

Met mindfulness naar een gezonder eetpatroon

We zijn soms te hard voor onszelf

Minder eten en meer bewegen, zo val je af. Simpel, toch? Maar iedereen die ooit een poging tot gezond eten of afvallen deed, weet dat er tussen theorie en praktijk een Grand Canyon ligt. Kennis en wilskracht helpen maar zijn vaak niet genoeg. Daar is eten veel te gecompliceerd voor, zegt Mercedes Wolters. Zij geeft trainingen in mindful eten.

DOOR NATHALIE LE BLANC

Als psychologe zie ik regelmatig mensen met eetproblemen. Ernstige stoornissen, maar ook mensen die wel naar een diëtiste zijn geweest, maar het toch moeilijk vinden om een gezonde manier van eten vol te houden. Ik zie ook mensen die een chirurgische ingreep overwegen omdat ze na jaren van jojo-diëten geen andere uitweg zien. "Nochtans geeft je lichaam je absoluut niet mis te verstane signalen. Wie te veel eet, wordt misselijk. Mindfulness kan ons leren om de signalen van ons lichaam beter te lezen. Dus heb ik, samen met het Instituut voor Training van Aandacht en Mindfulness (Itam) een training uitgewerkt voor mindful eten. Niet voor mensen met ernstige eetstoornissen, maar voor iedereen die het gevoel heeft dat gezond eten niet vanzelfsprekend is. Voor mensen zoals u en ik, die wel eens een zak chips of een pak koekjes opeten zonder er bij stil te staan."

Verweven prikkels

Van iedereen die zich heeft ingespannen om het cijfer op de weegschaal naar beneden te krijgen, blijft maar 10 tot 20 procent op lange termijn op zijn nieuwe gewicht. Bijna iedereen die ooit op dieet ging, komt na een tijdje weer kilo's bij. En nee, dat zijn niet allemaal zwakkelingen zonder wilskracht. Onze relatie met voedsel is gewoonweg heel complex.

MERCEDES WOLTERS:
Mindfulness helpt ons onszelf te aanvaarden. Door te mediteren worden we bewuster en milder

"Als baby is het leven eenvoudig", weet Wolters. "We eten als we honger hebben en stoppen als we genoeg hebben. Maar al snel is ons lichaam niet meer de enige prikkel die ons tot eten aanzet. We eten uit gewoonte, omdat dat koekje er lekker uitziet, omdat we een beloning verdienen of getroost willen worden, omdat de reclame zo aantrekkelijk is, omdat het nu eenmaal in de koelkast ligt, omdat we ons vervelen, noem maar op. In onze training hebben we het over niet minder dan zeven verschillende soorten honger. Wat en wanneer we eten is een onbewust proces, waarbij we onderschatten hoeveel prikkels met elkaar verweven zijn. Daarom eten we vaak ongezond, te veel, of wanneer ons lichaam er eigenlijk geen behoefte aan heeft."

Het is bij dat onbewuste proces dat mindfulness kan helpen, zegt Wolters. "Mindfulness is een vorm van meditatie, waarbij je focust op wat er in je lichaam aan de gang is en waarbij je bovendien leert om de dingen die van alle kanten op je afkomen op te merken, zonder er per se aan toe te geven. Stel dat je al mediterend merkt dat je neus jeukt. Normaal ben je aan het krabben voor je die jeuk echt geregistreerd hebt, maar al mediterend merk je



FOTO CORBIS

MINDFUL ETEN, EEN OEFENING

- Kies iets wat je heerlijk vindt.
- Haal het uit de verpakking of schil het. Kijk ernaar alsof het de eerste keer is dat je zo iets ziet. Merk de kleur en vorm op.
- Sta stil bij wat je voelt. Komen er emoties op? Herinneringen? Reageert je lichaam? Heb je zin? Honger?
- Breng het langzaam naar je neus en ruik eraan. Merk op hoe je reageert op de geur. Schenk extra aandacht aan je mond. Loopt het water je in de mond?
- Leg het op je tong, maar bijt er nog niet in. Voel hoe de smaak zich verspreidt in je mond. Merk je gedachten op. Onrust? Verlangen? Stel het bijten nog even uit, ook al zetten je gedachten je ertoe aan.
- Bijt. Wees je bewust van je tanden en kaken die in beweging komen. Voel hoe de smaak al dan niet verandert. Merk de slikimpuls op, maar stel die nog even uit. Sluit je ogen, en geef bewust aandacht aan je gedachten. Wat denk je? Wat voel je? Irritatie? Troost? Verlangen naar meer?
- Slik.

die jeuk op voor je reageert. Dat wil niet zeggen dat je niet mag krabben, alleen weet je nu waarom je krabt. Omdat we zo vaak onbewust met voedsel omgaan, is mindfulness nuttig als het over eten gaat. Het leert je om de dingen te benoemen en om niet automatisch te reageren. Het brengt duidelijkheid. Eigenlijk is mindfulness en eten een logische combinatie. "Wie gezegend is met een stevige dosis rationaliteit heeft misschien drempelvrees als er woorden als meditatie en mildheid opduiken. Nergens voor nodig, vindt Wolters. "Meditatie betekent niet dat we gaan zweven of dat we wegvluchten van de werkelijkheid. Het is een manier om even stil te staan en ons bewust te worden van wat er aan de hand is. Iets wat net heel rationeel is. We gebruiken ook heel bewust niet te veel vage of wollige termen."

Mildheid

De training die Wolters geeft is geen dieetes, noch een pleidooi om emotioneel eten af te leren. "Dat laatste zou trouwens moeilijk zijn, want eten is onvermijdelijk verbonden met gevoelens. Wij willen die twee niet loskoppelen, we willen je alleen leren hoe je er bewust mee kunt omgaan, om zo meer controle te krijgen over wat je eet. We pleiten er niet voor dat je van de chocolade afblijft. Als je behoefte hebt aan een stukje chocolade, moet je dat vooral eten. Wat we wel willen bereiken, is dat je geen hele reep naar binnen schrokt zonder je bewust te zijn van wat je aan het doen

benoemt, en dat is pas echt jammer, zonder te genieten. Onze training werkt verhelderend en legt bepaalde mechanismen bloot. Verzadiging, maar ook emotionele reacties op situaties, opmerkingen uit de omgeving of reclame."

"Dat is de enige manier om het jojo-patroon van overeten, een dieet met strenge regels en weer overeten te doorbreken. Mindfulness helpt ons bovendien om onszelf te accepteren. Wie worstelt met zijn gewicht of gezondheid is vaak onnodig streng voor zichzelf. Ik hoor mensen die overeten zichzelf soms varkens noemen. Verwijten, schuldgevoelens, naar eten kijken als zondig en een dieet zien als de gepaste straf, het maakt gezond met eten omgaan niet makkelijker. Mindfulness pleit voor mildheid en acceptatie. Dat is moeilijk. We moeten dat echt leren, want we zijn vaak keihard voor onszelf en hebben heel hoge verwachtingen. Door te mediteren word je je bewust van wat er aan de hand is, je gaat het registreren, maar je gaat het niet veroordelen. Dat maakt je milder. De training vindt daarom ook altijd plaats in groep. Dat zorgt voor de nodige groepssteun en het is gewoon leuker."

Mindful Eating begint op 21 april, 6 weken lang, in Het Cenakel, Prinsenhof 39B, Gent (300 euro voor 6 sessies, een syllabus, en 6 meditatie-cd's). www.itam.be, info@itam.be, 09/387.00.45
Op woensdag 31 maart is er infoavond over deze training, om 19.30 uur in Shambho, Zuidlaan 1, Gent. Inschrijven via www.itam.be (8 euro, bij inschrijving in de cursus krijgt u dit bedrag terug).



Polly vraagt het aan

Beste heer K,

Wat zou Vlaanderen zijn zonder uw ferme vrouw, die blonde koningin van Afslankland, de troost van vele mannen en vrouwen.

Wij danken haar op onze knieën - kwestie van elke gelegenheid aan te grijpen om calorieën te verbranden - voor de eindeloze energie waarmee uw teerbemide strijd levert tegen vetrollen, kwabben en hangbuiken. Vooral nu onderzoek heeft uitgewezen dat de BMI van de Vlaming uitdeint, de botontkalking toeslaat en het overgewicht de ziekenkas uitholt. Zonder deze engelbewaarder van de gezonde lijn waren velen onder ons verworpen tot blubberende puddingen, sudderend in eigen vet.

Maar toch moet me een en ander van het hart omtrent uw Madame Fit.

U kent beslist het eeuwenoude gezegde: de liefde van de man gaat door de maag. De gouden regel voor een gezond huwelijksleven. Met het kookboek van de boerinnenbond in de hand stonden vele Vlaamse vrouwen een kwarteeuw geleden, soms urenlang, een potje liefde te bereiden. Uw echtgenote is volgens mijn bronnen een kind uit die tijd, maar hoe rijmt ze eigenlijk deze basisregel voor een gezond huwelijk met haar vlammeende vloek "elk pondje gaat door het mondje"? Want als de liefde van de man door de maag gaat, dan passeert dat pondje toch eerst het mondje? En als we elk pondje uit ons mondje moeten weren, hoe zit het dan met de liefde?

Krijgt u eigenlijk nog wel eens wat lekkers geserveerd, meneer K? Of mag u er enkel naar kijken zonder aan te



Wat vindt u er eigenlijk van dat uw geliefde haar neus in de brooddoos van vele Vlaamse mannen steekt? Is rondneuzen in iemands brooddoos niet zo iets als in iemands slipje loeren?

raken? Vult mevrouw K uw brooddoos nog wel eens met een zoete verrassing? Of betrapt ze u steevast wanneer u in de supermarkt stiekem een zakje chocolaatjes koopt die u snelsnel in de auto naar binnen werkt? Staat ze u ook op te wachten op de parking - o verrassing - om uw autosleutels in beslag te nemen en u te dwingen met de benenwagen te gaan?

Meneer K, als u voortdurend zoveel verleidingen moet weerstaan - zoals uw blonde engel predikt - hoe zit het dan met de lust in uw lijf?

Misschien plakt er na jarenlange goede zorgen van uw keukenprinses wel minder vet aan uw gat maar loopt u stijf van frustratie omdat elke hap wordt gewikt en gewogen.

Trouwens, iedereen die kilo's verliest weet dat hij daarmee slap vel wint.

Wat rond was, wordt plat, zodat voor- of achterkant soms nog moeilijk van elkaar te onderscheiden zijn. Wat voor menige vrouw - en man - geen prettig zicht is.

Hoe lank bent u eigenlijk al slank?

Al een leven lang?

En uw vrouwe? Werd zij niet het 'vierkant blokske' genoemd toen u haar leerde kennen? Heeft zij haar lijntje misschien aan uw goede zorgen te danken? En dat verblindende gebit van haar... krijgt men dat ook van gezond eten? Niet dat het mijn zaken zijn, maar wat vindt u er eigenlijk van dat uw geliefde haar neus voortdurend in de brooddoos van vele Vlaamse mannen steekt? Zijn dat geen ongewenste intimiteiten? Is rondneuzen in iemands brooddoos niet zo iets als ongevraagd in iemands slipje loeren?

Liefde maakt blind zegt men, maar maakt ze ook doof? Ik hoop voor u van wel, anders geef ik u wat tips om uw doofheid een handje te helpen. De stilte zal u goed doen.

Beeld zonder klank... of klank zonder beeld... ik zou wel weten wat kiezen.

Uw toegenege
PdW