

ETEN MET HOOFD EN VORK

ALS DIËTEN GEDOEMD LIJKEN OM TE FALEN EN EEN LACTOSEBAN NIET DE VERHOOPTE LEVENSLUST GEEFT, IS HET TIJD OM DE RAAD VAN LIFESTYLEGOEROES IN DE WIND TE SLAAN EN JE EIGEN EXPERT TE WORDEN. DAT TREFT, ONS LICHAAM BLIJKT EEN INGENIEUS SYSTEEM DAT ONS KAN VERTELLEN WANNEER WE GENOEG GEGETEN HEBBEN EN OF WE NOOD HEBBEN AAN EEN GLAS WATER OF EEN GEKOOKT EITJE. DAT NON-DIEET HEET MINDFUL EATING.

DOOR BARBARA SERULUS,
FOTO'S EEFJE DE CONINCK

A

Als mindful eten de oplossing is, eten we dan nu *mindless*? De vertrouwde van het volgende scenario doet vermoeden van wel: je ploft neer in de zetel met een zak zoute chips. Het zout prikt op je lippen en je tong bij de eerste chips die je in je mond stopt. Je oren horen het gekraak en je mond voelt de krokante textuur. Je slikt. Je eet er nog een. En nog een. De volgende keer dat je beseft dat je chips aan het eten bent, is wanneer je de laatste kruimels uit de zak vist. En dan is er dat verlangen. Ook al zit je maag vol en signaleren je hersenen dat je natriumvoorraad wel snor zit voor de volgende uren, je wilt niets liever dan een nieuwe zak opentrekken. 'Als we op automatische piloot eten, raken

we niet verzadigd', verklaart Caroline Baerten van het Centrum voor Mindful Eating en Nutrition in Brussel. 'Wat we lezen of zien leidt ons af van wat er in de mond gebeurt en de zintuigen blijven op hun honger zitten. We missen het plezier van het eten en ook de signalen die ons lichaam uitstuurt.' Dat we meesters zijn in onaanachtig eten bewijst het feit dat je zonder problemen een bord eten naar binnen kunt werken terwijl je dit artikel leest. Je vork naar je mond brengen zonder in je wang of neus te prikken: het is een indrukwekkend staaltje fijne motoriek van de moderne mens. We hebben ons vervolmaakt in het automatisch eten, maar om goed te worden in bewust eten hebben we

nog wat werk voor de boeg.

'Mindfulness is een populair begrip, maar het heeft weinig nut als abstract idee: het is een vaardigheid die je moet trainen door meditatie en aandachtsoefeningen', zegt Baerten. 'Een beruchte oefening die ik geef tijdens de trainingen is "de rozijn", waarbij de deelnemers een kwartier doen over het eten van drie kleine rozijntjes: we kijken ernaar, we snuffelen eraan, we voelen de gerimpelde textuur, we denken na hoe de rozijn op ons hand is beland en tot slot proeven we heel aandachtig. Veel mensen vinden het een revelatie: ze hadden nog nooit echt stilgestaan bij de sensaties die zo'n simpele rozijn kan opwekken.'

»





HAP SLIK WEG

Mindful eten draait in essentie om leren luisteren naar je lichaam en vertrouwen dat je zelf de beste gids bent in de voedselchaos. Door bewust te worden van je eetgewoonten en -patronen ontstaat er ruimte om keuzes te maken die goed voor je zijn.

Traag eten is een goed startpunt om bewuster te eten. Dit klinkt eenvoudig, maar het is niet simpel opboksen tegen haast die doet schrikken. Je vork staat paraat om de volgende hap in je mond te stoppen, nog voor de vorige gekauwd en weggeslikt is. Toch is een rustig eettempo essentieel om te voelen wanneer je verzadigd bent. 'Onze hersenen monitoren onze insuline- en bloedsuikerlevels. Als onze suikerspiegel te laag is, krijgen we een signaal dat we moeten eten. Maar wanneer we voldoende gegeten hebben, sturen ze ook een signaal uit dat we moeten stoppen met eten', legt Baerten uit. 'Alle info verzamelen en feedback naar onze hersenen sturen, daar is ons lichaam minstens twintig minuten mee bezig. Als je te snel eet, is de kans groot dat je in die tijd al te veel hebt gegeten.' Bovendien is traag eten goed voor de vertering: voedingsstoffen worden makkelijker beschikbaar voor je spijsvertering door goed te kauwen, zo'n 15 tot 30 keer per hap.

'Als je moeite hebt om traag te eten, schakel dan al je zintuigen in om jezelf af te remmen', suggereert Baerten. 'Aan tafel zitten is sowieso een goed startpunt: staand eten geeft een gejaagd gevoel. Ga dus rustig zitten en haal diep adem. Kijk naar je bord, laat je ogen glijden over de vorm en de kleur van het eten op je bord. Raak het eten aan met je vingertoppen (doe dit bij voorkeur als je alleen of in een ruimdenkend gezelschap bent), leg eten op je tong en proef het zonder meteen te kauwen. Als je kauwt, doe dat dan traag en analyseer hoe de smaak verandert terwijl je kauwt.' Zo'n uitgebreide verkenning van je voedsel is geen must bij elke maaltijd. Je bewust-



MISSCHIEEN WAS
DE REGEL THUIS DAT
JE ALTIJD JE BORD MOEST
LEEGETEN: DAARDOOR
HEB JE GELEERD NIETTE
VERTROUWEN OP JE EIGEN
VERZADIGINGSGEVOEL

zijn aanscherpen en attent zijn voor wat er in de mond of maag gebeurt kan al in enkele seconden. Het maakt al een enorm verschil als we elke eerste hap of slok heel bewust proeven. Een andere trucje om vaart te minderen is je bestek neerleggen tussen elke hap en het pas terug opnemen als je mond leeg is. Lezen, werken of tv kijken is bij mindful eten uit den boze, dat spreekt.

EEN HONGER, TWEE HONGERS

Onderzoek je honger, zo luidt het volgende devies. Honger is een sensatie die we doorgaans met weinig nieuwsgierigheid benaderen. Bij de minste rommel van de maag eten we om het gevoel te onderdrukken. Toch is niet alles wat we als honger ervaren het ook: soms is onze maag gespannen door stress of hebben we eigenlijk dorst. 'Probeer eten eens even uit te stellen als je honger hebt, zo kun je het gevoel beter leren kennen', adviseert Baerten. 'Onderzoek of je niet wilt eten uit *goesting* of gewoonte. Misschien eet je omdat het lunchtijd is, omdat je het zonde vindt om eten weg te gooien of omdat je schrik hebt dat er niet meer genoeg eten over is straks.' Schransen is niet nodig in tijden waarin we niet onzeker zijn over hoe en wanneer onze volgende maaltijd zullen scoren. Iets waar onze geest soms nog aan herinnerd moet worden door te luisteren naar ons reële hongergevoel.

Ook onze verzadiging kunnen we in detail leren ontleden. We merken vaak pas dat we genoeg gegeten hebben als onze maag op springen staat. Nochtans voelen we ons fysiek het best als onze maag voor vier vijfde gevuld is. Het lijkt een abstract cijfer, maar als we meer aandacht hebben voor de meer subtiele signalen van onze maag tijdens het eten, kunnen we voelen hoe vol onze maag precies zit. Nuances die ons helpen om niet te overeten.

Jan Chozen Bays, de Amerikaanse arts die mindful eating als discipline op de kaart zette, onderwierp honger aan een grondig onderzoek. De uitslag was verrassend: ze onderscheidde ze niet één, maar negen soorten honger. Volgens haar kan niet alleen je maag honger hebben, maar ook je cellen, ogen, oren, geest, mond, neus, huid of hart. Eten is enkel een remedie tegen de eerste twee soorten honger, de andere kun je er niet mee stillen. Als de geur van popcorn in de filmzaal je neus bereikt, overweeg je waarschijnlijk niet om de zoete geur in de ademen en enkel »



daarvan te genieten. Je wilt gevolg geven aan de honger van je neus door een beker popcorn te bestellen, ook al sputtert je maag tegen omdat je net een stevig avondmaal at. Of als je uit liefdesverdriet een bak roomijs opeet, is je maag wel gevuld maar het gat in je hart zit er nog steeds. 'Als je beter leert ontwaren welke honger je hebt, kun je beter voor jezelf zorgen,' zegt Caroline Baerten. 'In plaats van ijs te eten tot je schuldgevoel torenhoog is, kun je ook met volle aandacht één bolletje ijs eten. Of misschien besef je dat je je ook getroost zou voelen door een warm bad.' Door een beetje afstand te scheppen tussen onze emoties, verlangens, oordelen, gedachten en onszelf, kunnen we betere keuzes maken.

LEG JE GEEST HET ZWIJGEN OP

Witte rijst? Zot! De laatste keer dat Gwyneth Paltrow koolhydraten aanraakte, was in de jaren 90. Sinaasappelsap: serieus? Dat zijn evenveel calorieën als cola. Makreel? Ja prima, vette vis is goed voor je hersenen. Of wacht! Nee stop! Vette vis zit vol zware metalen! Onze geest draait overuren om ons ervan te overtuigen dat bepaald voedsel goed of slecht voor ons is. Hoewel hij de stem van de rede lijkt, is hij in de praktijk van mindful eten niet de beste raadgever: onze geest is eindeloos kritisch en notoir wispelturig.

'Het is niet interessant om voedsel te bekijken als een verzameling calorieën of allergenen, maar wel om vertrouwen te hebben in je eigen hongergevoel en de werkelijke behoeften van je lichaam om je te adviseren', duidt Baerten. Een bewuste eter is niet per se bezorgde eter. 'Als we tobben over wat we wel of niet moeten eten verdwijnt het genieten, en dat is doodzonde', meent ze. Het is relevant om uit te zoomen en met diezelfde bewuste aandacht naar het voedselsysteem te kijken. Maar idealiter zijn je keuzes een set regels die niet veranderen telkens er een nieuwe trend of onderzoek wordt gelanceerd. Feiten zijn



MISSCHIEEN WAS
DE REGEL THUIS DAT
JE ALTIJD JE BORD MOEST
LEEGETEN: DAARDOOR
HEB JE GELEERD NIET TE
VERTROUWEN OP JE EIGEN
VERZADIGINGSGEVOEL

tijdelijk: nieuw onderzoek zal nieuwe dingen uitwijzen en oude waarheden onderuit halen. Neem de beslissingen op basis van wat je belangrijk en lekker vindt, probeer daarbij zo weinig mogelijk rekening te houden met meningen van anderen.

STRIP ETEN VAN EMOTIE

Jonge kinderen tot de leeftijd van vijf jaar kunnen intuïtief uitgebalanceerde maal-

tijden samenstellen en gezonde porties inschatten, maar volwassen regels sturen dit soms in de war, waardoor eten een emotionele lading krijgt. Misschien was de regel thuis dat je altijd je bord moest leegeten: daardoor heb je geleerd niet te vertrouwen op je eigen verzadigingsgevoel. Porties zijn de afgelopen jaren enkel groter geworden, dus als je nog steeds je bord helemaal leeg eet, kan het zijn dat je veel te veel calorieën binnen krijgt. Of misschien kreeg je vroeger steevast een Koetjesreep als beloning voor een goed rapport en beloon je jezelf na een lange dag nog steeds met chocolade. Of was de spanning aan tafel zo te snijden dat je nooit meer een gehaktschotel met spinazie door je keel krijgt.

Eten met een emotionele connotatie kan je nostalgisch stemmen, gelukkig maken of doen walgen. 'Maar als je eten kunt bevrijden van schuldgevoelens en emoties, kun je het plezier terugvinden in eten', weet Baerten nog. 'En belangrijker nog: dan ben je vrij om je eigen keuzes te maken.' Wie dus bewust leert eten en zijn bord niet laat vullen door emoties of z'n innerlijke criticus, krijgt er vrijheid bovenop. Niet slecht voor een dieet dat er geen is.

MEER WETEN?

- **Centrum voor Mindful Eating en Nutrition in Brussel:** waar voedingsdeskundige, psychotherapeut en kok-sommelière Caroline Baerten mensen en groepen coacht naar een gezonde relatie met eten.
- **Mindful eten, een gezonde en vreugdevolle relatie met eten:** het standaardwerk over mindful eten van de Amerikaanse arts Jan Chozen Bays.
- **The headspace diet, the mindful way to your ideal weight:** het anti-dieetboek van de Britse ex-zenmonnik Andy Puddicombe die meditatie mainstream maakt via de app Headspace.

EINDE