



De deelnemers sluiten de ogen en concentreren zich op het snoepje



hun hand. Ze ruiken eraan. Langzaam brengen ze hun hand naar hun mond. © Eric de Mildt

# Eet met je maag, niet met je hart

's Morgens vergeten te eten, 's middags snel een broodje verschalkt en 's avonds iets kant-en-klaars opgewarmd? Mindful eating leert je weer bewuster omgaan met eten.

VAN ONZE MEDEWERKSTER

**LENNIE STINISSEN**

**GENT** | Ze sluiten de ogen en concentreren zich op het snoepje in hun hand. Ze ruiken eraan. Langzaam brengen ze hun hand naar hun mond. Ze leggen het op hun tong, laten het glazuur en daarna de chocolade smelten,

zonder erop te kauwen. Wat voelen en denken ze nu? Dan, na enkele minuten, mogen ze het snoepje opeten.

'Als je er zo lang over doet, is het niet lekker meer', reageert iemand. 'Dan proef je ineens hoe

zoet het is.'

Een twintigtal vrouwen – nee, geen enkele man – is naar Gent gekomen voor een inleiding in 'mindful eating'. De les wordt gegeven door Mercedes Wolters, die als therapeute en psychologe in het obesitas-centrum van AZ Alma werkt. Daar ontmoet ze veel vrouwen die moegetieet zijn en ten einde raad naar een chirurg stappen. Samen met Björn Prins van het Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie (Itam) ontwikkelde ze een training en een boek.

'Mindfulness is aandacht geven aan wat er op dat moment aanwezig is, zonder te oordelen. Dat klinkt simpel, maar het is het niet. We zijn vooral goed in mindlessness. We rijden op automatische piloot naar huis. We grijpen na een drukke dag automatisch naar iets zoets. We zitten allemaal op een paard dat in galop met ons op dreef gaat. We merken de signalen van ons lichaam niet meer op.'

Hoge cholesterol, overgewicht, eetbuien en te veel fastfood zijn maar een paar van de mogelijke gevolgen van mindless eating. 'Mindful eating leert je weer de teugels in handen nemen door eenvoudige meditatieoefeningen, zoals nagaan waardoor je honger wordt geprikkeld. Rommelt je maag of ben je vooral verveeld, gestrest, verdrietig of boos? Er bestaan zeven soorten honger, opgewekt door je ogen, neus, mond, maag, lichaam, hart of verstand.'

'De enige echte soorten honger zijn maag- en lichaamshonger, maar het zijn vooral ons hart en hoofd die ons zo dikwijls naar de koelkast doen lopen. Emoties kan je helaas niet controleren met e-

ten. Pijn kan je niet wegeten.'

Tijdens de voorbije sessies merkte Wolters hoe streng vrouwen voor zichzelf kunnen zijn als het op eten aankomt. 'Eten is voor veel vrouwen een dagelijkse strijd. Ze zien lekker eten als iets zondigs, zichzelf als de schuldigen en het dieet als hun welverdiende straf.'

Om minder streng te worden, gaan de cursisten na hoe complex hun relatie met eten in elkaar zit. Welke emoties, gedachten en gewoonten doen ons naar zoetheid aan het grijpen?

## 'Pijn kun je niet wegeten'

'Eten is een deel van onze identiteit. Daarom werken diëten niet op lange termijn en vervallen veel vrouwen in jojo-gedrag. Wie wil afvallen, moet vooral zijn eetgewoontes veranderen. Als je dus zin hebt in chocolade, mag je daar gerust aan toegeven. Maar je moet je wel afvragen waarom je er nood aan hebt. Zo heb je vaak genoeg met een stukje, en eet je de hele reep niet op.'

Klinkt logisch, maar hoe realistisch is mindful eating op langere termijn? Hoe gemakkelijk grijp je weer naar een pizza voor de tv? 'Geen enkele cursus kan op zes weken je vastgeroeste eetpatronen veranderen', vertelt een excursiste. 'Sommige deelnemers zijn afgehaakt na een paar lessen, maar ik heb er veel aan gehad. In mijn jeugd heb ik op eigen kracht anorexia overwonnen. Door een pijnlijke relatiebreuk is eten als

troost plots teruggekomen. Als ik toegaf aan een eetbui, zag ik mezelf als zwak en ongedisciplineerd. Maar sinds de cursus ben ik toch wat milder voor mezelf geworden. Ik mag falen. Daarna zet ik mezelf terug recht en begin ik opnieuw.'

'Ik ben ook gaan beseffen dat eten niet het probleem is. Het zijn mijn gedachten en emoties die me aanzetten tot eten die problematisch zijn. Ook ben ik gaan inzien dat ik de controle kan hebben over mijn eten, en niet andersom. Je hebt altijd de keuze om iets te eten of niet. Als ik nu een eetbui voel hangen, bel ik iemand op of ga ik iets leuk doen. Dat lukt steeds vaker.'

Rose De Paepe (37) volgde de cursus om haar gewicht onder controle te krijgen. 'Diëten waar ik mezelf voor moest uithongeren hield ik nooit lang vol. Ik eet te graag.'

Ze vond de cursus heel confronterend. 'Ik was me niet bewust van mijn eetpatronen. Ik at vooral snel achter mijn bureau en wist amper wat ik in mijn mond stak. Of ik vergat 's middags te eten omdat ik het te druk had. Nu neem ik de tijd, soms is dat maar een kwartier, maar ik ga er wel bewust voor zitten. Dat eetmoment is voor mij een rustpauze in de chaos. Maar na een slechte dag loop ik nog altijd zonder nadenken naar de snoepkast.'

'Gelukkig besef ik meer en meer waarom ik dat doe. Gewoon aandacht hebben voor slechte gewoontes doet ze al grotendeels verdwijnen. Ik ben zelfs enkele kilo's kwijtgeraakt, zonder er veel voor te laten.'

**ONLINE**  
www.itam.be

5 p  
uit  
we  
lite

F. S.  
FITZ  
Teden

Vertrek op li  
De Standaard  
Paper Trails F  
Fitzgerald en l  
de nacht' voo  
bij Standaard  
webshop. Goe

Volgende eta

4 december

11 december

18 december

24 december



**lannoc**



woestijnvis, (06) 43 30 40

**CANVA**