

6.



Het onderscheiden van echte honger en valse honger is 1 ding, maar wanneer je lange tijd hebt gegeten volgens externe regels dan is de kans groot dat het kunnen herkennen van het moment dat je verzadigd bent ook niet vanzelfsprekend is. Want wanneer heb je nu voldoende gegeten? Wanneer ben je verzadigd?

De vorige module geeft je een richtlijn van de hoeveelheid voedingsstoffen die jouw lichaam nodig heeft, maar dit is een hele algemene richtlijn terwijl jouw lichaam uniek is! Daarnaast kan de behoefte van je lichaam ook nog eens per dag verschillen.

Om te zorgen dat je goed kunt luisteren naar je behoeftes en dus niet te weinig maar ook niet te veel eet, is het dan ook belangrijk dat je niet alleen leert luisteren naar je hongergevoelens maar ook naar je gevoel van verzadiging. En om dit te leren is het allereerst belangrijk om je te beseffen dat verzadigd zijn wat anders is dan vol zitten.

Het gevoel van verzadiging begint bij de zintuigen. Dat betekent dat het proces van verzadiging al op gang komt zodra je bedenkt dat je iets gaat eten en je stappen onderneemt om daadwerkelijk te gaan eten zoals het maken van een boodschappenlijstje, het naar de winkel gaan en het bereiden van je maaltijd. Maar ook het daadwerkelijk kauwen op voedsel en de maag-darmvulling zijn factoren die betrokken zijn bij het uiteindelijke gevoel van verzadiging.

Verzadiging kent eigenlijk twee aparte routes: de weg via het spijsverteringskanaal, het fysieke deel van de verzadiging, maar daarnaast ook de weg die loopt via de zintuigen en de beleving, wat ik voor het gemak het mentale deel van de verzadiging zal noemen.

Een snelle hap vanuit een impulsief besluit om iets te bestellen zal je een minder verzadigd gevoel opleveren dan een weloverwogen maaltijd waar je zelf de nodige voorbereidende stappen voor hebt moeten zetten. Bij een snelle hap zit je misschien wel snel vol, maar door een gebrek aan "voorbereiding" en stimulatie van je zintuigen én doordat je vaak ook maar weinig hoeft te kauwen op dit soort maaltijden, heb je vaak ook weer snel een "honger" gevoel omdat je mentaal niet verzadigd bent.

Ook de beleving speelt hierbij een belangrijke rol. Hierbij gaat het om, vaak onbewuste, gedachtes die je hebt over je maaltijd. Beoordeel je je maaltijd bijvoorbeeld als niet vullend of als te klein, bijvoorbeeld omdat je maaltijd wel erg snel op is, dan zal dit eerder leiden tot opnieuw een gevoel van honger dan wanneer je je portie als "voldoende" beoordeeld. Terwijl qua maagvulling de maaltijd misschien wel meer dan voldoende inhoud biedt.

Fysieke verzadiging heeft tijd nodig om op gang te komen. Vanaf het moment dat je gaat eten duurt het circa 15-20 minuten voordat er via een complex systeem van hormonen een seintje vanuit je hersenen wordt afgegeven dat je voldoende hebt gegeten. Wanneer je snel eet is de kans dus groot dat je door je verzadigingsgevoel heen eet tot het punt waarop je vol zit of het punt waarop je bord leeg is.


Om van een vol gevoel naar een gevoel van verzadiging te komen is het dan ook belangrijk om aandacht te besteden aan beiden routes van het verzadigingsproces.

Fysieke verzadiging ervaar je door volwaardige voeding te eten en daar de tijd voor te nemen.

Van volwaardige voeding kun je spreken wanneer je maaltijden bestaan uit een combinatie van complexe koolhydraten, eiwitten en gezonde vetten. Een makkelijk ezelsbruggetje om te zorgen voor een volwaardige maaltijd is door te zorgen je maaltijd componenten bevat uit alle vakken uit de Schijf van Vijf.

Mentale verzadiging bereik je met name door met aandacht te eten. Maar ook hier is het belangrijk goed na te denken over wat je eet. En hierbij gaat het niet over het belang van een volwaardige maaltijd, maar over het belang van het kiezen van producten die je lekker vindt.

Om te oefenen met het aandacht hebben voor zowel de fysieke als mentale verzadiging en door je ook het effect te laten ervaren, ga je met behulp van de oefening in deze module leren om heel bewust te eten. Door deze oefening zoveel mogelijk toe te passen in je dagelijks leven (bij voorkeur bij al je eetmomenten), leer je steeds beter om signalen van je lijf op te merken en te herkennen. Met andere woorden, je herstelt het vertrouwen in je lijf als het gaat om je fysieke eetbehoeftes, zodat je geen eetregels meer nodig hebt om je te vertellen wat of wanneer je wel en niet mag eten.



Oefening bewust eten

Plan een dag waarop je ook echt de tijd hebt om met deze oefening aan de slag te gaan, zodat je volledig je aandacht op de oefening en het effect ervan kunt richten.

- Neem de tijd om je maaltijden voor deze dag te plannen. Wat ga je eten, waar heb je trek in, hoe zorg je voor volwaardige maaltijden, wat heb je nodig aan boodschappen?
- Ga je boodschappen halen en kies je producten met zorg uit. Hierbij kun je bijvoorbeeld letten op versheid, grootte en kleur.
- Wanneer je je maaltijd gaat bereiden, doe dit dan met aandacht: hoe voelen en ruiken de producten bijvoorbeeld als je ze snijdt?
- Sta stil bij de gedachten die je hebt wanneer je je maaltijd in de keuken op je bord schept. Hoe ziet je maaltijd er uit qua kleurenpalet, ziet het er aantrekkelijk uit, mis je nog iets? Denk je dat je voldoende hebt of heb je behoefte aan misschien wat extra bordvulling (neem dan bijvoorbeeld wat salade of rauwkost er bij).
- Dek de tafel mooi op en zet de borden op tafel. Pannen laat je in de keuken staan. Zet radio en tv uit en leg mobiele telefoons of andere vormen van afleiding weg.
- Gebruik mes en vork en schep een hap op je vork. Kijk en ruik bewust voordat je een hap neemt en sta even stil bij je hongergevoel. Waar voel je dit en hoe intens voelt dit?
- Kauw vervolgens zorgvuldig en wees je bewust van alle smaken en de structuur die je waarneemt in je mond.
- Leg steeds na een paar happen je bestek even neer voordat je verder eet en neem de tijd om even te voelen wat je waarneemt. Verandert je hongergevoel? Is het moeilijk om te wachten met eten, of merk je dat je honger juist al wat afneemt?
- Stop met eten wanneer je denkt te voelen dat je verzadigd bent.
- Noteer je ervaringen in je dagboek.