

Dik Gelukkig worden: de basiscursus

Les 7: intuïtief eten



Dik Gelukkig

In deze les:

Diëten en eetbuien zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden. Je relatie met eten herstellen doe je dan ook door je dieetmentaliteit los te laten en jezelf en je lichaam weer te leren vertrouwen.

Vertrouw jij jezelf en je lichaam met eten?

De kans is groot dat je 'nee' geantwoord hebt. Want als jij zou stoppen met diëten, dan zou je alles eten wat los of vast staat. Dan zou je niet meer kunnen stoppen en alleen nog maar frieten en chocoladecake eten. Of dat denk je tenminste ...

En heel eerlijk? **Als je nu zou stoppen met diëten, dan ga je waarschijnlijk inderdaad een tijdje alleen maar vette en calorierijke dingen eten.**

Alleen komt dat niet omdat je je lichaam niet kan vertrouwen, maar omdat je niet meer weet *hoe* het te vertrouwen.

Door jarenlang te diëten heb je jezelf ervan overtuigd dat jij beter weet dan je lichaam wat je moet eten.

Dat je meer eiwitten en minder koolhydraten nodig hebt. Dat je zoveel mogelijk vezels en zo weinig mogelijk vet moet eten. Dat suiker je ziek gaat maken en broccoli je leven gaat redden.

Je gaat dus eten zoals je denkt dat het hoort, maar dat is meestal niet wat je nodig hebt om goed te functioneren.

Als je op dieet bent, ga je anders eten dan je gewoon bent. Je eet yoghurt, maar alleen die met 0% vet op de verpakking. Je vermijdt pasta en brood, en kiest resoluut voor mager, wit vlees. De groente-en-fruitafdeling is je nieuwe natuurlijke habitat en je kijkt alle voedingslabels na om te zien hoeveel suiker er in een product zit.

Daarnaast ga je ook nog eens minder eten. Je verkleint je porties en weegt of meet precies hoeveel je mag hebben. En je eet maar een bepaald aantal keer per dag – ook al rammel je van de honger.

Je krijgt dus een pak minder voedingsstoffen en calorieën binnen dan normaal, waardoor je lichaam maar tot één conclusie kan komen: hongersnood.

En zoals je in les 3 geleerd hebt, wil jouw lichaam je alleen maar beschermen en gaat het er alles aan doen om jou te laten eten, zodat het kan overleven.

Daardoor komt het dat je op een dag moe van het werk thuiskomt, in de zetel ploft en voor je het weet een zak chips, een pak koeken en een doos ijscrème verorberd hebt. Je lichaam wil gewoon zoveel mogelijk voedsel op zo kort mogelijke tijd binnenkrijgen om niet te verhongeren.

Het is bovendien ook logisch dat je je op dat moment niet suf gaat eten in komkommer en wortelen, want waarom zou je?

Die dingen 'mag' je al elke dag eten. Maar omdat jij door je dieet zo weinig vet en koolhydraten binnenkrijgt, zijn dat juist de dingen die je het meeste aanspreken én je het meeste instant energie geven. Die dingen nemen op korte termijn je honger weg en geven je het meeste voldoening.

Door te diëten kom je dus onvermijdelijk terecht in een heen-en-weer-getrek tussen niet eten en eetbuien hebben. En dat is net het gedoe waar je graag vanaf wilt! Je moet dus leren om op een andere manier met eten om te gaan.

Als je je relatie met eten wilt herstellen, moet je jezelf en je lichaam weer leren vertrouwen en dat betekent dat je je dieetmentaliteit moet loslaten.

Wat is een dieetmentaliteit? Enkele voorbeelden ...

Je hebt een lijstje met goed en slecht eten, of gezond en ongezond. Als je een dag veel gegeten hebt, compenseer je het door de dag erna minder of gezonder te eten. Je neemt tijdens een verjaardagsfeestje maar één stuk taart, hoewel je eigenlijk nog wel zin hebt in een tweede. Je bent niet op dieet, maar bent je levensstijl aan het aanpassen, zodat je 'natuurlijk' gaat afvallen.

Alles wat je geleerd hebt door jarenlang op dieet te staan, moet je nu ont-leren. Geen gemakkelijke opgave, want die mentaliteit zit heel diep in je systeem.

Maar het kan wel, bijvoorbeeld door weer [intuïtief te leren eten](#). Dat is de term die tegenwoordig veel gebruikt wordt en het komt erop neer dat je een relatie krijgt met eten zonder stress en zonder gedoe.

In de praktijk betekent intuïtief eten dat je alle eetregels loslaat die in je hoofd zitten, dat je jezelf onvoorwaardelijke toestemming geeft om te eten, dat je leert luisteren naar je lichaam, dat je experimenteert met eten, dat je voelt wat eten met je doet, en dat je weer geniet van eten.

In mijn ervaring is dit een proces waar je het beste aan begint als je ook al gewerkt hebt aan je lichaamsbeeld. Om alle regeltjes los te laten, moet je er namelijk van overtuigd zijn dat het ok is om dik te zijn. Je moet diep vanbinnen voelen dat jij er mag zijn in eender welk lichaam dat je hebt. Dat is uiteraard geen voorwaarde om te beginnen aan intuïtief eten, maar het helpt wel. Want anders ga je jezelf onbewust toch regeltjes opleggen over wat en hoeveel je mag eten, omdat je diep vanbinnen schrik hebt om dikker te worden.

Hoe dan ook is dit een proces van vallen en opstaan: er gaan ongetwijfeld momenten komen waarop de twijfels toeslaan.

Ben ik wel goed bezig? Waarom heb ik nog altijd zoveel zin in chocolade? Waarom heb ik nu toch te veel gegeten? Hoe komt het dat ik bijgekomen ben? Is dit wel gezond?

Je relatie met eten herstellen is niet gemakkelijk, zeker niet als je al een heel dieetverleden achter de rug hebt. Ik raad je daarom ook aan om dit niet alleen te doen en hulp te zoeken, bijvoorbeeld in de vorm van een boek waarmee je een houvast hebt of met een coach die je hierin kan begeleiden en steunen.

Geef ook hier jezelf voldoende tijd om ermee bezig te zijn, want je kan niet op een paar weken ongedaan maken wat je jarenlang aangeleerd is.

En wees mild voor jezelf. Soms gaat het goed, op andere dagen valt het allemaal tegen. Het is iets wat je moet blijven oefenen. Maar als je ervoor gaat, dan zal je merken dat het zoveel beter is dan diëten ooit kan zijn.

Opdracht

Eet tijdens de week verschillende soorten ontbijt en onderzoek welke invloed dat heeft op je honger.

Let er een aantal dagen op om hoe laat je ontbijt en om hoe laat je opnieuw honger hebt. Heb je nood aan een snack als je 's morgens alleen maar muesli met yoghurt eet? Heb je om één uur nog altijd geen honger als je bij het ontbijt boterhammen eet? Wat gebeurt er als je een roerei eet, of pannenkoeken?

Je lichaam geeft je heel wat signalen rond eten, maar door dat eindeloos diëten ben je vergeten hoe je naar je lichaam moet luisteren. Door te experimenteren met verschillende soorten eten, ontdek je waar jouw lichaam behoefte aan heeft en leer je om weer in contact te geraken met je hongergevoel. En uiteraard kan je dit ook doen met je lunch of avondeten, in plaats van het ontbijt.

Contact



www.dikgelukkig.be



info@dikgelukkig.be



[dikgelukkig](https://www.facebook.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://twitter.com/dikgelukkig)



[@dikgelukkig](https://www.instagram.com/dikgelukkig)



Dik Gelukkig