

Door inzicht te krijgen in hun eetgedrag en stil te staan bij elke hap kunnen mensen met overgewicht bewustere keuzes maken en hun voedingspatroon bijsturen.

TINE BERGEN

Centraal in *Mindfulness-based eating awareness therapy* staat zelfacceptatie”, zegt voedingsdeskundige Caroline Baerten. “Enerzijds gaat het om het aanvaarden van je lichaam en hoe het er op dit moment uitziet, anderzijds om het aanvaarden van negatieve gedachten en gevoelens zoals onrust, verveling en stress, zonder daar onmiddellijk op te reageren met eten. Dat betekent niet dat je je neerlegt bij de feiten en je gedraagt alsof het je niet meer kan schelen. Aanvaarding is net heel actief. Je kijkt het probleem in de ogen en loopt er niet van weg.”

“De meeste mensen willen alleen aangename dingen voelen. Ik nodig uit om bijvoorbeeld die spanning in het lichaam wél te accepteren. Het is immers pas wanneer je een probleem helemaal kan zien en analyseren vanaf een zekere afstand dat je ook actieve stappen kan zetten om het op te lossen. Ik vergelijk het met het topje van de ijsberg. Als het op diëten aankomt, blijven veel mensen zich fixeren op dat topje. Zonder zich bewust te zijn van de hele berg die zich daaronder bevindt en die bepaalt welke richting het topje uitgaat. In het begin van mijn programma van 8 weken werk ik dan ook veel rond lichaamsbewustzijn. Met ademhalingsoefeningen, maar ook met yoga om mensen te laten ervaren wat hun lichaam nog allemaal kan.”

Geluk los van de kilo's

Baerten vervolgt: “Aanvankelijk zijn mensen meestal bewust bezig met hun omgeving en veel minder met zichzelf. Ze gebruiken hun omgeving als spiegel voor hun eigen innerlijke criticus. Als ze meer naar zichzelf gaan kijken, worden ze minder beïnvloed door die buitenwereld. Als ze milder worden voor zichzelf, verandert dus ook hun omgeving. Die verschuiving is meestal duidelijk te zien. Zo komt er bijvoorbeeld meer aandacht voor kleding en make-up. Ze gaan naar de

MINDFUL ETEN

Beter dan diëten



CORBIS

positieve aspecten van zichzelf kijken en ook de rest accepteren als iets wat bij hen hoort.”

“Zolang je medische klachten hebt door je gewicht, zoals gewrichtspijn en slaapstoornissen, is het meestal moeilijk om je lichaam te aanvaarden. Maar als je een gewicht hebt bereikt waarop die klachten wegvallen, wordt het gemakkelijker om je goed te voelen in je vel. Mensen koppelen ten onrechte hun geluk aan hun kilo's. Iemand met maatje 36 zou dan perfect gelukkig zijn. Waarom niet die focus verleggen? Hoe kan je nu gelukkig zijn? Je gewicht en de mogelijke ongemakken die je erdoor ondervindt worden daarom niet lichter, maar je kan er wel voor zorgen dat er geen extra lijden wordt toegevoegd door kwaadheid, stress en agitatie.”

Troost en beloning

“Naast de fysiologische honger zijn er altijd drijfveren waarom mensen eten, zowel interne als externe”, zegt Caroline Baerten. “Alleen beseffen velen dat niet. Bij de externe triggers spelen omgevingsprikkels een grote rol. Zien doet eten. Je ziet de gebakjes in het uitstalraam van de patisserie, je ruikt frietjes bij elk frietkraam... Onderschat ook de impact van afleiding niet. Er wordt veel gegeten voor de tv of aan de telefoon.”

“Ook verveling en onrust zijn belangrijke redenen om naar eten te grijpen. Bij wie overdag druk bezig is op het werk maar 's avonds alleen thuiskomt bijvoorbeeld. Vette, suikerrijke producten geven dan een troostend gevoel. Omgekeerd zijn er evengoed mensen die uit blijheid eten. Die vinden dat ze zichzelf mogen belonen.”

Baerten: “En dan zijn er nog gewoontepatronen. Zoals bij wie altijd geleerd heeft zijn bord leeg te eten: al is er een gevoel van verzadiging, toch is er de ‘verplichting’ om de restjes op te eten omdat die anders worden weggegooid. Bij sommigen komen de kilo's erbij omdat ze geen grenzen kunnen stellen. Zo heb ik een vrouw begeleid die nooit durfde te weigeren als haar een praline werd aangeboden. Zij leerde neen te zeggen. En dat heeft niet alleen positieve gevolgen gehad voor haar gewicht.”

Een paar keer diep in- en uitademen kan voldoende zijn om een impulsieve eetreactie tegen te houden. Vaak is daarna de snoepbehoefte weg.

Suikers op de dool

“Stress is een belangrijke factor in gewichtstoename. Bij stress produceert ons lichaam het hormoon cortisol, dat energie geeft om te vechten of te vluchten. Er worden dus suikers naar onze spieren gestuurd, zodat die kunnen reageren. Maar als bv. je baas kwaad is, kan je vechten noch vluchten. Die suikers worden dus niet verbrand, maar omgezet in vet. Er is een duidelijke link tussen de chronische stress die we vandaag ervaren en overgewicht.”

“Bovendien geeft ook het feit dat ze hun gewicht niet kunnen accepteren heel wat mensen stress. Ze voelen zich bekeken, uitgelachen, passen niet in een bepaalde stoel... Zo ontstaat de vicieuze cirkel waarbij mensen stress krijgen van hun gewicht, daardoor nog meer bijkomen,

jezelf bewust bent van de schakels in je eetproces, kan je er veel makkelijker op ingrijpen. Wat voordien een automatisch patroon van snoepen was, wordt dan een keuze.”

Verzadigd door 1 rozijn

“Ook het bewustworden van hoe je eet, maakt een groot verschil”, zegt Caroline Baerten. “Daarvoor moet je opnieuw zintuiglijk met voedsel leren omgaan. Dat begint met het eten van 1 rozijn. Voor sommigen is het een openbaring te ervaren dat ze daar smaakverzadigd door kunnen zijn. Als je een reep chocolade wil eten, dan kan dat. Maar ik moedig het aan om die reep dan ook echt te proeven, in het bewustzijn van alle gevoelens tijdens het eten. Is er genot? Een schuldgevoel?”

Je hersenen hebben 20 minuten nodig om verzadiging te registreren. Als je ze die tijd niet geeft, kan je niet beseffen dat je eigenlijk geen honger meer hebt.

nog meer stress krijgen enz. Alleen al het accepteren van hun gewicht zoals het nu is, kan daarom soms de gewichtstoename stoppen, omdat er een stressfactor verdwenen is. Anderen zijn gebaat bij het gebruiken van een agenda die structuur creëert in de chaos en stress wegneemt, en daarmee ook de impulsen om naar eten te grijpen.”

Van drift naar keuze

Baerten: “Kijk dus bewust naar de situatie die er is en naar de kritische gedachten en emoties die ze teweegbrengt. Hoe voelt het in je lichaam? Uiteindelijk kan je dan bekijken hoe dat alles zich vertaalt in eetgedrag. Ik werk veel met ademhaling omdat je dat altijd bij de hand hebt en het ook heel onschuldig is. Een paar keer diep in- en uitademen kan voldoende zijn om een voordien impulsieve reactie te onderbreken. Vaak merken mensen daarna dat de behoefte om te snoepen weg is. Ik gebruik ook *urge surfing*: surfen op de golven van het verlangen zonder dat je het onderdrukt of eraan voldoet. Wanneer je

“Door bewuster te eten, leer je ook opnieuw waar je verzadigingspunt ligt. Je hersenen hebben 20 minuten nodig om verzadiging te registreren. Als je ze die tijd niet geeft, kan je ook niet beseffen dat je eigenlijk geen honger meer hebt. Met behulp van dat verzadigingspunt probeer ik eetpatronen weer te normaliseren. Zo begeleid ik een vrouw die de gewoonte heeft om, als haar man op zakenreis is, 's avonds een hele zak M&M's te eten. Ik heb haar gevraagd dat opnieuw te doen, maar nu heel bewust. Ze moest elke M&M proeven. Welke kleur had hij? Hoe rook hij? Was hij plakkerig? Na een halve zak is de vrouw gestopt, ze kon gewoon niet meer verder eten. Zodra je jezelf opnieuw bewust bent van je verzadigingspunt en daar ook naar leert te luisteren, is het veel moeilijker dat punt nog te passeren. Ik geloof dat een combinatie van al deze elementen kan bijdragen tot *health at every size*. Je kan jezelf in elke situatie de vraag stellen: wat is nu de beste keuze die ik voor mijn lichaam op lange termijn kan maken?” 