

7.



In de vorige twee modules ben je aan de slag gegaan met echte honger en verzadiging. Maar naast echte honger of een onverzadigd gevoel zijn er, zoals ik eerder al aangaf, ook andere behoeftes die kunnen lijken op honger. Hieronder vind je een beschrijving van de diverse verschijningsvormen waarin valse, fysieke honger de kop op kan steken. Kijk eens of en zo ja, welke vormen jij bij jezelf herkent. Je kunt hierbij gebruik maken van het format "mijn moeilijke eetmomenten" waarin je bij module 2 mee bent gestart.

Hormoonhonger

Tijdens of net voor de menstruatie, maar ook tijdens de premenopauzale fase en de overgang zelf, kan de behoefte aan eten in het algemeen en aan zoetigheid in het bijzonder toenemen. Doordat je hormoonspiegels veranderen, verandert je eetlust mee.

Hormoonhonger kan ook opspelen wanneer je een periode meer hebt gegeten dan je gewend bent, bijvoorbeeld wanneer je je strenge eetregels hebt losgelaten omdat je vakantie had. In dit geval draaien hormonen die een rol spelen bij de spijsvertering overuren, waardoor je spijsvertering steeds "aan staat" en het lijkt alsof je eetlust steeds groter wordt.

Beweeghonger

Wanneer je te weinig beweegt, raakt je honger- en verzadigingsgevoel uit balans. Dit komt doordat je bloedsuiker hogere pieken vertoont wanneer je verbruik ondermaats is. Hierdoor kun je juist vaker honger ervaren, terwijl je eigenlijk minder energie nodig hebt.

Mondhonger

Wanneer je mondhonger hebt, dan verlang je naar een plezierige of specifieke sensatie in je mond. Dat kan komen door een onprettige smaak in je mond, maar kan ook komen door dat je je eten hebt gegeten zonder aandacht of door het eten van een maaltijd waarop je nauwelijks hoeft te kauwen.

Vermoeidheidshonger

Wanneer je lichaam vermoeid is, vraagt het om energie. Het vraagt om rust en slaap, maar wanneer je deze vraag verward met trek in zoetigheid of wanneer je simpelweg de tijd niet hebt om toe te geven aan je vermoeidheid, is het heel aantrekkelijk om op zo'n moment wat te eten en dan bij voorkeur iets met snelle suikers, zodat je er weer even tegen kunt.

Concentratiehonger

Wanneer je hersenen te weinig energie krijgen doordat je langere tijd geconcentreerd bezig bent, dan kun je last krijgen van concentratiehonger. Energie krijgen je hersenen uit voeding, maar ook door voldoende rust te nemen en te zorgen voor voldoende frisse lucht.

Geen honger

Eet je niet omdat je trek hebt maar omdat de klok aangeeft dat het tijd is om te eten of omdat je het nu eenmaal zo gewend bent? Ook dan spreek je van "valse honger" en is de kans groot dat je meer eet dan waar je behoefte aan hebt. Niet je lijf maar de omstandigheid bepaalt dat jij gaat eten.

Zintuigenhonger

Een gevoel van honger kan ook worden opgewekt door externe prikkels uit de omgeving die door je zintuigen worden opgepikt en de eetlust opwekken. Je ogen, oren of neus registreren iets van eten waardoor er een signaal naar je brein wordt gestuurd en je brein je lichaam gaat "klaar maken" om eten te kunnen ontvangen. Er komen hormonen vrij die een hongergevoel geven en het water loopt je vaak letterlijk in de mond, net alsof je echte honger hebt.

Mijn fysieke behoeftes

Welke vormen van valse fysieke honger denk je te herkennen en wat maakt dat je dit denkt?

Welke fysieke behoeftes krijgen mogelijk onvoldoende aandacht?

Wat zou je willen/ kunnen veranderen en waarom? (Denk hierbij ook nog eens aan jouw belangrijkste waarden!)