

'MINDFUL EATING' LEERT JE TERUG BEWUST OMGAAN MET ETEN

'We zijn het contact met ons lichaam volledig kwijt'

Weet u nog wat u gisteren allemaal heeft binnengewerkt? Misschien kan een cursus 'Mindful Eating' u helpen om bewust te worden van uw eetgewoonten. 'Er bestaan maar liefst zeven soorten honger.' **SOFIE VANHERPE**

GENT

Neen, *Mindful Eating* is niet het zoveelste dieet en draait dus niet om afvallen. Het zegt je ook niet wat mag en wat niet mag. 'Bedoeling is de signalen van je lichaam terug te herkennen', vertelt Mercedes Wolters, die samen met Björn Prins van Itam (Instituut voor Training van Aandacht en Meditatie) het concept heeft uitgewerkt.

Je veel prikkels
'Ik werk deeltijds in een ziekenhuis als psychologe met obesi-

ALLE WERK LIGT BIJ DE PERSOON ZELF
Mercedes Wolters



taspatiënten. Uit praktijk blijkt dat de meeste mensen vinden dat een dieet niet helpt en dan maar overgaan tot een chirurgische ingreep. Men gaat echter te snel over tot drastische maatregelen, terwijl ons lichaam zelf signalen



Mercedes Wolters, met appetijt: 'Men moet het evenwicht terugvinden tussen te veel en te weinig.' **AGS**

genoegd om veel vet te eten. Terwijl dat het probleem niet verhelpt, integendeel, het zal je je alleen maar slechter doen voelen. De volgende dag zal je veel te weinig eten om jezelf af te straffen voor je schranspartij, waardoor alle evenwicht zoek is.'

'Het doel van de cursus is om terug een evenwicht te vinden tussen te veel en te weinig eten. Het is ook niet fout om eens een koek of een ijsje te eten. Alleen moet je je er meer van bewust zijn dat dat niet altijd met honger te maken heeft en dat ons lichaam dat dus niet per se nodig heeft. We gaan onze cursisten huiswerk meegeven en hen bijvoorbeeld een half bord laten opscheppen in plaats van een vol. Daarna is het aan hen zelf om te zien hoe ze zich voelen: misschien hebben ze al genoeg met die halve portie? We geven tijdens de lessen ook meditatieoefeningen om hen te laten nagaan wat de invloed is van bepaalde emoties. Vaak is men er zich niet van bewust wat het juist is dat hen naar chocolade of koeken doet grijpen. Terwijl je, als je zou weten wanneer en waarom je eetbuien krijgt, die reflex kan tegengaan. Alle werk ligt dus bij de persoon zelf. Het is niet eenvoudig, neen, maar alleen zo kan je gewoontes doorbreken', aldus Wolters.

MINDFUL EATING in vijf stappen

1. Leg een koek eerst op tafel voor je ben uit de verpakking haalt en vraag je af of je honger hebt.
2. Houd, als je chocolade eet, het stukje twee minuten in je mond en proef goed. Neem gerust de klok erbij, zo kan je bewust de tijd in de gaten houden.
3. Wil je veranderen van eetgewoonten, bedenk dan dat alle werk door jezelf moet verricht worden. Klakkeloos een dieet volgen om dan weer in oude gewoonten te hervallen, is zinloos.

4. Eet trager en kauw meer. Ga, van zodra je opnieuw sneller begint te eten, eens na wat het juist is dat je uit je concentratie haalt. Zo kan je in de toekomst de reflex van snel te eten proberen tegen te gaan.
5. Schep eens een halve portie op je bord en kijk welke emoties dat bij je oproept. Is het door groepsdruk dat je denkt niet genoeg te hebben, of is het omdat je echt honger hebt? (GSV)

verstuurt wat het verdraagt en wat niet.' Het probleem ligt volgens Wolters in onze maatschappij, die ons niet te veel prikkels bestookt, waardoor we het contact met ons lichaam volledig zijn kwijtgeraakt.

'Er bestaan zeven soorten honger, opgewekt door het oog, de mond, de neus, de gedachten en het hart', vervolgt Wolters. 'Verder heb je nog de maag- en lichaams-honger, de enige twee echte soorten honger. Dat is ook het soort honger dat een baby voelt: het lichaam of de maag zegt dat het honger heeft, waarop de baby begint te huilen. Het is ook de enige honger die gestild wordt met eten.'

'De andere soorten honger worden vanuit de omgeving opgewekt en zijn dus eigenlijk geen echte honger. Je weet wel, je kijkt naar reclame over eten en je krijgt zin. Of je loopt voorbij een pizzeria en je wilt omwille van de lekkere geur ineens ook een pizza. Daarnaast kunnen onze gedachten ons zin doen krijgen. Als je bent opgevoed met het idee dat je bord leeg eten heeteld is, dan doe je dat automatisch, ook als je eigenlijk al genoeg hebt.'

'Tot slot kan ons hart honger opwekken, in positieve en negatieve zin. Als het zomer is bijvoorbeeld krijgen de mensen automatisch zin in ijs. Heb je een slechte dag, dan ben je weer meer

Je kan kennismaken met de cursus morgen woensdag 31 maart in Shambho, Zuiderlaan 1, www.itam.be