

Frikandellen op de hartbewaking

Mijn schoonvader Martin verkeert in blakende gezondheid. Hij is een slanke, fitte tachtigplusser die veel fietst, elke dag gymnastiek doet en elke week hardloopt. Maar tien jaar geleden kreeg hij een hartinfarct. Het ziekenhuis was gelukkig dichtbij, hij werd direct behandeld en al snel lag hij met gloednieuwe stents in zijn kransslagader op de hartbewaking. En daar maakte hij iets bijzonders mee.

In het bed naast Martin lag een man die net uren bypass-chirurgie had gehad. Aan zijn postuur te zien hield hij van het goede leven, meer dan goed voor hem was. De cardioloog van dienst sprak de zieke man en diens vrouw ernstig toe: dat het kantje boord was geweest, dat hij zijn levensstijl nu echt aan moest passen en vooral veel minder en gezonder moest gaan eten. Beiden knikten ernstig. De vrouw vertrok. Die avond kwam ze opnieuw op bezoek en daarbij bracht ze iets mee. Tot stomme verbazing van mijn schoonvader toverde ze een bakje met twee dampende frikandellen uit haar tas. Vervolgens begon de hartpatiënt, onder de dekens zodat de verpleging het niet kon zien, de frikandellen op te smikkelen.

Het is moeilijk te bepalen wie zich hier het gekst gedraagt: de man die net de dood in de ogen heeft gekeken en in het ziekenhuis vrolijk doorsnackt, of de echtgenote die hem hierbij helpt. Toch hebben we allemaal wel wat van deze man – en sommigen van zijn vrouw. Ook onze gewoontes zijn bijzonder hardnekkig. Ook wij gaan met van alles door, al weten we dat het niet altijd verstandig is. Zelfs als iets schadelijk is voor onze gezondheid, we er dagelijks nadelen van ondervinden en de dokter zegt dat we onze leefstijl moeten veranderen. En ook als we een sterke motivatie hebben om die gewoontes te veranderen, lukt dat meestal niet.

Ongunstige eetgewoontes zijn misschien wel de meest hardnekkige gewoontes. En we kennen eigenlijk maar één oplossing: een dieet. Zestig jaar geleden werd Weight Watchers opgericht en sindsdien komt de ene dieethype na de andere voorbij. Van Sonja Bakker tot Pioppi, van paleo tot keto, van killerbody tot vasten. Honderdduizenden Nederlanders kopen dieetboeken, nemen een dieetcoach in de arm of volgen dieetvloggers. Onderzoekers schatten dat een derde van de mensen weleens een dieetpoging heeft gedaan, onder vrouwen kan het zomaar de helft zijn. Voorstanders van elk dieet claimen groot succes, sommige zijn al tientallen kilo's kwijt.

Maar het effectpatroon van diëten is altijd hetzelfde: de jojo. In het begin vliegen de kilo's eraf, dan raakt de lijner langzaam uitgeput en na verloop van tijd staat de weegschaal weer op het getal dat de aanleiding voor het dieet was, of zelfs iets hoger. Diëten werken niet en iedereen meent te weten waar dat aan ligt: aan de lijner zelf. Die heeft immers niet genoeg wilskracht en motivatie. Sterker nog, lijners denken dat zelf ook. Niet alleen stranden hun heldhaftige pogingen, maar hun zelfbeeld en zelfvertrou-

wen worden ook telkens verder ondermijnd. Veel lijners haten zichzelf om de mislukking. En na verloop van tijd beginnen ze weer aan een volgend dieet. Misschien lukt het deze keer wel.

Deelnemers aan *The Biggest Loser*, een realityprogramma waarin degene die het meeste afvalt de winnaar is, zijn door wetenschappers gevolgd in de jaren na de show. Het bleek dat ook hier vrijwel iedereen terugviel in de oude gewoontes en het oude gewicht.¹ Zeventig kilo eraf, zeventig kilo erbij. Dat is wel een heel extreme jojobeweging, maar het is in essentie wat iedere dieetvolger zelf ervaren heeft.

Veel mensen die geprobeerd hebben af te vallen zullen dat patroon herkennen: steeds opnieuw diëten, steeds opnieuw zwaar sporten. Veel honger en spierpijn, maar geen blijvende resultaten. Al meer dan tien jaar proberen af te vallen. Wat begint als een kleine correctiepoging om wat pondjes te verliezen wordt een uitputtende jojobeving waardoor mensen zich steeds slechter voelen over zichzelf.

Als diëten zouden werken, zouden we allemaal slank zijn. Of in elk geval zouden we nu toch wel een stuk of vijf bewezen klassiekers hebben waarmee we blijvend kunnen afvallen. Dat is niet zo.

De Drastische Ommezwaai

Veel andere goede voornemens – meer sporten, beter studeren, minder alcohol, veganistisch eten – pakken we op dezelfde radicale manier aan: de Drastische Ommezwaai. Vanaf dag één moet alles totaal anders. Helaas is niet alleen de aanpak identiek, maar ook het resultaat: aanvankelijk gaat het fantastisch, maar na enige tijd moeten we constateren dat we terug zijn bij af.

Door de serie mislukkingen na de Drastische Omme-zwaai krijgen we een slecht beeld van onszelf. We willen van alles wat maar niet lijkt te lukken. Toch ligt het niet aan ons, maar aan de aanpak. Die sluit niet aan bij hoe wij in elkaar zitten. Een tijdje op een magische manier iets volhouden levert uiteindelijk niets op vanwege de gigantische macht der gewoonte. Gewoontes zijn oersterk en het is een mythe dat wilskracht dat wel eventjes kan oplossen. Onze gewoontes zijn hardnekkig resistent tegen wat we willen.

Als psycholoog, marktonderzoeker, gastdocent, schrijver, spreker en communicatiespecialist heb ik honderden onderzoeken naar consumentengedrag uitgevoerd en gelezen. Met die kennis en ervaring adviseer ik al dertig jaar organisaties en de overheid, vanuit de optiek van gedragsverandering: wat maakt dat mensen zich op een bepaalde manier gedragen en hoe kun je dat veranderen? Zulke kennis over het veranderen van gedrag is prachtig toepasbaar op eetgedrag en zou weleens voor betere resultaten kunnen zorgen dan het aloude crashdieet of de even populaire als vluchtige Dry January en Veganuary.

Over dit boek

Dit boek heb ik om twee redenen geschreven. Ten eerste om tegen alle dieetvolgers, drankminderaars en vaker-willen-sporters te zeggen: dat het niet lukt is niet jouw fout. Het is de benadering die fundamenteel niet klopt en niet werkt. Het goede nieuws, en de tweede en belangrijkste reden om dit boek te schrijven, is dat er wel degelijk een methode bestaat om iets aan ongunstige eet- en drinkgewoontes te doen: systematische gewoonteverandering. Anders eten, drinken en bewegen is mogelijk. Voor iedereen.

Het is niet zo moeilijk als je denkt – en zeker niet zo moeilijk als een dieet volhouden.

Dit boek gaat over gewoontes, en dan vooral onze eten drinkgewoontes: waar ze vandaan komen, waarom ze zo hardnekkig zijn en hoe ze tóch veranderd kunnen worden. Gewoontes gaan automatisch en moeiteloos. Dat is irritant als het gewoontes betreft waar we van af willen. De positieve keerzijde is echter dat gúnstige eetgewoontes ook geheel automatisch en moeiteloos gaan. En dat is precies wat we nodig hebben in een wereld vol verleidingen.

Ik zal je laten zien hoe we ongunstig eetgedrag het handigst kunnen aanpakken. Daarvoor moeten we eerst grondig ons denken resetten. Dat klinkt misschien gek, maar ongemerkt zijn we zo gevormd door decennia aan dieetcultuur dat we niet meer doorhebben hoezeer dieetdenken onze visie bepaalt. Om de beroemde psycholoog C.G. Jung te parafraseren: ideeën die je hebt zonder te weten dat je ze hebt, die hebben jou.* Hoewel je inmiddels weet dat dit geen dieetboek is, verwacht je misschien toch een methode met dieetachtige kenmerken. Dit is echter iets totaal anders.

In dit boek lees je niet wat iedereen 'moet' eten en niet meer 'mag' eten. Zoals voedingswetenschappers zeggen: er is geen goed en fout eten. Er zijn wel gunstige en ongunstige eetpatronen. Er is veel te veel aandacht voor wat en hoeveel we eten, en veel te weinig voor hoe, wanneer en waar. Je vindt in dit boek dan ook geen lijstjes met voedingsmiddelen, schijven, recepten of zandlopers. Het laat zien hoe we het zélf kunnen doen. We gaan ons eetgedrag

* Dank aan Paul Feldwicks boek *The Anatomy Of Humbug* (2015) voor deze gedachte.

veranderen op een manier die past bij hoe mensen in elkaar zitten. Hoe jij in elkaar zit. Want iedereen is anders en heeft andere voorkeuren.

Eindelijk krijg je goed in beeld hoe je echt eet, wat je werkelijk moet aanpakken, en hoe. Je gaat je niet richten op afvallen of calorieën tellen, de focus ligt op het ontwikkelen van gunstiger gewoontes, op je gedrag. En omdat je alles zelf doet, ga je je sterker voelen, want je neemt het stuur weer in handen. Door de principes die je leert, krijg je meer zelfkennis en zelfcontrole, en dat beperkt zich niet tot eetgedrag. Trek het vooral door naar andere gewoontes waarmee je aan de slag wilt, zoals meer bewegen en minder tijd achter beeldschermen.

Iedereen kan grip krijgen op het eigen eet-, drink-, en bewegegedrag, zonder Drastische Ommezwaai. Als je geleidelijk je gedrag verandert, kun je fitter en strakker worden, en je energieke en lekkerder gaan voelen in je lijf. Daarmee kun je gezondheidsrisico's duurzaam beperken. En ja, je kunt er ook geleidelijk mee afvallen. Voor de meeste mensen betekent een gewichtsreductie van vijf tot tien procent trouwens al een geweldige verbetering van de belangrijkste gezondheidswaarden.²

Met de methode uit dit boek kun je op een natuurlijk tempo gewicht verliezen. Die kilo's zijn er geleidelijk bij gekomen door ongunstige gewoontes, en met gunstige gewoontes gaan ze geleidelijk weer weg. Dat rustige tempo lijkt een nadeel maar is een voordeel; crashdieetkilo's keren als een boemerang terug, terwijl kilo's die verdwijnen door gunstiger gewoontes wegblijven. Zo'n benadering is nieuw en revolutionair ten opzichte van de gangbare dieetpraktijk, maar stevig gefundeerd in wetenschap. Al meer dan tien jaar geleden hebben verschillende gerenommeerde dieet-

onderzoekers, veelal artsen, geopperd dat *slow dieting* ofwel gewoonteverandering weleens dé oplossing kan zijn voor overgewicht. Er wordt al decennialang onderzoek gedaan naar gewoontes en gewoonteverandering, en die kennis wordt inmiddels steeds vaker toegepast op het verbeteren van eetgewoontes. In de dieetliteratuur valt dit onder de *lifestyle interventions*. Het is onder wetenschappers inmiddels algemeen geaccepteerd dat diëten alleen op de korte termijn werkt en dat veranderingen in leefstijl de enige manier zijn om ook succes op langere termijn te boeken.

Om die reden is de officieel aanbevolen behandeling voor overgewicht in Nederland niet langer om te diëten en meer te bewegen, maar moet iedere dokter en diëtist volgens de richtlijn de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) aanraden. Hierin is meer aandacht voor gedrag en leefstijl. Dat klinkt goed. Aan de andere kant kun je aan de GLI zien hoe hardnekkig en dominant het dieetdenken blijft, want zelfs deze aanpak begint met zes maanden streng diëten en vier keer per week zwaar sporten, wat wekelijks een halve tot hele kilo gewichtsverlies moet opleveren.³ Daarna begint pas de onderhoudsfase, waarin meer aandacht is voor veranderingen in leefstijl.

Tegenwoordig wordt steeds meer onderzoek gedaan naar een ander soort interventies, onder andere aan de Bond University in Australië, maar ook aan verschillende universiteiten in de Verenigde Staten en het Verenigd Koninkrijk. Het gaat om behandelingen die uitsluitend op gedragsverandering gebaseerd zijn.⁴ In diverse studies blijken zulke interventies krachtige en blijvende effecten te hebben op eetgedrag en gewicht. Deelnemers vonden de behandeling prettiger en veel beter te doen dan diëten, en ze bleven ook

afvallen na afloop. Gina Cleo, de wetenschapper achter veel van dit onderzoek, schreef me:

We hebben een aantal zeer interessante resultaten gezien, waaronder aanzienlijke verbeteringen in het gevoel van welzijn en een mentaliteitsverandering bij de meerderheid van de deelnemers; het alles-of-niets-denken is vervangen door het focussen op kleine, consistente stappen. Dit heeft geleid tot meer zelfvertrouwen en daardoor tot betere resultaten op het gebied van welzijn.

Twee belangrijke kanttekeningen bij de onderwerpen eetgewoontes en gewicht. Ten eerste wordt overgewicht door vele factoren veroorzaakt, zoals medische afwijkingen of medicijnen, zeker niet alleen door ongunstige eetgewoontes. Ten tweede: hoewel de volkswijsheid luidt dat overgewicht ongezond is, en hoewel een arts vaak direct zegt dat je moet afvallen voor je gezondheid, blijkt uit onderzoek dat fitheid veel belangrijker is. Mensen met overgewicht die wél fit zijn hebben vrijwel dezelfde gezondheidswaarden en levensverwachting als hun leeftijdgenoten met een gezonde BMI. Een slechte conditie, roken, een hoge bloeddruk, een laag inkomen en eenzaamheid zijn allemaal sterkere voorspellers van vroegtijdig overlijden dan obesitas. Fit zijn is dus belangrijker voor onze gezondheid dan afvallen. Daarom besteed ik ook een hoofdstuk aan betere beweeggewoontes.

Bij het schrijven van dit boek heb ik twee grote keuzes gemaakt. Vaak worden 'beter eten' en 'gezonder eten' aan elkaar gekoppeld, maar ik heb besloten om gezonder eten

grotendeels buiten beschouwing te laten. Daardoor ligt de focus helemaal op een gunstiger eetpatroón en hoeven er niet opeens allemaal andere dingen gegeten en gekookt te worden. Dat maakt gedragsverandering simpeler, wat de kans op succes vergroot. Wie glansrijk geslaagd is in het verkrijgen van een gunstiger eetpatroon en een fitter lijf is een ervaren gedragsveranderaar geworden. Die kan het volgende project, gezonder eten, met vertrouwen aangaan.

Omdat ik wil dat dit boek voor iedereen leesbaar en toegankelijk is, vermijd ik bovendien zo veel mogelijk wetenschappelijke termen en jargon. Ook ga ik geen wetenschappers aan je voorstellen of de experimenten beschrijven die hun 'vinding' aantoonen. Dat is al voldoende gedaan in voortreffelijke populairwetenschappelijke boeken als *Good Habits, Bad Habits* van Wendy Wood en *The Power of Habit* van Charles Duhigg. Ik wil vooral helpen met het toepassen van wat we weten, en boven alles wil ik voorkomen dat mensen die minder geïnteresseerd zijn in wetenschap afhaken. Voor wie geïnteresseerd is in wetenschappelijke achtergrond bij de psychologie van gewoontes, is er een leeslijst achter in het boek.

De opbouw van dit boek

In hoofdstuk 1 en 2 lees je hoe (eet)gewoontes precies in elkaar zitten, waarom ze zo hardnekkig zijn en waar ze eigenlijk vandaan komen. In hoofdstuk 3 bekijken we waarom caloriebeperkende diëten niet werken, ook niet in nieuwe gedaantes als vasten of het ketogeen dieet. Hoofdstuk 4 gaat over de populaire opvatting van gewoonteverandering, waarbij het allemaal om wilskracht draait. Je zult zien waarom wilskracht juist niet de oplossing is, en aanpassingen in omgeving en leefpatroon wel. In hoofdstuk

5 onderzoeken we veelvoorkomende ongunstige eet- en drinkgewoontes. Daar zitten verrassingen tussen; een van de grootste ongunstige eetgewoontes is namelijk iets wat veel mensen juist doen om af te vallen. Ook kijken we naar een aantal belangrijke maar minder bekende achtergrondfactoren die overgewicht bevorderen. In hoofdstuk 6 lees je hoe je die eetgewoontes kunt veranderen en in 7 en 8 hoe je kunt werken aan de belangrijkste gedragsfactoren: motivatie, gemak en triggers. Hoofdstuk 9 gaat over het ontwikkelen van betere beweeggewoontes. Hoofdstuk 10 beschrijft hoe je goede voornemens slimmer en duurzamer kunt realiseren dan met een plotselinge drooglegging zoals Dry January of veganisme-voor-een-maand. In hoofdstuk 11 ontdek je tot slot hoe je, gewapend met al deze kennis, praktisch aan de slag kunt met je eigen gewoontes: hoe je plannen maakt, wat daarbij de beste volgorde is, en hoe je tegenslagen overwint en duurzame gunstige gewoontes ontwikkelt.

De insteek van dit boek is dat anders eten, drinken en bewegen niet zozeer een calorieënproject is maar vooral een gedragsveranderingsproject. Daarbij zijn gewoontes zowel onze tegenstander als onze grote vriend. Maar wat zijn gewoontes eigenlijk en hoe zitten ze in elkaar? Daar gaan we eerst naar kijken.

1

De macht der gewoonte

Toen premier Rutte zijn eerste coronapersconferentie gaf om Nederland te vertellen dat we niet langer handen moesten schudden, stak hij na zijn laatste woorden onmiddellijk een hand uit naar Jaap van Dissel van het RIVM. En Van Dissel nam hem automatisch aan. Zelfs op zo'n moment konden deze ervaren premier, die altijd camerabewust is, en de directeur infectieziekten van het RIVM, die de maatregel nota bene had geadviseerd, hun gewoonte om handen te schudden niet onderdrukken. Zoiets gaat vanzelf, je doet het voor je er erg in hebt. Ziedaar de macht der gewoonte.

Waarom doen we wat we doen? Deels omdat we het willen. Maar soms doen we ook dingen die we absoluut niet willen, zoals handen schudden op een persconferentie over stoppen met handen schudden. Veel van wat we doen gaat onbewust* en bestaat uit herhaalde gedragspatronen, dus gewoontes. We doen dan wat we altijd doen, zonder erbij

* Ik gebruik het woord 'onbewust' hier zoals we dat in de spreektaal doen: zonder er erg in te hebben, zonder bewuste aandacht. Onder wetenschappers is er namelijk discussie of dit gedrag wel écht onbewust is (dus of je echt niet weet dat je het doet). Zij hebben een voorkeur voor het woord 'automatisch', maar dat vind ik te technisch.

na te denken of iets te beslissen. Op die manier zijn talloze gewoontes ingesleten. Ook eetgewoontes. We nemen ons bewust voor om iets niet te eten en even later zit het toch in onze mond.

We kennen wel een paar slechte gewoontes van onszelf, en we zien ook heel goed irritante gewoontes bij anderen, maar hoe invloedrijk gewoontes in ons leven zijn – ook de goede! – hebben we vaak totaal niet door. Daarbij hebben we last van wat psychologen de 'introspectie-illusie' noemen. We denken dat alles wat we doen een bewuste keuze is – ik doe iets omdat ik dat wil – maar veel dingen doen we simpelweg omdat we het zo gewend zijn. Bijna de helft (schatting: drieënveertig procent) van ons gedrag is gewoonte.⁵ Een gigantisch aandeel dus.

Je bewuste en je onbewuste, automatische systeem

Dagelijks moeten we duizenden beslissingen nemen, vaak in een fractie van een seconde. Wat doe ik aan, hoe ontbijt ik, welke route neem ik, kan ik nu oversteken, hoe begroet ik mijn collega's? Als we elk van deze keuzes bewust zouden maken, met een afweging van de voor- en nadelen, zouden we totaal gek worden. Daarom nemen we de meeste beslissingen automatisch en zonder veel aandacht. Slechts bij een klein deel is sprake van bewuste aandacht.

Ons bewuste hersensysteem heeft een kleine capaciteit en werkt langzaam: vijftig bits per seconde. Ons automatische, onbewuste hersensysteem heeft een vrijwel onbeperkte capaciteit en werkt razendsnel: elf miljoen bits per seconde. Het is dus logisch en wel zo efficiënt dat we veel doen met ons automatische systeem, en met name natuurlijk de dingen die we heel vaak doen. Schrik niet, deskundi-

gen schatten dat slechts vijf procent van al onze dagelijkse gedragingen bewust zijn. Vijfennegentig procent gaat dus automatisch, zonder aandacht, onbewust.* We denken veel minder dan we denken dat we denken.

Veel van onze gedragingen zijn net zo geautomatiseerd als fietsen of autorijden. En bij autorijden is het verschil tussen ons bewuste systeem en ons automatische systeem ook goed te zien. Tijdens de eerste autorijles doe je alles heel doordacht: gordel vastmaken, motor starten, spiegels checken, sturen, gas geven, koppeling laten opkomen, om je heen kijken, sturen, koppeling weer intrappen, schakelen, voorrang geven, richtingaanwijzer aanzetten, enzovoort. Aan het einde van je eerste lesuur ben je doodmoe. Je hebt het bewuste deel van je brein helemaal uitgeput. Dat blijft de eerste paar lessen nog wel zo.

Maar geleidelijk aan gaat het rijden steeds makkelijker, en op den duur zijn de handelingen waar je eerst nog bij nadacht geautomatiseerd. Het zijn gewoontes geworden. Zodra je het stoplicht op oranje ziet springen, gaat je rechtervoet vanzelf van het gaspedaal, je linkervoet naar het koppelingspedaal en je hand naar de versnellingspook om terug te schakelen. Je kunt nu een praatje maken met de instructeur terwijl je koppelt, schakelt, stuurt én in je spiegel kijkt. Het automatische systeem neemt het rijden bijna helemaal over, zodat ervaren automobilisten er niet meer bij nadenken. Ze doen er van alles naast: eten, praten, radio luisteren. Vaak hebben forenzen die op hun werk aankomen

* Sommige lezers zullen zeggen: maar ik las net dat drieënveertig procent van ons gedrag gewoontegedrag is. En nu is het vijfennegentig procent? Vijfennegentig procent van ons gedrag gaat onbewust, zonder aandacht. Maar niet elk gedrag is gewoontegedrag, dus dat is het verschil.

nul bewuste herinneringen aan de rit, zo automatisch gaat het.

Gewoontes zijn handelingen die zich 'automatisch' voltrekken en die grotendeels buiten onze bewuste controle plaatsvinden. Dat geldt voor zowel goede als slechte gewoontes.⁵ Soms betrappen we onszelf op ongunstige gewoontes, dan zijn ze éven wel bewust; als we merken dat we bij het samen eten met onze telefoon bezig zijn, leggen we hem gauw weer op tafel, en als we merken dat we weer nagelbijten, trekken we verschrikt onze hand terug. Maar heel vaak weten we gewoontes niet te stoppen. Als gedrag lonend is, vaak herhaald wordt en plaatsvindt in een situatie die stabiel blijft, ontwikkelen gewoontes zich heel snel.⁶

Gewoontes hebben een vaste structuur: er is een trigger** (je ziet tijdens het eten het scherm van je telefoon oplichten of hoort een geluidje), er volgt een automatische handeling of respons (je pakt de telefoon om te kijken wat er binnenkomt) en er is een beloning (je nieuwsgierigheid wordt bevredigd). Zo zitten alle gewoontes in elkaar: ongunstige, zoals te veel op je telefoon zitten, en gunstige, zoals je kind vragen hoe de sporttraining was. Er is een trigger (je kind komt terug van training), een respons (jij vraagt: 'Hoe was het?'), en daarna volgt een beloning (het gesprekje draagt bij aan de relatie met je kind en geeft je het gevoel een goede ouder te zijn). Trigger, respons, beloning.

* Zo praten we er meestal over: goed en slecht. Ik gebruik de term 'gunstige gewoontes' voor gewoontes die in lijn liggen met onze doelen, met wie we willen zijn, en de term 'ongunstige gewoontes' voor gewoontes die niet in lijn liggen met onze doelen en wie we willen zijn.

** Engelstaligen noemen het, tamelijk onvertaalbaar, 'cue'. Ik heb daarom gekozen voor de meer gangbare term 'trigger'.

Het typische aan gewoontes is dat de beloning er niet meer toe doet zodra het gedrag een gewoonte is geworden. Bij het ontstaan is de beloning belangrijk (je gaat iets niet steeds vaker doen zonder beloning), maar als de gewoonte eenmaal gevestigd is, gaat het gedrag ook door als het niet beloond wordt. Zelfs als de gewoonte 'bestraft' wordt, houdt deze vaak stand; denk aan de pijnlijke vingers van de nagelbijter, of de misselijkheid na een eetbui. Gewoontes zijn zo verschrikkelijk hardnekkig omdat ze ongevoelig zijn geworden voor de consequenties. Sommige mensen zijn bijvoorbeeld al meermalen veroordeeld wegens rijden onder invloed maar blijven met drank op achter het stuur kruipen. En ikzelf riskeer steeds slechter contact met mijn kinderen omdat ik te veel op mijn telefoon zit. Ik wil graag van dat gedrag af. Toch vind ik het heel moeilijk om ermee te stoppen.

Dat het gedrag doorgaat terwijl er eigenlijk geen beloning meer is, is typerend voor gewoontegedrag. Voor psychologen die gewoontes bestuderen, is dit zelfs hét kenmerk van een gewoonte. Hun definitie: een gewoonte is automatisch gedrag dat doorgaat zonder dat er nog een beloning wordt ervaren. Maar realiseer je dat dit bij gunstige gewoontes ook zo is: dan hoef je evenmin steeds opnieuw een beloning te krijgen om er tóch mee door te gaan. Dus als je eenmaal de gewoonte hebt om met een groepje te fitnessen in het park, ga je gewoon. Ook als dat 'bestraft' wordt omdat je niet zo best geslapen hebt of het regent.

Gewoontes zijn soms hilarisch. Als mijn dominante hand (links) bezet is en de telefoon gaat, neem ik met de rechterhand op maar breng de telefoon dan toch kruislings naar mijn 'goede' oor. Superonhandig en ik zie eruit als iemand

die het alaaftgebaar maakt. Toch doe ik het steeds weer, het gaat vanzelf. Veel van wat we doen zit in onze dode hoek, we hebben er met ons bewuste brein geen zicht op. Zoals gedragspsycholoog Wendy Wood schrijft: we moeten stoppen ons rationele zelf te overschatten en leren begrijpen dat er nog diepere delen zijn – onze onbewuste gewoontes.

Dat is echter totaal niet het beeld dat we van onszelf hebben. Omdat we met onze geest alleen toegang hebben tot het bewuste gedeelte van ons brein, zijn we geneigd te denken dat alles zich daar afspeelt. Toch hebben we nooit besloten dat we willen nagelbijten, of dat we tijdens het avondeten op onze telefoon willen zitten, of dat we altijd ijs willen eten bij het netflixen. We dóén het gewoon. Er is een trigger (je gaat netflixen), er volgt automatisch een handeling (ijs eten) en een beloning (heerlijke zoete smaak en romig mondgevoel, verkoeling, verzadiging).

Gewoontes werken zo soepel en geruisloos dat we er bijna nooit over nadenken. Ze zitten in ons maar gaan tegelijkertijd zo buiten ons om dat je best van een 'tweede zelf' kunt spreken. Een boek van Timothy Wilson met de toepasselijke titel *Vreemden voor onszelf* beschrijft hoe weinig wij ons onbewuste zelf kennen. Er is een heel groot deel van ons dat stilletjes in de schaduw leeft van ons bewuste, denkende, vertrouwde ik. Een ongezien, onontdekt stuk van onszelf. We denken bijvoorbeeld dat we geen vooroordelen hebben, en wat betreft ons bewuste gedrag kan dat best kloppen, maar we blijken onbewust wel degelijk te discrimineren.⁷

Gewoontes zijn door hun robuustheid soms lastig, maar ook geweldig. Hoe moe, gestrest of afgeleid we ook zijn, als

we oversteken kijken we eerst of er niets aankomt.

Hoeveel van ons gedrag gewoontegedrag is varieert per gedragscategorie. Zoals we al eerder zagen is het gemiddeld zo'n drieënveertig procent, maar bij persoonlijke hygiëne (douchen, tandenpoetsen, et cetera) loopt het op tot zesentachtig procent. Ons leven zou gekmakend zijn als we over al die dingen telkens bewust moesten nadenken. Stel je voor hoe de dag dan begint. Zal ik vandaag douchen of niet? Was ik eerst mijn bovenkant en dan mijn onderkant, en eerst mijn linkerkant, of eerst rechts, of zal ik onder de oksels beginnen? Moet ik eerst mijn linkersok aandoen en dan de rechter-, of andersom? Welke van alle potjes in de badkamer zal ik vandaag eens gebruiken? Doe ik mijn scheiding links, rechts, of in het midden? Begin ik met tandenpoetsen bij het bovengebitt of onder? Binnenkant of buitenkant? Gelukkig nemen we dat soort beslissingen vaak helemaal automatisch.

De start van de dag is bij veel mensen sowieso één lange serie gewoontes. We denken niet: zal ik thee of koffie zetten? Zal ik een cracker smeren, yoghurt met cruesli maken of een ei bakken? Zal ik vandaag met de trein, de fiets, de auto, de tram of de bus naar mijn werk gaan? Zal ik de trap of de lift nemen? Zal ik aan de linker- of de rechterkant van de straat lopen? Hand wel of niet in de zak? We denken niet maar we dóén, zonder er ook maar een seconde bij stil te staan. Anders waren we voor negenen al gevloerd.

Dat gewoontes meestal onbewust zijn heeft voordelen. Als ons gedrag afhankelijk was van de bewuste motivatie van het moment, zou het vaak niet optreden. Als we ons elke keer opnieuw afvroegen of we echt zin hadden om de luiers van ons kind te verschonen, zouden we er al snel mee ophouden. Maar we doen het gewoon, en dat is maar beter

ook. Gewoontes maken ons leven simpeler doordat ze beslismomenten wegnemen.

Zowel gunstige als ongunstige gewoontes zijn van hetzelfde taaie materiaal gemaakt. Dat robuuste en automatische ervan is natuurlijk heerlijk als het gaat om gúnstige gewoontes, maar het kan ook nadelig zijn, want daardoor zijn gewoontes heel moeilijk te veranderen. In Londen kijken bezoekers uit rechts rijdende landen gewoontegetroouw naar links en stappen dan nietsvermoedend voor een aanstormende dubbeldekker de weg op. Daarom staat er sinds jaar en dag bij elke oversteekplaats in koeienletters op de stoep: LOOK RIGHT. Maar zelfs die grote waarschuwingen zijn niet opgewassen tegen de macht der gewoonte. Uit onderzoek blijkt dat de Engelse traumahelikopter drieënhalf keer zo vaak in actie moet komen voor buitenlandse voetgangers als voor Engelse.⁸

Iedereen die weleens verhuisd of van werk veranderd is kent het fenomeen dat je in het begin op de automatische piloot de weg naar je oude huis of werk inslaat. Een ingebakken gewoonte zit je dwars. Op dezelfde manier kan een eetgewoonte je dwarszitten. Je neemt je voor om maar drie chipjes te eten, want het avondeten komt eraan. Even later heeft je automatische handbeweging de halve zak leeggegraaid, is je trek verdwenen en gaat de kookwekker: het eten is klaar.

Gewoontes zijn niet simpelweg gunstig of ongunstig; een gunstige gewoonte in de ene context kan ongunstig zijn in een andere. In 2019 was ik op Terschelling om te spreken op een congres. Overal stonden gratis huurfietsen klaar om de verschillende locaties op dit prachtige eiland mee te bereiken. Toen ik aan het einde van het congres opstapte

om voor de laatste keer naar de haven te fietsen, riep een medewerker mij na: 'Niet op slot zetten, hoor!' Ik stak mijn duim omhoog, maar een kwartiertje later zette ik de fiets doodleuk op slot. Bijna was ik met de sleuteltjes in mijn zak op de boot naar Harlingen gestapt. Afstappen-op-slot-sleutels-in-zak is zo'n standaardgewoonte voor een stadsbewoner dat ik het niet kon helpen. Ondanks de expliciete waarschuwing.

Dat gewoontes grotendeels onbewust zijn maakt het lastig om het potentieel ervan te ontdekken en te gebruiken. Maar tegelijkertijd ligt de schat juist in dat automatische, dat moeiteloze. Die moeiteloosheid moeten we zien te gebruiken. Als we gewoontes kunnen kweken – en dat kúnnen we – dan zal dit ons enorm helpen.

Kijk maar naar levensreddende routines zoals in het leger of bij de nooddiensten. Of in de sport, waar teams wedstrijdwinende routines ontwikkelen, zoals bij voetbal de rugdekking, de buitenspelval of het counteren bij een balherovering. Hoe meer iets een gewoonte is, hoe sneller het gaat en hoe minder fouten er gemaakt worden. En de routines worden ook steeds ongevoeliger voor verstoringen zoals duwtjes, een rumoerig publiek of tackles van de tegenstander. Dat is precies de kracht van gunstige (eet)gewoontes: dat ze geen moeite meer kosten en ongevoelig zijn voor verstoringen en verleidingen.

Eten = gewoonte

Zoals we hebben gezien ontstaan gewoontes waar sprake is van een stabiele context, veel herhalingen en beloning. Dat is bij eten natuurlijk heel sterk het geval:

- We eten vaak op dezelfde plekken op dezelfde momenten met dezelfde mensen (stabiele context)
- We eten meerdere malen per dag, elke dag van ons leven (veel herhalingen)
- Eten stilt onze trek, het smaakt ons, we voelen ons lekker, het voorziet in sociale behoeftes (het gedrag is uit zichzelf lonend = intrinsieke beloning)
- We krijgen waardering van anderen voor het koken of het gezellig meedoen (het gedrag wordt door anderen beloond = extrinsieke beloning)

Eten is dus zeer gewoontegevoelig. En dan is het ook nog eens compleet ingebed in ander gewoontegedrag – denk aan boodschappen doen en koken. We nemen volgens onderzoek zo'n tweehonderd tot driehonderd voedselbeslissingen per dag, vaak automatisch.⁹ We doen boodschappen bij steeds dezelfde winkels, vaak ook dezelfde boodschappen, zonder veel nadenken. Wie herkent zich niet in deze beschrijving van acteur Tim Haars, die uitlegt hoe hij de chaos uit zijn onregelmatige leven verbant:

Maar wat me het meest helpt zijn mijn eetgewoonten. Ik ken ongeveer tien gerechten uit mijn hoofd die ik overal en altijd kan koken. Ik hoef niet na te denken over de bereidingswijze en weet precies waar de benodigdheden liggen in de supermarkt. Vegetarische curry, linzensoep, dat zijn mijn favorieten. Je hebt er bijna niks voor nodig, het is lekker, en je kookt het na een tijdje gedachteloos. En ook niet onbelangrijk: met tien gerechten verspreid over twee weken heb je best een divers eetpatroon.¹⁰

Volgens onderzoek gebruiken consumenten gemiddeld maar zevenendertig procent van het vloeroppervlak van hun supermarkt.¹¹ We lopen dus eigenlijk altijd ons vertrouwde rondje. Daarbij lezen we de etiketten en de merknamen meestal niet eens, we pakken gewoon op kleur de verpakking die we altijd hebben. Als de supermarkt de indeling van de schappen verandert, of de fabrikant de verpakking, zie je mensen zoeken en mopperen. Hun gewoontes zijn doorbroken.

Gemiddeld Nederland kookt zes, zeven dagen per week een maaltijd volgens diep ingebakken patronen. En de meeste van ons kennen net als Tim Haars zeven tot tien gerechten uit het hoofd die steeds opnieuw gemaakt worden.¹² Omdat dit allemaal zo automatisch gaat, hebben we het nauwelijks in de gaten. Voor ons gevoel zijn onze dagen helemaal niet altijd hetzelfde. 'Want dinsdag was ik in Utrecht, donderdag was Anne jarig en gisteren at Robert mee.' Zo werkt ons geheugen. Toch is er bij iedereen een heel vast eetpatroon, zelfs bij mensen die niet op de vaste maaltijdmomenten eten maar de hele dag door kleinere en grotere tussendoortjes snacken. Zij herhalen dát patroon iedere dag. Als ze alle snacktijden in een logboek zouden registreren, zou je waarschijnlijk maar kleine variaties zien. Mensen zijn gewoontemachines, zeker met eten en drinken.

Onze koop-, kook- en eetgewoontes zijn dan wel grotendeels gedachteloos, maar dat betekent niet dat ze willekeurig zijn. Integendeel. Ze volgen een superintelligent algoritme, het uitgekristalliseerde resultaat van onmogelijk veel factoren waarmee we hebben geleerd rekening te houden: de smaakvoorkeuren van de mensen die mee-eten, onze kookcapaciteiten, wat we in huis hebben, onze porte-

monnee, onze eerdere ervaringen op koop-, kook- en eetgebied. Onbewust nemen we dit allemaal mee als we snel en zonder nadenken boodschappen doen. Ideaal, want dankzij gewoontes is het eten elke dag opnieuw een succes, zonder al te veel moeite.

Als we op vakantie in een vreemde supermarkt komen, merken we pas hoezeer we draaien op automatismen. Onze hele boodschappenroutine werkt opeens niet meer. Eerst moeten we uitvogelen waar alles staat. Als we met een stappenteller een rondje in onze eigen supermarkt vergelijken met een rondje in een vreemde, komen we in die laatste zo op het dubbele aantal stappen uit. En als we het juiste schap eindelijk gevonden hebben, moeten we een nieuwe bewuste keuze maken uit tientallen soorten rijst of koffie van vreemde merken. Boodschappen die we in onze eigen supermarkt in twintig minuten doen kosten ons nu een uur. Twee dingen worden hier duidelijk: hoe onmisbaar efficiënt onze gewoontes zijn, en hoe lastig het is als ze doorbroken worden.

Dat ook koken berust op gewoontes ervaren we als we gaan koken in andermans keuken. Waar vind ik een scherp mes? Een vergiet? Die kookpit gaat wel heel hard. Hoe moet deze afzuigkap aan? Waar bewaren ze de pannenlappen hier? We zijn totaal onthand als we niet op onze onbewuste gewoontes kunnen varen.

Sommige eetgewoontes liggen helemaal in lijn met de doelen die we onszelf stellen, andere juist niet. Het koken van een brave aardappelen-groenten-en-vlees(ervanger)maaltijd voor het gezin draagt voor veel mensen bij aan hun doel om een goede ouder te zijn. Anderen kiezen voor quinoa met groenten en peulvruchten, maar het doel is hetzelfde.

Een stuk fruit tussendoor draagt bij aan mijn doel om gezond te snacken. Andere eetgewoontes gaan tegen onze doelen in, maar toch kunnen we er niet mee stoppen: een saucijzenbroodje op het station voordat ik de trein naar huis pak, een bak zoute nootjes die ik voor de tv leeggrabbel of vier koekjes bij het schrijven van dit hoofdstuk. Waarom eet ik op die momenten iets terwijl het niet in lijn is met mijn doelen? Natuurlijk vind ik deze dingen lekker (wie eet er iets wat niet smaakt?), maar voor een belangrijk deel is het antwoord: gewoonte.

De verleiding van eten is overal. Voor je het weet ligt er een zak drop in je auto, van het benzinstation. En even later is het eigenlijk standaard dat er iets te snoepen is in je auto. In mijn auto in elk geval. Best raar, want waarom zou ik moeten snoepen tijdens het rijden? We zijn in zo'n geval geneigd om de logische voordelen van het gedrag naar voren te brengen. Omdat ik trek heb, zeggen we dan, of omdat het lekker is. En natuurlijk is het lekker. Maar er zijn talloze andere dingen die ik lekker vind, en die eet ik op dat moment niet. Er zijn ook talloze momenten dat ik prima zonder drop kan. Als ik werk, lees of tv kijk, eet ik nooit drop. Dit soort eetgedrag is zeker ontstaan door een beloning: in mijn geval zorgde de drop ervoor dat ik minder honger had, of hij leidde me af van verveling of nare gevoelens. Of misschien hielp hij om zeurende kinderen stil te houden. Of het was een onweerstaanbare aanbieding bij de pompkassa. Inmiddels is de reden dat ik drop eet simpelweg gewoonte. Een gewoonte die al lang niet meer de kick geeft van de eerste keer, maar dat maakt niet uit. Als ik nu langs de drop kom in de supermarkt, denk ik automatisch: auto!

Stel dat ik die drop de auto uit wil hebben omdat ik het een ongunstige gewoonte vind. Dan zal ik merken hoe las-

tig dat is. Niet zozeer omdat ik de verschrikkelijk lekkere smaak van de dropjes mis. Ook niet omdat ik zo'n honger heb, maar meer omdat mijn hand niks te doen heeft en mijn mond ook niet. In de auto zitten = snoepen. De auto is mijn trigger geworden voor snaaien. Als er nu geen drop in de auto zou zijn, maar oude popcorn, of een pak Melba-toastjes, of een pot zoetzure uitjes voor mijn part, dan zou ik die vast ook naar binnen werken. Het is puur de gewoonte om tijdens de rit steeds iets in mijn mond te stoppen. Met lekker heeft het niet zoveel te maken. Het tiende dropje is vaak al niet zo lekker meer – en de trek is dan al lang weg. Zelfs als ik soms een beetje misselijk word, eet ik stug door.

Zo gaat het met veel eetgedrag. Vaak wacht er aan het eind van een ongunstige eetgewoonte niet alleen geen beloning maar zelfs straf, zoals een gevoel van overeten of misselijkheid. Een streepje op de weegschaal erbij. En schuldgevoel natuurlijk. Een hele Toblerone naar binnen duwen, daar is niemand echt trots op. Maar zelfs die negatieve consequenties zijn niet genoeg om een eetgewoonte te stoppen. Zodra de misselijkheid en het schuldgevoel wat gezakt zijn, zien we weer iets lekkers en denken we: één stukje kan toch geen kwaad?

Eten, en alles eromheen, is dus een uitgebreid stelsel van gewoontes. Soms gunstige gewoontes, soms minder gunstige. Hoe kun je ze veranderen?

Eten en gewoonteverandering

Het zou toch mooi zijn als we in één machtige zwaai met al onze ongunstige eetgewoontes konden stoppen, om ze te vervangen door gunstige eetgewoontes? Is het niet gewoon een kwestie van dóén? Dat is wel wat de meeste mensen denken. De oplossing lijkt een Drastische Ommezwaai. Dat

is het uitgangspunt van elk dieet. En diezelfde ommezwaai passen we toe om te stoppen met roken, minder te drinken of vleesloos te eten. Vanaf vandaag ga ik alles anders doen!

Toch werkt het niet zo simpel. Denk bijvoorbeeld eens aan het voorbereiden van het kerstdiner en het kerstontbijt. Ook een Drastische Ommezwaai, want met kerst doen we alles rond het eten opeens met bewuste aandacht. We bladeren door recepten, maken lijstjes, bezoeken winkels waar we normaal niet komen en kopen ingrediënten die we normaal niet gebruiken. We twijfelen of dat hoofdgerecht of het dessert wel zal lukken. We staan langer in de keuken dan normaal. Veel dingen maken we voor het eerst. Opeens denken we: misschien lusten de eters dit helemaal niet... en is het trouwens niet veel te veel? Er gaat flink wat tijd, energie en zorg in zitten. Kersteten is vermoeiend en stressvol.

Stel je nu eens voor dat het twaalf weken kerst is. Dat we bij elke maaltijd zo bewust met eten en drinken bezig waren. Na een paar weken zouden we er helemaal klaar mee zijn. Met een dieet gaat het niet veel anders. Het lijkt zo simpel, maar in termen van gedrag is een dieet extreem ingewikkeld. We moeten met al onze koop-, kook- en eetgewoontes stoppen en allemaal nieuw gedrag gaan oefenen. En terwijl we na de kerststress tenminste nog met een verzadigd buikje naar bed gaan, moeten we bij een dieet met honger naar bed – en met de stress die dat veroorzaakt.

De meeste mensen zijn zich hier helemaal niet bewust van. Ze pakken een dieetboek op, bladeren wat en denken: o, dat zijn best lekkere recepten. Die foto's zien er goed uit. Ik dacht dat het afzien zou worden, maar dit valt mee! Hoe moeilijk kan het zijn?

Nou, heel moeilijk. Het wordt de komende maanden elke dag kerst.

We onderschatten wat een Drastische Ommezwaai van ons vraagt.

We overschatten onze verandercapaciteit.

En we onderschatten de macht der gewoonte.

Voor een afvaldieet moet je gewoontes rond boodschappen, koken en eten in één klap veranderen. Dat zijn heel wat nieuwe gedragingen. Daarnaast moet je elke minuut van de dag je oude automatische gewoontes onderdrukken. Dat vraagt extreem veel bewuste aandacht. Zoals je inmiddels weet is onze capaciteit voor bewuste aandacht beperkt en snel uitgeput, we handelen normaal vijftiennegentig procent onbewust. Zodra onze bewuste aandacht voor het dieet opgebruikt is, nemen de oude gewoontes het weer geruisloos over. Hoeveel wilskracht en motivatie we ook hebben. Mensen zijn gewoontemachines.

Niet alleen van oude gewoontes afkomen is lastig. Nieuwe gewoontes aanleren is ook niet zo eenvoudig. Mijn mondhygiënist wil dat ik ga tanden stoken – die van jou vast ook. Ze heeft er goede argumenten voor. Ik wil het zelf ook heel graag, en toch lukt het me maar niet om het vol te houden. En dat terwijl tanden stoken heel makkelijk is, weinig tijd vraagt, zeer goedkoop is, en duidelijk in mijn eigen belang, want ik heb een matig gebit. Volgens mijn mondhygiënist hebben bijna al haar patiënten moeite om er een gewoonte van te maken om tussen de tanden te reinigen. Ik denk overigens dat de reden simpelweg is dat er na het tanden stoken geen beloning is. Als we onze tanden poetsen, hebben we het schuim als indicatie van werkzaamheid en direct na afloop gladde tanden en een hele frisse mond van de muntsmaak. Dat schone, frisse gevoel is een beloning. Na

een rondje stoken hebben we soms een irritant vezeltje verwijderd, maar meestal ervaren we niks, misschien een klein beetje bloedend tandvlees. Dat is geen beloning.

Dus aan één kleine nieuwe gewoonte als stoken hebben we al onze handen vol. Een Drastische Ommezwaai zoals een dieet gaat vaak over tientallen of soms honderden gewoontes, dat is leren tanden stoken maal honderd.

Waarom de Drastische Ommezwaai niet werkt

Bij de Drastische Ommezwaai stellen we onszelf de verkeerde doelen, en een onhaalbaar doelniveau.

Verkeerde doelniveau: veel te ambitieus

Bij een Drastische Ommezwaai stellen we onszelf extreem uitdagende doelen. Een dieet volgen, op een dag vegan worden of radicaal stoppen met drinken is zo moeilijk dat de kans op mislukking maximaal is. Haalbare doelen stellen werkt veel beter, omdat haalbare doelen ons helpen om vertrouwen te krijgen in ons vermogen om de uitdaging tot een goed einde te brengen.¹³ Onszelf veranderen is een project waar we weinig ervaring mee hebben en best onzeker over zijn, dus het is essentieel om het vertrouwen op te bouwen dat we ons gedrag en onze gezondheid naar onze hand kunnen zetten.¹⁴ Psychologen noemen vertrouwen in het eigen kunnen *self-efficacy*. De meest effectieve manier om dat op te bouwen is enkele keren ervaren dat je iets meester bent (*mastery experiences*). Dit directe bewijs van succes zorgt voor het zelfvertrouwen dat je in de toekomst soortgelijke taken kunt volbrengen.¹⁵

Verkeerde doeltype: prestatiedoelen in plaats van leerdoelen

Bij gedragsverandering werken leerdoelen veel beter dan prestatiedoelen. Een leerdoel is bijvoorbeeld: ik wil leren om vegetariër te worden. Een prestatiedoel is: ik wil nooit meer vlees eten. Bij leerdoelen zie je een kortetermijntegenslag als informatie, als aanwijzing hoe je het beter kunt aanpakken. Als je merkt dat je toch vlees hebt gegeten, puur omdat het beschikbaar was, kun je manieren bedenken om te zorgen dat het voortaan minder beschikbaar is. Bij prestatiedoelen zie je een kortetermijntegenslag als een teken van onvermogen en mislukking.¹⁶ Alles wordt dan zwart-wit, geslaagd of gefaald. Als je in de eerste week van Dry January toch een drankje drinkt, is het project meteen mislukt.

Veel te uitdagende prestatiedoelen zorgen dus voor mislukkingen die ons zelfvertrouwen ondermijnen en ons soms het bijltje erbij doen neergooien. Eigenlijk weten we allemaal ook wel dat verandering in kleine stapjes een grotere kans op succes heeft dan plotselinge sprongen. Wie begint met hardlopen gaat niet meteen elke dag vijf kilometer rennen. Wie voor het eerst de sportschool bezoekt gaat niet direct aan de zwaarste gewichten trekken, maar bouwt het geleidelijk op. Stap-voor-stapdoelen helpen om gewoontes te ontwikkelen, omdat gedragsherhalingen leiden tot een gewoonte.¹⁷ Bij een Drastische Ommezwaai doe je dat niet: dan moet alles radicaal anders, op de eerste de beste dag. Het model van de Drastische Ommezwaai gaat dus totaal in tegen wat bekend is over succesvolle gedragsverandering. Het tragische is dat we denken dat het zo moet. En als het mislukt, geven we onszelf de schuld.

Inmiddels zal één ding duidelijk zijn: gewoonteverande-

ring moet veel geleidelijker. Als we voor de lange termijn iets aan ons eetgedrag willen veranderen – en dat willen we – dan moeten we geleidelijk stoppen met ongunstige eetgewoontes en die vervangen door gunstiger gewoontes. Een voor een. Langzaam maar zeker. In plaats van onhaalbare prestatiedoelen moeten we onszelf haalbare leerdoelen stellen. We moeten afscheid leren nemen van ongunstige gewoontes, en gunstige gewoontes aanleren.

Nog beter zou het natuurlijk zijn als we helemaal geen ongunstige eetgewoontes hadden. Hoe komen we eigenlijk aan onze eetgewoontes?

Samenvatting

- Bijna de helft van ons gedrag is gewoontegedrag. Gewoontes maken ons leven simpeler. Zonder gewoontes zou ons leven niet te doen zijn.
- Gewoontes hebben een aantal bijzondere eigenschappen:
 - Ze vinden overwegend ongemerkt plaats. Daarom hebben we er met ons bewuste brein maar weinig zicht op. Dat we zo moeilijk grip krijgen op ongunstige gewoontes komt deels omdat we onze gewoontes slecht kennen en begrijpen.
 - Ze ontstaan heel makkelijk wanneer gedrag in een stabiele context plaatsvindt, beloofd wordt en vaak herhaald wordt. Dat is bij eten allemaal het geval, en dus is eten erg gewoontegevoelig. Onze twee- tot driehonderd voedselbeslissingen per dag bij het boodschappen doen, koken en eten nemen we hoofdzakelijk op routine, zonder erbij na te denken.
 - Ze zijn zeer robuust:
 - Ze kosten geen inspanning om vol te houden.
 - Ze zijn relatief ongevoelig voor verstoringen.
 - Ze gaan door, ook als er geen beloning meer op volgt.
 - Ze zijn hardnekkig en lastig te onderdrukken of te veranderen.
- De robuustheid van gewoontes is lastig als ze ongunstig zijn maar juist een zegen bij gunstige gewoontes, want die zijn dus ook 'taai' en bijzonder goed bestand tegen vermoeidheid, stress, afleiding of verleiding.
- Onze favoriete aanpak, de Drastische Ommezwaai, is de meest onverstandige manier om gewoontes te veranderen. In plaats van

onhaalbare prestatiedoelen kunnen we onszelf beter haalbare leerdoelen stellen. Het veranderen van gewoontes gaat over het algemeen geleidelijk en een voor een. In plaats van zwaar afzien moeten we rustig oefenen met gunstiger gedrag en dat herhalen tot het automatisch wordt.

2

Waar komen onze eet- en drinkgewoontes vandaan?

Dat we als diersoort geprogrammeerd zijn om toe te slaan zodra er calorierijk voedsel is, aangezien er in de oertijd meestal schaarste was en we voorbereid moesten zijn op dagen met weinig of geen eten, dat weten de meesten wel. En ook dat we daar onze voorkeur voor vet en zoet aan te danken hebben. Dat is allemaal waar, maar toch hebben mensen ondanks die erfelijke voorkeuren heel verschillende eetgewoontes.

In dit hoofdstuk zien we hoe eetvoorkeuren gevormd worden door onze omgeving en ervaringen. Ontdekken waar eetgewoontes vandaan komen doet ons ook inzien hoezeer wat we normaal vinden gevormd is door context. En dat we daar eigen, nieuwe keuzes in kunnen maken.

Eten is zo basaal dat het heel eenvoudig zou moeten zijn. Als we allemaal drie verzadigende maaltijden per dag zouden nuttigen, van echt vers klaargemaakt eten, en de extra's eromheen beperkt zouden houden, dan konden we lekker leven zonder ooit over ons gewicht te tobben. Ons lichaam heeft een perfect systeem van honger- en verzadigingssignalen waardoor we op gewicht blijven.

Toch zit het niet zo simpel in elkaar. Iedereen heeft an-