

Sharon Numan & Henrike Weerstand



GENIET VAN ETEN ZONDER TE DIËTEN

Sharon Numan & Henrike Weerstand



**GENIET VAN ETEN
ZONDER TE DIËTEN**

KOSM • S

Utrecht/Antwerpen

Inhoud

Inleiding	11
DEEL 1 - NIET MEER DIËTEN	19
Waarom diëten niet werkt	21
De echte nadelen van diëten	24
De voordelen van stoppen met diëten	29
Vermijd deze drie valkuilen	33
Niet diëten, maar normaal eten	36
Eet wat je wilt eten	41
Eet en drink met aandacht	46
Stop met eten wanneer je genoeg hebt gehad	49
DEEL 2 – DE ACHT INGREDIËNTEN VOOR JE NIEUWE, VRIJE WERELD	55
Intuïtief eten	57
Ingrediënt 1 Trouw aan jezelf	63
Ingrediënt 2 Vrede en vrijheid	77
Ingrediënt 3 Vreugde, genieten in het hier en nu	91
Ingrediënt 4 Vertrouwen, leren luisteren naar je lichaamssignalen	101
Ingrediënt 5 (Zacht)moedigheid, waardevol leven	113
Ingrediënt 6 Goedheid, liefde in actie	123
Ingrediënt 7 Vriendelijkheid naar jezelf	133
Ingrediënt 8 Zelfbeheersing, liefde is een werkwoord	139

DEEL 3 – ZORGEN VOOR JE LICHAAM	151
Nieuwe vaardigheden	153
Slaap en rust voldoende	159
Ontspan en haal adem	171
Wees actief	179
Kies voor voedzaam eten (waar je van geniet)	191
DEEL 4 – AAN DE SLAG	207
Succesvol in de keuken	209
Recepten	215
Ontbijt	217
Lunch	220
Diner	224
Over Henrike en Sharon	237
Extra hulpmiddelen bij dit boek	239
Bronnen	240

Waarom diëten niet werkt

Eten is fantastisch en minder leuk tegelijk. Je denkt gedurende de dag vaak aan eten, tegelijkertijd ben je ontevreden over je gewicht en de maat van je spijkerbroek. Je spreekt regelmatig met jezelf af om 'goed te eten', en vervolgens vind je jezelf 's avonds op de bank met Netflix aan en een grote bak chips naast je. Waarom kun je niet gewoon níet eten? Je probeert aan alle kanten gezond te eten en balans te houden. Toch bereik je niet het gewenste resultaat.

Misschien denk je dat het aan jou ligt; dat het jouw schuld is dat het dieet niet werkt. Je denkt dat veel mensen succesvol zijn en dat jij het gewoon verkeerd doet; dat je het niet in je hebt. En dat dat de reden is dat je steeds geen gewicht verliest. Misschien denk je dat jouw wilskracht (of het gebrek eraan) je grootste probleem is. Of denk je stiekem dat je verslaafd bent aan eten.

Even een nieuwtje: dat je dit probleem hebt, ligt niet aan jou.

Tussen de 95 en 99 procent van de mensen die willen afvallen is daar op de lange termijn niet succesvol in. Dit betekent dat van iedereen die wil afvallen, maar een klein percentage daarin slaagt. En om het erger te maken: meer dan 60 procent eindigt zwaarder dan toen ze begonnen.

Wat als de manier die je gebruikt om af te vallen, eigenlijk helemaal niet de juiste manier blijkt te zijn om je streefgewicht te behalen?

Wat als elke poging vooral leidt tot een gevoel van falen? Omdat de methode je simpelweg niet brengt bij het gewenste resultaat? Als je kapper wilt worden, ga je niet de opleiding voor kok volgen en vervolgens verbaasd zijn dat je geen kapper bent. Zou je jezelf de schuld ervan geven dat je ondanks al je harde werken geen kapper bent aan het eind van je opleiding? Nee, natuurlijk niet.

Nu denk je misschien: ja maar, hoe zit het dan met die mensen van de voor- en nafoto's? De mensen die wel succesvol zijn? Goed punt. Laten we er wat perspectief aan geven. De nafoto's zijn een momentopname van een korte periode, bijvoorbeeld na een halfjaar. Ze laten zien dat je inderdaad kunt afvallen door minder te eten en meer te bewegen. Alleen weet je niet of deze mensen hun nieuwe gewicht hebben weten vast te houden voor een langere periode. Zo'n foto laat alleen dat ene succesmoment zien, vaak tijdens of kort na een periode van focussen op afvallen. Daar komt nog bij dat de mensen bij wie het programma geen succes opleverde, niet op de foto komen. Die zie je dus niet, maar die zijn er natuurlijk wel. Er hoeft maar één persoon tijdelijk succesvol te zijn voor een voor- en na-foto. De na-foto is een sporadische momentopname, niet de norm.

WAT IS EEN DIEET EIGENLIJK?

Wij spreken hier over een dieet als eetpatroon dat we volgen met het doel af te vallen of op gewicht te blijven. Dit kan een naam hebben, zoals Weight Watchers, Sonja Bakker of keto. Je kunt regels naleven en voedingsgroepen uitsluiten, zoals koolhydraten, gluten of suiker. Vaak wordt het dieet wat minder specifiek omschreven, bijvoorbeeld proberen 'minder ongezond te eten', 'goed te eten', 'alleen gezond te eten', 'geen of zo min mogelijk snoep en snacks te eten', enzovoort. Overall waar we 'dieet' schrijven, bedoelen we alle regels of beperkingen die je jezelf geeft met je gewicht in gedachten. Dus wanneer jij alleen op zaterdag één bakje chips mag van jezelf, alleen taart eet op

een verjaardag of tussendoor alleen maar wortel mag knabbelen in de hoop dat je afvalt of in elk geval niet aankomt, dan noemen we dat dieet.

Wat als je een allergie of intolerantie hebt? Dan eet je misschien ook volgens regels, maar niet omdat je wilt afvallen. Geen gluten eten omdat je coeliakie hebt, is een vorm van zelfzorg. Je kunt zeggen: je eet ze niet omdat je je dan niet goed voelt. Dit soort eetregels passen wel binnen een gezonde relatie met eten.

De echte nadelen van diëten

Straks zullen we je handvatten geven voor een gezond, vrij en eigen eetpatroon. Om je dat echt te kunnen en durven aanmeten, helpt het om te beseffen wat voor vervelend effect diëten eigenlijk heeft. Diëten is zo in onze cultuur verweven dat er momenten zullen zijn waarop je het toch nog een keer wilt proberen. Ook al weet je dat het niet werkt. In dit deel willen we je laten zien wat diëten en de wens om ‘minder te eten’ met je doen, en hoe de gevolgen ervan je relatie met eten eigenlijk verslechteren.

DIËTEN VERGROOT JE CRAVINGS

In de echte wereld zorgen jouw regels om minder te eten er niet voor dat je minder eet. In plaats daarvan worden je cravings intenser, en je focus op eten wordt groter. Je denkt er meer aan en je bent er meer mee bezig. Neem je eens voor om niet te denken aan een rode auto. Vergeet hem, doe of die er niet is. De kans is groot dat je normaal nooit aan een rode auto denkt, maar dat nu opeens wel doet. Je hersenen werken zo – als je ergens niet aan moet denken, dan kun je dat alleen doen door te denken waar je niet aan moet denken. Je gaat er dus vaker aan denken, terwijl je het tegenovergestelde wilt bereiken.

Zodra je begint met beperken (diëten), ga je denken aan wat je niet meer mag. Je ziet anderen dingen eten die jij niet ‘mag’ eten en de fascinatie ervoor groeit direct. Je hebt zin in wat het ook is dat je dieet verbiedt. Zelfs in voedingsmiddelen die je voor je dieet niet eens at, krijg je plots zin. Dit proces is normaal. Het is een natuurlijke

reactie om naar iets te verlangen wat schaars is. Alleen omdat het schaars is, wil je het méér. Dit zie je vaak terug in reclames: denk aan de vele *limited editions*, van wandelwagens tot make-up en chocolade.

Zo werkt het ook bij de voedingsmiddelen waaraan je je overeet, of die voorkomen in je eetbui. De voedingsmiddelen waarbij jij je machteloos voelt, zijn waarschijnlijk ook de voedingsmiddelen die je jezelf al regelmatig hebt verboden te eten. Klopt dat?

Dit machteloze gevoel krijg je niet omdat je zwak bent en niet in staat bent om ‘normaal’ te doen met die voedingsmiddelen. Het komt doordat je ze verbiedt, waardoor je meer gefocust bent op dat eten en je craving groter wordt. Dit is een normaal psychologisch effect.

DOOR DIËTEN EET JE MEER, NIET MINDER

Je zou denken dat je minder eet wanneer je je hoeveelheden beperkt, of je deze nu bijhoudt in porties of calorieën. Maar dit is niet het geval. Diëters eten meer dan niet-diëters. Diëters eten gedeeltes van de tijd succesvol minder, dat klopt. Maar op andere momenten verdwijnt dat effect volledig: de diëter krijgt een eetbui, overeet een ‘verboden’ voedingsmiddel of maakt een misstap in het dieet en laat daarbij alle regels varen. Dit plaatje typeert de diëters: er zijn tijden dat ze minder eten, gevolgd door momenten van overcompensatie. In totaal eten ze meer, niet minder.

DOOR DIËTEN WORDT JE EETPATTERN CHAOTISCHER

Met diëten proberen we controle over ons eetpatroon terug te krijgen. Het is meer dan logisch dat je je veilig wilt voelen rond eten, maar diëten is daar niet de juiste methode voor. Sterker nog, door te diëten vergroot je het gevoel dat je machteloos bent. Mensen die diëten voelen zich chaotischer rond eten en hebben extremere eetpatronen dan wanneer ze niet op dieet zijn. Je zoekt dus controle, maar krijgt

meer chaos. Je wilt minder eten, maar gaat juist meer eten.

Wanneer je controle over je eetpatroon zoekt, dan ga je op basis van wilskracht eten, met regels van buiten jezelf. Hoeveel je eet, meet je op basis van calorieën of van wat jij denkt dat een acceptabele portie is. Dit doe je zonder jouw lichaam te raadplegen. Je eet dus niet meer zoveel als je nodig hebt (intern gevoel), maar je gaat eten op basis van regels, met je hoofd (regels en wilskracht). Je gaat denken in termen van 'ik mag dit niet' en 'ik moet dit' in plaats van af te gaan op hoeveel honger je hebt en wat je lekker vindt.

Dit is niet de manier om je wilskracht te gebruiken. Want als je niet oplet, gestrest bent of een intensieve dag hebt, zakt alles weg en is je wilskracht nergens meer te vinden. Je wilskracht is niet gemaakt om te beslissen over wat je wel en niet eet. Daar heb je een intern systeem voor van honger en verzadiging. Dat systeem werkt vanuit je hypothalamus (de 'bestuurder' in je hersenen, die onder andere je ademhaling, bloeddruk en hartslag regelt) en wordt perfect gereguleerd van binnenuit.

Je hoeveelheid eten reguleren met regels en wilskracht is hetzelfde als bedenken hoe vaak je mag ademen in een minuut. Oké, ik mag acht keer per minuut ademen. Daarna moet ik stoppen, want dan wordt het te veel. Wat doe je als je nog twintig seconden hebt, maar je ademhalingen zijn op? Dit voorbeeld is natuurlijk absurd, maar zo gaan we wel met onze hongergevoelens om. Je interne systeem is er voor je en reguleert, jij mag (leren) luisteren naar je behoeften en de signalen, en daarop inspelen.

DIËTEN VERHOOGT JE STRESSNIVEAU

Niet alleen veroorzaakt diëten stress en een oncomfortabel gevoel, de kans is ook groter dat je gaat eten om de stress te verzachten. Uit onderzoek blijkt dat diëten gevoelens van depressie, schuld, angst en machteloosheid vergroot. Niet alleen rond eten en gewicht, maar op

alle gebieden van je leven. Mensen die niet diëten hebben de neiging minder te eten wanneer ze gestrest, depressief of druk zijn. Dat is een reactie op stress. Diëters zijn geneigd juist meer te eten wanneer ze zich emotioneel onprettig voelen. Hierdoor ontstaat dus precies het omgekeerde effect: je doel was om minder te eten, maar door de stress van het dieet ga je juist meer eten.

DIËTEN LOSSEN NIET DE ECHTE REDENEN OP WAAROM JE EET WANNEER JE GEEN HONGER HEBT

Er zijn vele redenen waarom je kunt eten. Fysieke honger hebben is er een van, maar er zijn er nog veel meer. We eten omdat het lekker is, we eten omdat het zelfgemaakt is, we eten omdat we morgen weer beginnen met minder eten, we eten omdat we vandaag toch al chocolade gegeten hebben en er nu nog wel wat extra bij kan, we eten omdat we verdrietig zijn, we eten omdat we ons vervelen, we eten omdat we iets lekkers ruiken, we eten omdat het een gewoonte is, et cetera.

In eerste instantie eten we omdat we honger hebben. Een honger-gevoel is niets minder dan een lichaam dat zegt: 'Joehoeeee, ik heb energie nodig!' Die energie haalt het uit eten, en wanneer je eet raakt je lichaam langzaam tevreden. Dat noemen we verzadiging. Je hebt genoeg gehad en je lichaam kan er weer even tegenaan, tot het volgende eetmoment. Jij hoeft dan ook niet met eten bezig te zijn, tot dat volgende eetmoment.

In werkelijkheid zijn de meeste mensen veel meer met eten bezig, en eten ze ook wanneer ze geen lichamelijke honger hebben. Waarom eet je wanneer je geen honger hebt? Het antwoord op deze vraag is belangrijk voor de groei naar een gezonder voedingspatroon. Diëten doen niets om die vraag voor je te beantwoorden. Je gaat niet onderzoeken waarom je eet wanneer je geen honger hebt. Nee, je krijgt een plan met wat je wel en niet mag eten. Tegelijkertijd geeft het dieet je

niet het vermogen om je daaraan te houden. Je kunt aan een dieet beginnen met 100 procent serieuze toewijding en inzet om het dit keer te halen, maar dat zorgt er nog niet voor dat je de capaciteit hebt om daadwerkelijk het dieet te volgen. Uiteindelijk is een dieet echt alleen maar die set regels, het lijstje van ‘wel en niet’, of het plan dat je moet volgen. Er is een hele set aan vaardigheden nodig waarmee je nieuwe gewoonten daadwerkelijk kunt doorvoeren en je gedrag succesvol kunt veranderen. ‘Gewoon gezonder eten’ is niet voldoende; ‘gewoon niet meer snoepen’ ook niet.

De voordelen van stoppen met diëten

Met al die nadelen mag het duidelijk zijn: diëten brengt je niet wat je zou willen. Het beste is ermee te stoppen en anders naar eten te gaan kijken. Stoppen met diëten brengt je de volgende voordelen.

JE OBSESSIE MET ETEN KOMT TEN EINDE

Als je veel hebt gedieet, of lang, of allebei, dan is de kans groot dat je op elk moment van de dag exact weet wat je wel en niet gegeten hebt. Eten neemt dan ruimte in je hoofd (en leven) in, die je eigenlijk ook prima ergens anders voor kunt gebruiken. Wanneer je stopt met diëten, en leert intuïtief te eten, stopt de obsessie ook. Je leert vertrouwen op je interne lichaamssignalen. Daarmee reken je af met voortdurend nadenken over wat je mag eten, wat je wilt eten, wat je niet mag eten, hoeveel je mag eten en wat iemand anders aan het eten is. Je houdt op met steeds denken aan wat er in je voorraadkast ligt, aan de eeuwig roepende pot drop op het werk en aan hoe je omgaat met de volgende verjaardag. Eten krijgt de plek in je leven die het toekomst, en niet meer. Je denkt eraan wanneer je honger krijgt. Dan is het zelfs leuk. En daarna is het weer goed en ga je andere dingen doen.

JE EETPATTERN IS FLEXIBEL

Met diëten duw je je eetpatroon in een keurslijf. Een lijst met wat je wel en niet mag eten is niet erg praktisch wanneer je vriendin een heerlijke zelfgebakken appeltaart serveert, of wanneer je gezellig uit eten wilt. Het is ook niet handig als je een maximaal aantal punten of

calorieën mag eten wanneer je eigenlijk nog honger hebt. Zonder dieet kun je normaal leren eten in elke situatie. Dat betekent dat dit ook lukt wanneer je op vakantie bent en alles anders is dan anders (en zeg nou zelf, dan wil je eigenlijk ook niet met diëten bezig zijn), wanneer je gaat verhuizen, wanneer je het veel te druk hebt op het werk of wanneer je een gezellig etentje hebt. Intuïtief eten helpt je met vaardigheden die je altijd, overal kunt inzetten. Je kunt eten terwijl je gewoon op gewicht blijft, net zoals mensen die van nature slank zijn.

JE HEBT GEEN FASCINATIE MEER VOOR 'SPECIAAL' ETEN

Iedereen kent het: er zijn bepaalde snacks die een magische aantrekkingskracht op je hebben en waar je gewoon nooit 'nee' tegen kunt zeggen. Als zo'n snack in je buurt komt, blijf je eraan denken. We hebben het over snacks die je mag eten wanneer je het echt hebt verdiend: chips, ijs, chocolade, pompouces, drop ... De gedachte dat je oneindig toegang zou hebben tot dit speciale eten, is beangstigend. Dat gaat nooit goed komen, denk je direct. Dat kán niet werken.

Met intuïtief eten stopt de magische aantrekkingskracht die je nu ervaart als het om die snack gaat. Voor eens en voor altijd. Het gaat je lukken om alles te eten, in normale porties, zelfs koekjes, drop, pizza, patat, kaas of iets anders waar je eindeloos van zou kunnen eten. Ken je die mensen die niet zo bezig zijn met eten en zelfs bij koek, chocolade, nootjes, chips en ijs kunnen zeggen dat ze er geen zin in hebben? Of dat ze er iets van pakken en dan stoppen wanneer ze voelen dat ze genoeg hebben gehad? Je kijkt vol verbazing toe en vraagt je af hoe het kan. Dat kun je leren, ook jij.

JE VOELT JE NIET MEER MACHTELOOS ROND ETEN, MAAR KRIJGT IN PLAATS DAARVAN VERTROUWEN EN RUST

In hoeverre vertrouwt je jezelf nu met eten? Raak je al onrustig wanneer je een uitnodiging voor een borrel krijgt? Word je zenuwach-

tig van een tafel vol eten op een verjaardag? Hoe voel je je wanneer je eigen verjaardag is afgelopen en je de overgebleven taart en kaasjes opruimt? Misschien herken je het: als je bij eten in de buurt bent ga je automatisch eten (zeker alleen, 's avonds op de bank). Je blijft eten, terwijl je nog zo met jezelf had afgesproken het niet meer te doen. Wat voel je je dan machteloos ...

Met intuïtief eten vervang je je machteloze gevoelens door zelfvertrouwen en rust in elke situatie. Ook jij kunt een gevulde kast hebben, zonder dat het eten je roept.

Zonder de intuïtieve vaardigheden lijkt het net of jij je eigen saboteur in jezelf hebt zitten. En wanneer je even niet oplet, bijvoorbeeld wanneer je na een drukke dag op de bank ploft, ploft die saboteur zo opeens naar boven en laat je eten, eten, eten. Het lijkt of je uit twee helften bestaat. De ene helft wil gezond eten in bescheiden porties, omdat je graag dun wilt zijn. Je andere helft wil ook voor jou zorgen, maar juist door je voldoening en verzadiging te geven. Deze helft komt in opstand bij een dieet en neemt direct een extra portie. Dit ervaar je als eetbuien, overeten of falen.

Intuïtief eten herstelt deze tweestrijd. Het helpt je om te voelen wanneer je honger hebt en leert je om te kiezen voor gezondheid. Je eet de normale porties die je nodig hebt, in vrijheid, met plezier, voldoening en verzadiging. Je voelt je goed, gezond en fit – een absolute win-win. Je geniet van eten. Je ziet uit naar de maaltijdmomenten, bent flexibel in je maaltijden en kunt ervan genieten. Je voelt controle en vrijheid om te kiezen wat goed is voor jou. Het is cruciaal om jezelf niets te verbieden, zodat je het vertrouwen krijgt dat jij de controle hebt over je lievelingseten, in plaats van andersom.

VAN NATURE SLANK

Hoe zit het eigenlijk met van nature slanke mensen? We hebben het dan niet over de mensen die geobsedeerd zijn door hun slanke

Wil jij ook genieten van eten en lekker in je vel zitten zonder dat je op dieet hoeft?

Met diëten bereik je in de meeste gevallen niet het gewenste resultaat, sterker nog: op de lange termijn werken ze vaak averechts. Als je echt gezonder en gelukkiger wilt leven, loont het om je houding ten opzichte van eten te veranderen.

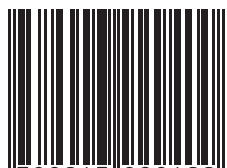
Met dit boek ontdek je hoe je dit doet. Je leert je lichamelijke en geestelijke behoeftes kennen, hierop te vertrouwen en ernaar te handelen. Zo maak je als vanzelf gezonde keuzes die bij jou passen en geniet je van je eten zonder er de hele dag mee bezig te zijn.

Inclusief:

- Reflectieoefeningen
- (Invol)opdrachten
- Praktijkvoorbeelden
- Handvatten voor moeilijke situaties
- Recepten



Sharon Numan is auteur, lifestyle coach en oprichter van VoedZo, een van de best bezochte platforms over gezondheid. **Henrike Weerstand** is vrijgevestigd psycholoog en holistisch coach. Ze is gespecialiseerd in gedragstherapie en heeft een eigen praktijk.



9 789043 929400

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 443
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen