

Voedingsdeskundige Caroline Baerten is de eerste erkende mindful eten-trainer in België. Ze is psychotherapeute, kok én diëtiste van opleiding, wat haar samen met haar interesse voor meditatie naar mindful eten leidde. Baerten richtte het Center for Mindful eating & Nutrition in Brussel op, en gaf ons daar tekst en uitleg. 'Mindful eten kent zijn oorsprong in mindfulness, die als basis heeft om bewuster te leven in het hier en nu', legt ze uit. 'Ook bij mindful eten draait het om het op een niet-oordelende, nieuwsgierige wijze bezig zijn met onze eetgewoonten. Niet zozeer wat we eten is belangrijk, maar wel waarom en op welke manier. Heb ik honger, of eerder trek? Eet ik omdat mijn maag gromt, of uit gewoonte, omdat het 12u is? Je zal ervan opkijken hoe vaak je 'mindless' iets naar binnen speelt, zonder echt behoefte te hebben aan voedsel. We grijpen naar eten uit verveling, omdat we gestresseerd zijn of om onszelf te belonen. En ook bepaalde gewoontepatronen doen ons meer eten dan nodig. Wie als kind bijvoorbeeld geleerd heeft om altijd zijn bord leeg te eten, zal dat nu misschien nog steeds doen. Wanneer je stilstaat bij de redenen waarom je naar voedsel grijpt, kan je tot verrassende inzichten komen. Vervolgens kan je die patronen doorbreken en veranderen. Mindful eten is een behandelingsmodel, gebaseerd op wetenschappelijk onderzoek, dat mensen hierin begeleidt.'

7 soorten honger

Mindful eten begint dus al voor je effectief iets in je mond stopt. Vraag jezelf van tevoren af waarom je de behoefte voelt om te eten. Gaat het om 'echte' honger, of is het eerder een drang om te eten?

Caroline Baerten: 'Onze zintuigen bedriegen vaak onbewust ons hongergevoel. We zien iemand eten, we ruiken frietjes, en we denken dat we ook honger hebben. Om onze eeflust beter te kunnen identificeren, gebruik ik onder

andere in mijn sessies de zeven soorten honger van de Amerikaanse dokter Jan Chozen Bays als kapstok.' Ogen, neus, mond, hart, geest, cellen en maag: alle zeven kunnen ze ons doen verlangen naar voedsel. De honger van de ogen of de neus doet ons watertanden bij de aanblik of geur van eten. De honger van de mond laat zich vertalen door zin hebben in 'iets': je smaakpapillen verlangen naar een prettige sensatie, zonder dat je maag hierom vraagt. Honger van het hart is het zogenaamde emotionele. We troosten onszelf met een reep chocolade als we verdrietig zijn. De honger van de geest maakt ons wijs dat we iets moeten eten, omdat we denken dat dit noodzakelijk is. 'Ik kan maar beter nu wat te veel eten, want het duurt een tijdje voor ik opnieuw kan eten', is daar een typisch voorbeeld van. De enige twee vormen van honger die duidelijk maken dat je lichaam voeding nodig heeft, zijn de honger van de maag die gromt en de honger van de cellen die verlangen naar eten of drinken. De honger van de mond, het hart en de geest zijn de drie soorten honger die ervoor zorgen dat we verkeerd of te veel eten. Baerten: 'In het begin zal het moeilijk zijn om je honger te identificeren. Maar door aandachtig te luisteren naar wat je lichaam op een specifiek moment nodig heeft, zal je na verloop van tijd gemakkelijker de juiste keuzes maken.'

Met volle aandacht

Je hebt je honger geïdentificeerd en besluit om iets te eten. Hoe focus je nu het best met volle aandacht op je maaltijd of tussendoortje? Deze richtlijnen hel-

pen je op weg om mindful van eten te genieten en tegelijkertijd goed voor jezelf te zorgen.

* **Laat je niet afleiden. Lees niet, kijk geen televisie en doe niets anders dat je aandacht opeist.** Wees je heel bewust van wat er zich in je mond, maag en geest afspeelt. Je hersenen kunnen zich niet tegelijkertijd op eten en nog iets anders concentreren. Wie mentaal afdwaalt tijdens de maaltijd, eet veel te veel zonder het te beseffen.

* **Kauw meermaals op elke hap. Proef intens wat er op je tong ligt, en wees je bewust van al je zintuigen.** 'Belangrijk is

ook dat je de tijd neemt voor je maaltijden', benadrukt Baerten. 'Je hersenen hebben twintig minuten nodig om te registreren dat je verzadigd bent. Die tijd moet je dus minstens uittrekken voor een hoofdmaaltijd.'

* **Schep minder op dan je denkt te zullen eten.** Je porties zullen in het begin te klein lijken, maar je zal ervan verstandig bent als je trager en bewuster eet.

Je porties zullen in het begin te klein lijken, maar je zal ervan verstandig bent als je trager en bewuster eet.

* **Pauzeer af en toe door je bestek neer te leggen.** Wie nog maar pas begint met mindful eten, zal het moeilijk vinden om zijn verzadigingspunt te leren kennen. Door af en toe een korte pauze in te lassen tijdens het eten, kan je 'voelen' of je maag al voldoende gevuld is. Let op: een verzadigde maag betekent dat die ongeveer voor twee derde gevuld is. Als je maag 'vol' aanvoelt, heb je waarschijnlijk te veel gegeten.

* **Dwing jezelf niet om je bord leeg te eten.** Als je elke dag een klein beetje te veel eet, vliegen de kilo's er op den >>

'Trek minstens 20 minuten uit voor een maaltijd'

duur onbewust aan. Leer weer bewust genieten, in plaats van gedachteloos te veel naar binnen te proppen.

Antidieet

Mogen we nu niet meer toegeven aan onze drang naar chocolade? En is een kommetje popcorn voor tv volstrekt uit den boze? 'Absoluut niet, **geen enkel voedingsmiddel is verboden, goed of slecht**', zegt Baerten. 'Een training mindful eten is geen dieet of vermageringsprogramma waarbij je calorieën moet tellen. Al is het verliezen van enkele kilo's vaak wel een leuke bijkomstigheid. Net doordat afvallen geen doel op zich is en er geen voedingsrestricties zijn, zal je minder plotse snoepaanvallen of vreetbuien krijgen. Als je een dieet volgt, brengen verboden vruchten een bepaalde oordelende en kritische mindset met zich mee. Op een stressvol moment zal je toch in de verleiding komen om bijvoorbeeld een stuk chocolade te eten, en dan is de kans groot dat je een veel te grote portie neemt. Bij mindful eten 'mag' alles. Doordat je bewust zal proeven en genieten van een klein stukje chocolade, heb je niet de behoefte om het hele pak gedachteloos op te schrokken. Ik heb verschillende mensen in mijn praktijk gehad die flink wat kilo's afvielen dankzij mindful eten. Door intens en aandachtig te genieten van een kleine portie, ben je met minder tevreden en sneller smaakverzadigd.'

Voor iedereen

Caroline Baerten: 'In het Center for Mindful eating & Nutrition (MeNu) in Brussel kan je zowel individuele sessies als trainingen in kleine groepjes volgen. Er komen onder meer mensen met obesitas, overgewicht of eetstoornissen langs in mijn praktijk. Daarnaast werk ik ook samen met de psychologen van het UZ Brussel, die jonge meisjes met anorexia of stressgerelateerde eetstoornissen naar mij doorverwijzen voor therapie. Maar mindful eten is niet enkel gericht naar mensen met een specifieke eetproblematiek. Eigenlijk kan iedereen er baat bij hebben, omdat we allemaal

wel eens mindless eten of soms een onevenwichtige relatie met eten hebben. Iedereen eet wel eens te veel omdat het lekker smaakt. Er zijn genoeg mensen die hun avondmaal voor televisie eten, onnadenkend alles naar binnen spelen en daardoor hun verzadigingspunt missen. Achteraf krijg je dan meestal toch nog trek in iets lekkers, omdat je denkt dat je niet verzadigd bent. Wie heeft nog nooit de koelkast opengetrokken, zonder echt honger te hebben, maar om te kijken of er iets in ligt waar je eventueel zin in zou kunnen hebben?' 'In de kern gaat mindful eten om jezelf beter leren kennen en daardoor ook goed voor jezelf kunnen zorgen. **Emotionele problemen zoals stress, eenzaam-**

heid en verveling los je niet op met voedsel. Ga op zoek naar wat je dwars zit. Je hart moet ook gevoed worden, maar daar zijn andere middelen voor dan eten. Als mensen zelf leren inzien dat voeding geen troostmiddel is, wordt het veel minder een object van obsessie. Dan kan je weer goed voor jezelf zorgen en op een gezonde manier veel meer genieten.'

Meer info, trainingen en workshops: Center for Mindful eating & Nutrition, www.me-nu.org, www.thecenterformindfuleating.org.

Meer lezen: 'Mindful eten. Een gezonde en vreugdevolle relatie met voedsel', Jan Chozen Bays (Uitgeverij Servire, € 19,99).