

Voordat je begint met lezen, wil ik je kort meenemen in de manier waarop dit boek is opgebouwd en hoe je het boek het beste kunt gebruiken. *Train je brein naar een gezond gewicht* is geen dieetboek, maar een gids voor duurzame verandering. Het helpt je begrijpen waarom je doet wat je doet en hoe je stap voor stap een gezondere relatie met eten én met jezelf kunt opbouwen.

Je kunt dit boek van begin tot eind lezen, zodat je stapsgewijs meegroeit met de thema's. Maar je mag ook hoofdstukken overslaan of eruit pikken wat op dit moment bij jou past. Soms sluit een bepaald onderwerp direct aan bij waar jij nu staat, dus kies gerust je eigen route. Het belangrijkste is dat je het boek gebruikt op een manier die bij jou past.

Theorie en inzichten

Elk hoofdstuk verdiept zich in een eigen thema dat stap voor stap bijdraagt aan een dieper begrip van jezelf en je eetgedrag. De theorie in elk hoofdstuk combineert inzichten over hoe je brein werkt met praktische kennis over gedrag, omgeving, emoties, gedachten en overtuigingen. Zo leer je niet alleen waarom je eet zoals je eet, maar ook hoe je anders kunt denken, voelen en kiezen richting een gezonde relatie met eten en een lichaam waar je trots op bent.

Inzichtgevende quotes

Door het boek heen vind je korte zinnen en citaten die de essentie van *Train je brein naar een gezond gewicht* samenvatten. Ze zijn bedoeld als kleine ankers, iets om even bij stil te staan en soms te herlezen, of als herinnering op lastige momenten. Een krachtige quote vat soms in één

zin samen waar uitgebreide uitleg niet bij kan komen: het raakt direct aan wat je voelt en helpt je om een inzicht echt te laten landen.

Praktijkvoorbeelden

Om de theorie herkenbaar te maken, lees je verhalen van mensen die worstelden met mogelijk dezelfde thema's als jij. Hun ervaringen laten zien dat verandering mogelijk is, ook als het leven druk of ingewikkeld is. Deze praktijkvoorbeelden tonen dat kleine mentale verschuivingen een groot verschil kunnen maken. Leer van hun verhalen, laat je inspireren, en weet: je bent niet alleen.

Nog even in het kort

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je een korte samenvatting van de belangrijkste inzichten. Daar kun je onder de kopjes 'Nog even in het kort' snel terugzien wat je hebt gelezen en wat je wilt onthouden.

Oefeningen

Na de samenvatting volgen aan het einde van ieder hoofdstuk twee soorten oefeningen waarmee je de theorie direct kunt toepassen. De bewustzijnsoefeningen helpen je inzicht te krijgen in je gedachten, gevoelens en patronen, terwijl de praktische oefeningen je uitnodigen om in het dagelijks leven te oefenen met kleine, haalbare stappen. Je hoeft ze niet allemaal te doen, kies wat bij je past en wat op dit moment aansluit bij jouw leven. Verandering ontstaat niet uit haast, maar uit herhaling, mildheid en aandacht – precies de kwaliteiten die je brein nodig heeft om nieuw gedrag blijvend te maken.

Genoeg informatie, het is tijd om wakker te worden. Laat jouw gezonde reis, op jouw tempo, maar beginnen!

Deel 1

Wakker worden

Begrijpen wat er écht speelt: inzicht krijgen
in jezelf, je omgeving en in de vraag
waarom afvallen zelden over eten gaat

Afvallen in een maatschappij die niet meewerkt

In theoretische zin lijkt afvallen simpel: minder eten, meer bewegen en gezonde en bewuste keuzes maken. In de praktijk voelt die simpele regel vaak allesbehalve eenvoudig. Zodra je je ogen opent, zie je dat je in een maatschappij leeft die je voortdurend uitnodigt tot meer eten, vaker snacken en minder aanvoelen wat je lichaam werkelijk nodig heeft. De manier waarop onze maatschappij is ingericht, speelt zelfs een cruciale rol in de huidige obesitasepidemie, zoals Swinburn en collega's in hun invloedrijke onderzoek al lieten zien (Swinburn et al., 2011). Het voelt daardoor als een gevecht tegen de stroom van gemak en verleiding. Dát maakt afvallen niet alleen een kwestie van persoonlijke inzet, maar ook van inzicht in hoe je omgeving werkt.

De schaduwzijde van je gemak

Onze westerse maatschappij schotelt je snelheid en gemak voor: een maaltijd bestellen via je smartphone, kant-en-klaarmaaltijden in de supermarkt en snacks bij het tankstation. Die snelheid maakt het verleidelijk om te kiezen voor calorierijke en bewerkte voedingsopties in plaats van voor voedzame maaltijden. Zoals onderzoek van Story en collega's (2008) al liet zien, leven we in een 'obesogene omgeving': een wereld die ons brein voortdurend richting snelle beloningen duwt. Met andere woorden: gemak wint het vaak van gezond verstand. Maar er is meer aan de hand, want ook de porties die je krijgt voorgeschoteld spelen een verraderlijke rol in hoeveel je eet. 'Portiecontrole' is daarom dé term waarmee ik met mijn cliënten werk: je brein trainen het

vermogen te ontwikkelen om stil te staan bij wat genoeg is, zodat je leert welke portie je lichaam werkelijk nodig heeft en het geen schade toebrengt. En ja, dan word je plots wakker en zie je: de porties in onze maatschappij zijn vaak veel te groot – en vooral totaal onnodig.

Portiegrootte als je verborgen trigger

En die portiegroottes zijn de laatste decennia schandalig toegenomen. Denk aan grote verpakkingen frisdrank in halveliterflessen, fastfood-menu's die standaard groot zijn en volumineuze kant-en-klaarmaaltijden. Een invloedrijke studie van Rolls (2002) liet zien dat grotere porties ons ongemerkt tot dertig à vijftig procent meer laten eten – zonder dat we het idee hebben echt voller te zijn. Interessant, maar bovenal schrikken natuurlijk: het laat zien dat je onbewust je maatstaf voor wat 'normaal' is opschuift en went aan dit overeten. Je lichaam krijgt hierdoor structureel te veel eten binnen, terwijl het dat niet nodig heeft. Economisch gezien is de voedingsindustrie natuurlijk de lachende derde. Het geld stroomt daar namelijk binnen, terwijl jij daar met je gezondheid de prijs voor betaalt. Daarom een belangrijk geheugensteuntje: in onze maatschappij zijn standaardporties zelden afgestemd op jouw echte, gezonde behoeften.

Hoe de openbare ruimte je eetgedrag stuurt

Wanneer je eenmaal wakker bent en beseft hoe gemak en portiegroottes je dagelijks verleiden tot overeten, rijst de vraag waar je het meest wordt beïnvloed? Dat zijn de plekken waar jij je begeeft, jouw 'maatschappij', en die vormen vaak geen neutraal decor. Het is juist een zorgvuldig vormgegeven toneel waarop marketing je met commerciële redenen voortdurend verleidt om meer en ongezonder te eten. Scholen, sportkantines, tankstations en zelfs ziekenhuizen bieden vaak een groot aanbod ongezonde opties aan. Als jongere kom je het overal tegen: frisdrankautomaten en snoepmachines in schoolaula's, en sportkantines die grotendeels leunen op patat en frikandellen – een opvallende tegenstelling met het idee van sport en gezondheid. Onderzoek naar voedsel-

omgevingen, onder meer door Story en collega's (2008), laat zien dat wat jij koopt sterk wordt gestuurd door de manier waarop deze plekken zijn ingericht. Een tankstation langs de snelweg is hier een treffend voorbeeld van: de looproute leidt je standaard langs een meterslang schap met snacks, chocolade en energiedrankjes voordat je af kunt rekenen, terwijl gezonde alternatieven nauwelijks zichtbaar of beschikbaar zijn. Dit soort commerciële keuzes berusten niet op toeval, maar zijn strategische keuzes: producten met hoge winstmarges en lage voedingswaarden worden prominent gepresenteerd, om jou tot impulsieve aankopen te verleiden. Wat zegt het over het beleid (of het gebrek daaraan) binnen onze maatschappij dat commerciële belangen zo diep doordrongen zijn in onze openbare plekken dat voedingsproducenten jou collectief richting ongezond eetgedrag sturen? En in hoeverre kun je dan nog spreken van onafhankelijke voedingskeuzes en echte autonomie? En precies dáárom is wakker worden zo belangrijk: alleen als je het ziet, kun je er iets aan veranderen.

Gezond eten is duurder (maar is dat écht waar?)

Een andere vraag die je jezelf kunt stellen, is of gezond eten niet onbetaalbaar is geworden en of je daardoor sneller naar ongezonde opties grijpt. Het prijsverschil blijkt echter vaak mee te vallen, zeker als je dure, hippe superfoods links laat liggen. Onderzoek laat zien dat gezonde voeding gemiddeld iets duurder kan zijn, maar dat het verschil meestal klein is en sterk afhangt van de keuzes die je maakt (Rao et al., 2013). Basisproducten zoals groenten, bonen en havermost zijn namelijk goedkoop én voedzaam. In de supermarkt zie je echter vooral aanbiedingen van ongezonde en bewerkte producten, terwijl groenten of volkorenproducten zelden met hoge kortingen worden aangeboden. Dat onbewerkte voeding niet vaak met korting wordt aangeboden, versterkt het vooroordeel nog eens dat gezond eten een luxe is. Daarnaast zijn verse producten vaak duurder in winkels met weinig concurrentie, terwijl bewerkte snacks overal goedkoop en gemakkelijk verkrijgbaar zijn. Maar je kunt deze verdeling ook vanuit een ander oogpunt bekijken: ongezond eten is juist

veel te goedkoop, te eenvoudig bereikbaar en té nadrukkelijk aanwezig. Gezond eten is dus niet alleen een kwestie van een hoge of lage prijs, maar ook van toegankelijkheid en de wijze waarop je omgeving jouw keuzes beïnvloedt.

Een andere filosofische vraag die ik wil opwerpen: is gezond eten voor jou echt onbetaalbaar of hebben we als samenleving onze waarden verschoven en geven we gezondheid minder prioriteit? En wat vind jij uiteindelijk écht duur? Een iets hoger bedrag aan de kassa betalen voor verse groenten, of de hoge kosten ophoesten die op langere termijn ontstaan door ziekte, verminderde energie en een lagere levenskwaliteit? Gezond eten betreft namelijk niet alleen je voeding. Het is een investering in jouw vitaliteit en in je lichaam dat daardoor langer meegaat en beter bestand is tegen stress en ziektes. Het draagt bij aan meer energie, minder gezondheidsklachten en een hogere kwaliteit van leven. Mits bewust gekozen, valt het prijsverschil tussen gezonde en ongezonde voeding vaak mee. En wat levert het je op? Iets wat onbetaalbaar is: gezondheid, kracht en een vitaler en langer leven.

Kansenongelijkheid in voeding

Toch is het helaas wél zo dat niet iedereen dezelfde kansen heeft als het gaat om gezond eten. De bovenstaande alinea verdient dus wel enige nuancering. Want als je een lager inkomen of minder opleiding hebt, bevind je je vaker in een omgeving waarin fastfood en bewerkt voedsel goedkoper, makkelijker bereikbaar en meer sociaal geaccepteerd zijn. Dit heeft niets te maken met onwil, maar alles met de toegankelijkheid en omstandigheden. Een groot onderzoek laat duidelijk zien dat calorierijk, sterk bewerkt eten per calorie veel goedkoper is dan verse, voedzame producten (Drewnowski & Specter, 2004). In veel wijken is het aanbod van verse producten in supermarkten kleiner, terwijl er wél meerdere fastfoodketens of snackbars op loopafstand zijn. De commercie snapt natuurlijk donders goed dat het in wijken met weinig geld draait om goedkoop eten en daar komt nog eens bij dat stress en

tijdsdruk in deze wijken een grote rol spelen. Het is niet ongewoon om meerdere banen te hebben, te leven in onzekerheid en daardoor weinig of geen ruimte te hebben om al fluitend een gezonde maaltijd te bereiden. Wanneer dat jouw startpunt is dan is het bijna ondoenlijk om van jou te verlangen gezonder te gaan eten. Je hebt immers andere dingen aan je hoofd, bijvoorbeeld de vraag hoe je het hoofd boven water houdt. Daarom is het belangrijk dat beleid rondom voeding zich niet alleen richt op voorlichting, maar ook op het verbeteren van de toegang tot betaalbare, voedzame producten in alle wijken. Met deze kennis in je achterhoofd kom je uit bij een confronterende vraag: kun jij verantwoordelijk worden gehouden voor jouw voedingskeuzes als gezond eten voor jou nauwelijks bereikbaar is? Misschien is het naïef van mij als voedingsexpert om te wensen dat iedereen toegang heeft tot gezonde voeding, ongeacht wat iemand te besteden heeft. Maar ik denk dat het hoe dan ook een vraag is die we als samenleving niet kunnen blijven negeren.

Hoe sociale normen je meer sturen dan je denkt

Naast de fysieke inrichting van onze maatschappij – dus je eigen ‘voedselomgeving’ – speelt ook een andere ‘inrichting’ van je omgeving een rol in de keuzes die je maakt: die in sociaal opzicht. Hiermee bedoel ik de ongeschreven regels en verwachtingen die bepalen wat ‘normaal’ is rondom eten. Naast directe opmerkingen zoals bijvoorbeeld die over alcohol (‘Ach, eentje maar!’), oefenen subtiele sociale normen veel invloed uit op ons eetgedrag. In een onderzoek dat veel indruk op me maakte (Higgs, 2015), las ik hoe sterk we ons vaak zonder het te beseffen aanpassen aan het eetgedrag en de verwachtingen in onze omgeving. Dit verklaart waarom we vaak méér eten in gezelschap en waarom ‘nee’ zeggen moeilijk voelt. Opboksen tegen deze sociale normen kan soms aanvoelen als tegen de stroom in zwemmen, omdat je je daarmee verzet tegen de kudde en dat voelt ongemakkelijk of onnatuurlijk. Maar die sociale druk rondom eten staat niet op zichzelf en is ook weer nauw verweven met bredere culturele invloeden. Cultuur en media dragen

namelijk bij aan de hardnekkige schoonheidsidealen die bepalen hoe een 'goed' lichaam eruit hoort te zien. Dit kan een dubbele druk veroorzaken, want aan de ene kant voel je je sociaal verplicht om mee te eten en te drinken, terwijl je je aan de andere kant kunt schamen als je lichaam niet voldoet aan het ideaalbeeld. Deze dubbele druk kan een innerlijke strijd oproepen, waarbij je je eigen keuzes steeds opnieuw ter discussie stelt. Maar de vraag die je jezelf altijd kunt (en moet) blijven stellen: maak ik nu een keuze waar ik echt gelukkig van word, of volg ik vooral wat anderen van mij verwachten?

Hoe reclame je emotionele knoppen indrukt

Sociale normen en culturele verwachtingen maken het al lastig om trouw te blijven aan jezelf. Maar daar blijft het niet bij, want ook reclames versterken deze druk nog eens. Ze doen dit door bewust in te spelen op je emoties en verlangens, waardoor het nog moeilijker wordt om gezonde keuzes te maken. Eten is allang niet meer alleen een manier om honger te stillen. Het is inmiddels geworden tot een snelle route naar troost, plezier of afleiding. Reclames spelen hier handig op in. Denk maar eens aan slogans als 'omdat je het waard bent', aan beelden waarin een zak chips dé remedie tegen een baaldag lijkt of aan die reclamebeelden van perfect geluk waarbij iedereen met een milkshake in de hand samen lacht. En herken je dat gevoel dat een traktatie er gewoon bij lijkt te horen of dat je automatisch naar comfortfood grijpt als je verdrietig bent? Vaak hebben we niet eens door hoe diep deze automatisen in ons systeem verankerd zijn. Wat ik zelf fascinerend vond om te lezen in een onderzoek van Harris en collega's (2009), is hoe reclame je emoties – verveling, stress of verdriet – bewust bespeelt om je naar calorierijke snacks te trekken. Wat zo'n product belooft is een directe verlichting van je negatieve gevoelens. Maar wat er niet bij wordt verteld, is dat het structureel grijpen naar zulke producten op de lange termijn bijdraagt aan een ongezond leefpatroon. Het is dan ook niet vreemd dat we massaal worstelen met overgewicht, want de verleidingen zijn werkelijk overal: in bushokjes, op sociale media, onderweg

naar je werk en zelfs tijdens het kijken van je favoriete serie. Deze constante blootstelling aan verleidelijke reclames voor ongezonde voeding maakt dat je onbewust emotionele prikkels gaat koppelen aan eten. Door dit te doorzien, kies jij zelf – niet de reclame. En juist dát is wakker worden: zien dat je emoties worden bespeeld, en toch zelf bepalen wat je kiest.

Hoe je scherm jouw eetgedrag stuurt

Die slimme reclames die inspelen op je emoties kom je allang niet meer alleen op straat of in winkels tegen. Je ziet ze juist op de plekken waar jij uren doorbrengt: op je telefoon en voor de tv. En dat zijn juist de prikkelmachines van jewelste die je constant beelden voorschotelen die jouw eetgedrag beïnvloeden. Eetfoto's, reclames of kookvideo's kunnen direct je beloningssysteem activeren, waardoor je – zelfs als je net hebt gegeten – trek krijgt. Dit fenomeen, ook wel 'visuele honger' genoemd, laat zien hoe jouw brein honger kan verwarren met verlangen. Op tv verschijnen de reclames voor calorierijke producten tijdens programma's of films, juist op de momenten waarop jij ontspant en je remmingen lager zijn. Ondertussen leren de algoritmes op je telefoon razendsnel waar jij gevoelig voor bent en blijven ze je precies dié beelden aanbieden die jou verleiden. Dit werkt psychologisch zo effectief doordat hersenen zijn bedoeld om snel te reageren op beloningsprikkel, zelfs als je verstand zegt dat je geen trek hebt. Deze constante stroom van eetprikkel maakt het daardoor lastig om alleen nog maar op fysieke honger te reageren. Maar door je bewust te worden van de manier waarop deze beelden je beïnvloeden, kun je stap voor stap leren om niet automatisch toe te geven aan elke prikkel.

De politieke drempels voor gezond eten

Met alle kennis die er inmiddels is over de gevolgen van ongezond eten, zou je denken dat de overheid er alles aan doet om je te helpen eenvoudiger gezonde keuzes te maken. Maar het blijft helaas vaak bij mooie woorden en vrijblijvende afspraken. Zo is er al jaren discussie

over de zogenaamde suikertaks, die er ondanks duidelijke adviezen van het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en de Gezondheidsraad (het wetenschappelijke adviesorgaan van de overheid) nog steeds niet is. Het Nationaal Preventieakkoord uit 2018 bevat ambitieuze doelen voor onder andere gezondere schoolkantines en minder overgewicht, maar deze afspraken zijn vrijwillig en nergens wettelijk vastgelegd. Zo beloofde het Akkoord Verbetering Product-samenstelling bijvoorbeeld ook minder zout, suiker en vet in producten te gebruiken, maar helaas mogen fabrikanten zelf het tempo waarin ze dit aanpakken bepalen, waardoor de vooruitgang traag blijft. Ook de Reclamecode voor Kinderen is geen echte wet. Het is slechts een zelfregulerende afspraak zonder echte sancties, waardoor bedrijven grotendeels zelf bepalen hoe strikt ze zich eraan houden. Als de overheid al niet ingrijpt, is het dan eerlijk om te verwachten dat jij in je eentje wél weerstand biedt tegen al die verleidingen? Dat is alsof je iemand vraagt een brand te blussen met een plantenspuit. Het goede nieuws: je bent niet helemaal machteloos hierin. Door je bewust te zijn van hoe deze mechanismen werken, kun je invloed op je eigen keuzes uitoefenen. Bovendien kun je als burger met jouw stem zorgen voor verandering door bij verkiezingen te kiezen voor politieke partijen die gezondheid en eerlijke voedselomgevingen écht op de agenda zetten. Dus doe wat je kunt, en laten we hopen dat Den Haag ooit de snoepautomaat ook eens uitzet.

**Afvallen is niet alleen een strijd met je bord,
maar vooral met een maatschappij die je
voortdurend verleidt. Wakker worden betekent
zien hoe gemak, porties, marketing en politiek je
keuzes sturen – en tóch zelf de regie nemen.**

Sanne (32, moeder van twee kinderen, parttime werkzaam in de zorg, woont in Zaandam)

Sanne merkte dat haar goede voornemens alleen standhielden zolang ze thuis was. Zodra ze naar buiten ging, naar de supermarkt, de stad, haar werk of een verjaardag, stortte haar standvastigheid als een kaartenhuis in elkaar. 'Het is alsof mijn omgeving sterker is dan ik,' zei ze. Samen onderzochten we haar kwetsbare momenten en leerden we haar om vóór die momenten waarop ze het huis verliet alvast de keuzes te maken: bijvoorbeeld een boodschappenlijst maken, iets kleins eten voor vertrek en gezonde snacks meenemen. Hoe vaker ze dit deed, hoe meer regie ze voelde, waardoor ook haar zelfvertrouwen groeide.

Tom (45, financieel adviseur, getrouwd en vader van twee tieners, woont in Groningen)

Tom had moeite zijn keuzes vol te houden tijdens etentjes en familiefeestjes. Vooral als hij geen alcohol wilde drinken, kreeg hij opmerkingen als 'doe niet zo ongezeellig'. Uit onzekerheid gaf hij dan toch toe. In coaching oefende hij daarom met het uitspreken van korte, zelfverzekerde reacties: 'Ik sla vanavond over, ik voel me daar beter bij.' Hij leerde zich voor te bereiden op dit soort opmerkingen door vooraf een glas water of een alcoholvrij drankje te bestellen. Al snel merkte hij dat de opmerkingen afnamen en hij sterker werd in zijn keuzes.

Farah (27, net afgestudeerd, werkt op kantoor, woont samen met vriendinnen in Utrecht)

Farah werkte in een kantoortuin vol verleidingen: taart op maandag, chocolade op dinsdag en traktaties op donderdag. Ze voelde zich asociaal als ze 'nee' zei, maar ongelukkig als ze wel iets nam. Samen onderzochten we haar omgang met verleidingen en het sociale script daaronder. Ze leerde heldere,

vriendelijke zinnen aan: 'Dank je, vandaag even niet' of 'Ik voel me beter zonder suiker'. Door bewust zelf te kiezen, groeide Farahs zelfvertrouwen. Ze ontdekte dat collega's haar keuzes respecteerden en dat 'nee' zeggen haar juist sterker maakte.

Wat hebben deze verhalen gemeen?

Het probleem ligt niet altijd bij iemands motivatie of discipline, maar bij een wereld die op elk niveau verleidt tot ongezond gedrag: grote porties, slimme marketing, sociale druk en politieke onwil. Je omgeving trekt continu aan je, waardoor gezonder willen eten voelt als tegen de stroom in zwemmen. Maar deze voorbeelden van Sanne, Tom en Farah laten zien dat jij door kleine stappen te nemen en bewuste keuzes te maken er wél grip op kunt krijgen. Door vooruit te denken, je omgeving slim in te richten en zachte grenzen te stellen, kun je ondanks alle verleidingen toch de regie over je eetgewoontes pakken. Het spel is absoluut oneerlijk, maar jij kunt leren de spelregels naar je hand te zetten.

'In een omgeving vol verleiding komt geen eetkeuze uit het niets. Elke eetkeuze wordt aangestuurd door een prikkel. Bewust leren kijken naar die prikkels is het begin van het creëren van een gezonde relatie met eten – een relatie waarin jij weer kiest in plaats van gestuurd wordt.'

Bewustwording trainen: zien wat je triggers zijn

Alles begint bij je bewust worden van de signalen die jou elke dag richting eten duwen. Sta daarom vaker stil bij wat er gebeurt als je trek voelt: komt die honger echt uit je lichaam of is het een reactie op iets wat je net

zag, rook of hoorde? Stel jezelf als je trek hebt daarom deze vraag: waarom denk ik nu aan eten? Iedere keer dat je jezelf deze vraag stelt, vergroot je je bewustzijn en ontstaat er ruimte om keuzes te maken die passen bij wat je lichaam nodig heeft. Vermijd daarom ook de prikkelrijke momenten, zoals boodschappen doen als je moe bent of gedachteloos scrollen voor het slapengaan. Op die momenten is er namelijk geen tijd of ruimte om stil te staan bij de vraag naar het waarom achter je trek. Door deze vraag regelmatig aan jezelf te stellen, leer je onderscheid maken tussen je echte behoeften en aangeleerde verlangens, en groeit je vertrouwen dat je zelf kunt kiezen. Hoe vaker je dit doet, hoe meer je merkt dat je geen slaaf bent van elke trekprikkel, maar dat jij degene bent die kunt kiezen. Dat maakt je vrijer in je relatie met eten.

Richt je wereld gezond in

Zodra je bewuster kijkt naar prikkels, merk je dat de wereld buiten vol verleiding is. Maar thuis kun je wél het verschil maken. Maak van je huis daarom een plek die jou ondersteunt: een gezonde wereld waarin jij de regie hebt. Zet fruit en snackgroenten in het zicht, terwijl ongezonde verleidingen verdwijnen uit je kastjes of simpelweg je huis niet inkomen. Eet iets kleins voordat je boodschappen doet, zodat je op die lastige momenten in de supermarkt minder vatbaar bent voor impulsen. Plan je maaltijden op de drukke dagen vooruit, zodat je niet hoeft te improviseren als je moe thuiskomt. Zo maak je het voor jezelf makkelijker om te kiezen voor wat jij belangrijk vindt, zonder te hoeven vechten tegen alle verleidingen. Kortom: de eerste gezonde omgeving begint gewoon bij jou thuis.

Schaamteloos voor jezelf kiezen

Maar zelfs als je thuis alles slim hebt ingericht, blijft de buitenwereld je verleiden. Die wereld valt niet te veranderen, in de huidige westerse maatschappij zijn gezelligheid en eten onlosmakelijk met elkaar verbonden: taart op verjaardagen, borrels na het werk of traktaties op kantoor. De sociale druk om daaraan mee te doen is groot, ook als je dat

niet wilt. Hier helpt het als je al van tevoren bedenkt wat je wilt zeggen tegen de mensen die je iets lekkers aanbieden, zodat je niet overvallen wordt. Zinnen als ‘Ik kies even voor wat goed voelt voor mij’ of ‘Dank je, ik sla deze over’ zijn vriendelijk en krachtig. Onthoud daarbij dat de meeste mensen vooral met zichzelf bezig zijn en zich niet eens bewust zijn dat je iets afslaat. Elke keer dat jij oefent met vriendelijk je grens aangeven, versterk je het vertrouwen in jezelf dat je trouw kunt blijven aan wie jij wilt zijn – óók als anderen iets anders verwachten. Jij mag schaamteloos voor jouw gezondheid kiezen, altijd.

Kies ook online je eigen koers

En dan is er nog de digitale wereld, misschien wel de grootste bron van constante verleiding. Foodreels, snackreclames en pop-ups kunnen je trek aanwakkeren, vaak zonder dat je het doorhebt. Zet meldingen van bezorgapps en supermarkten uit, volg alleen accounts die jou inspireren tot het maken van gezonde keuzes en beperk je schermtijd met een app als dat nodig is. Tijdens tv-kijken kun je oefenen met pas iets te gaan eten als je echt honger voelt, in plaats van gedachteloos te snacken bij elk programma. Door bewust te kiezen wat je op je scherm ziet én hoe je omgaat met eten tijdens ontspanning, ontdek je dat jij het stuur in handen hebt – zelfs in een wereld die je voortdurend probeert af te leiden.

‘Wanneer je doorziet hoe reclame, sociale druk en gemak je verleiden, ontdek je de vrijheid om te kiezen voor wat écht bij je past en pak je de regie over afvallen en gezondheid – zelfs in een wereld die dat niet makkelijk maakt.’

Nog even in het kort:

- De maatschappij zit vol prikkels en gemak die je onbewust richting overeten sturen.
- Je omgeving vormt geen neutraal decor, maar is een krachtig toneel dat je keuzes beïnvloedt.
- Grote porties en de continue beschikbaarheid van snacks maken overeten normaal in plaats van de uitzondering.
- Sociale normen leggen subtiel druk op je om mee te eten of te drinken, zelfs als jij dat niet wilt.
- Reclames bespelen je emoties, waardoor je sneller naar calorierijke snacks grijpt.
- Je bewust worden van bovenstaande externe en interne triggers geeft je ruimte om zelf te kiezen.
- Je thuisomgeving slim inrichten helpt je om dagelijks makkelijker gezonde keuzes te maken.
- Vooruitplannen geeft rust en voorkomt het maken van impulsieve keuzes op stressvolle momenten.
- Vriendelijk maar duidelijk ‘nee’ leren zeggen maakt je sterker tegenover sociale druk.
- Duurzame verandering ontstaat niet vanuit harde discipline, maar vanuit inzicht, zachtheid en een omgeving die jou ondersteunt.

BEWUSTZIJNSOEFENINGEN

voor meer inzicht in hoe je omgeving je eetgedrag beïnvloedt en hoe je bewuster keuzes leert maken in een wereld vol prikkels

1. Maak je persoonlijke 'verleidingskaart'

Houd één week een kort logboekje bij en ontdek zo patronen die je eerder misschien niet zag. Breng aan de hand hiervan in kaart waar jouw kwetsbare momenten en plekken liggen:

- In welke situatie geef je het vaakst toe aan je behoefte iets te eten?
- In welke situaties of omgevingen ben je sneller geneigd om ongepland te eten?
- Welke mensen, plekken of momenten trekken aan de grenzen die je jezelf op eetgebied hebt gesteld?

Duur: vijf minuten

2. Ga van reflex naar keuze

Sta stil bij één moment per dag waarop je de neiging voelt om iets te eten zonder dat je honger hebt, waardoor je stap voor stap leert om dat moment vóórdat je de keuze maakt te herkennen:

- Wat voelde je precies voordat je iets te eten wilde pakken?
- Wat was je behoefte? Was het vermoeidheid, troost of onrust?
- Welke andere actie had je op dat keuzemoment kunnen ondersteunen?

Duur: drie minuten

3. Onderzoek je oude overtuigingen

Om oude patronen los te laten en ruimte te maken voor gezondere keuzes schrijf je drie overtuigingen op die je nu over eten hebt maar die je vanuit je opvoeding of omgeving hebt meegekregen:

- Kloppen deze overtuigingen nog?
- Helpen deze overtuigingen je of belemmeren ze je?
- Welke nieuwe gedachte zou beter bij je huidige doelen passen?

Duur: vijf minuten

PRAKTISCHE OEFENINGEN

om je omgeving concreet en zonder strijd mee te laten werken aan gezonde keuzes

1. Maak je eigen steunpakket

Leg op drie plekken waar je vaak zwicht voor een ongezonde keuze een voedzaam alternatief klaar, waardoor je jezelf ondersteunt voordat een zwak moment kan toeslaan:

- in je tas (bijvoorbeeld een notenreep);
- op je werkplek (bijvoorbeeld een bakje snackgroenten);
- in je auto (bijvoorbeeld een fles water).

Duur: tien minuten

2. Pas je supermarkt-route aan

Maak een boodschappenrondje waarbij je bewust de verleidelijke paden mijdt, waardoor je de strijd uit het boodschappenmoment haalt:

- Loop direct naar de basisproducten die je nodig hebt.
- Vermijd de gangpaden met de snackaanbiedingen.
- Koop bewust alleen de producten die op je boodschappenlijstje staan.

Duur: vijftien minuten

3. Oefen met sociale situaties en stel grenzen zonder schuldgevoel

Bereid je voor op sociale situaties waarin eten wordt aangeboden, zoals verjaardagen, borrels of traktaties op het werk. Door onderstaande zinnen vooraf te oefenen, voel je je sterker en rustiger op het moment zelf. Je leert je eigen koers te varen, ook in een sociale omgeving die vaak onbewust aandringt. Schrijf hiertoe drie korte zinnen op die je kunt gebruiken om vriendelijk en duidelijk je keuze aan te geven, zonder in discussie te belanden:

- 'Vandaag sla ik even over, zo voel ik me fijner.'
- 'Lief dat je het aanbiedt, maar ik kies nu even anders.'
- 'Dank je, ik heb genoeg gehad.'

Duur: vijf minuten