

## 2.2 DOORBREEK DE VICIEUZE CIRKEL

De vicieuze cirkel. Je bent een tijd lang lekker bezig met gezond eten, je bent best streng voor jezelf, maar het gaat echt goed. Je bent dan ook super blij! Natuurlijk niet zo gek, want een goede gezonde basis is natuurlijk mega belangrijk voor een goede gezondheid en lekker veel energie. Dat willen we allemaal toch?

Toch zijn er bepaalde voedingsmiddelen die je ontloopt. Je vertrouwt jezelf namelijk niet helemaal met (bijvoorbeeld) die reep chocolade. Het is al vaker gebeurd dat je één stukje wilde pakken en je meteen de hele reep opat. Of dat je doordeweeks een snoepje nam en het helemaal uit de hand liep. "Zie je nou wel" denk je, "ik mag ook alleen maar in het weekend snoepen. Anders gaat het mis!". Je voelt je schuldig, slecht en je eetpatroon wordt steeds ongezonder en meer uit balans.

Totdat je jezelf weer herpakt, op maandag weer lekker streng aan de slag gaat en je voeding weer gezond wordt. Top, denk je. Totdat je weer ergens wat ongezonds eet en je daarna niet meer kan stoppen. Zó frustrerend!! Je gaat van gezond naar ongezond en je voelt je er gewoon niet goed bij! Je kan niet eens meer genieten van iets "ongezonds" zonder dat knagende schuldgevoel...

Herken je dit? De vicieuze cirkel. Die welbekende alles-of-niets mindset?

Die is funest voor je gezonde leefstijl. Ik zal iedereen te allen tijde aanraden om zo veel mogelijk gezond te eten. Om een mooie gezonde basis te hebben. En zo ruimte te laten om af en toe te snoepen. Dat is balans. Dat is dé manier om je gezonde leefstijl voor altijd vol te houden.

Toch is dat af en toe snoepen soms moeilijker gezegd dan gedaan. Dat herken je vast wel. Daarom wil ik deze week focussen op het doorbreken van die vicieuze cirkel. Om te gaan "oefenen" om te snoepen. Zónder schuldgevoel. Gewoon omdat het mag van jezelf. Omdat je lief voor jezelf wilt zijn. En het bij een gezonde leefstijl past.

### **De welbekende alles-of-niets mindset**

Waar komt die welbekende alles-of-niets mindset nou toch vandaan? Het lijkt wel alsof we vaak óf alleen maar volle bak gezond kunnen eten óf dat we de controle helemaal verliezen. En dat we óf een goede gezonde dag kunnen hebben óf dat een onverwachts extra gebakje of chocolaatje ineens je dag verpest (in je hoofd dan). En dat dit onverwachte extra gebakje er ook nog eens voor zorgt dat je die dag nóg meer ongezonde dingen eet.

Één van de achterliggende redenen is dat je jezelf bewust of onbewust dingen ontzegt. Hoe meer je jezelf ontzegt, hoe groter je *cravings* worden juist naar die dingen die je niet mag van jezelf. Het is aangetoond in onderzoek, maar je herkent dit vast ook wel bij jezelf. Als je eenmaal voor je gevoel een beetje te veel toelaat, dan verlies je vaak de controle en eet juist nog meer.

### **Wat er kan gebeuren als je jezelf bepaalde voedingsmiddelen ontzegt...**

Stel jij vertrouwt jezelf niet met een reep chocolade. Je weet gewoon dat je niet één stukje kan eten, maar meteen de hele reep opeet. Dan kan het goed zijn dat je daarom geen chocolade meer wilt eten. Sterker nog, dat je geen chocolade meer mag eten van jezelf. Een onschuldig

# M

## MODULE 2: MINDSET

regeltje, waarvan je denkt dat het je gaat helpen beter en gezonder te eten. Stel je krijgt een doos bonbons van een vriendin en besluit er toch ééntje te nemen. Grote kans dat je niet meer kan stoppen. Dat je er niet één, niet twee, niet drie, maar misschien wel veel meer eet. Onder het mom van "nu mag het even" en "zo veel mogelijk van genieten, morgen stop ik weer met chocolade eten". Ook grote kans dat jij je daarna mega schuldig voelt. Dat je de dag(en) erna extra gaat compenseren. En je - al dan niet onbewust - zo'n honger gaat krijgen dat je een paar dagen daarna weer "zwicht" voor iets ongezonds. En maar door blijft eten. Eigenlijk tegen je wil in, maar je hebt de controle niet meer. Alles of niets...

En stel je staat jezelf alleen toe om in het weekend te snoepen, maar niet doordeweeks. Snoep je dan toch een keer doordeweeks, kan je meteen niet meer stoppen met eten. "Je dag is toch al verpest", denk je dan. Het is dan moeilijk om het bij één stukje te laten.

Herken jij jezelf in deze voorbeelden die ik hierboven geschetst heb? Welke voedingsmiddelen ontzeg jij jezelf of ontloop je liever, omdat je bang bent dat je er anders niet mee kan stoppen? En welke voedingsmiddelen mag je van jezelf alleen in het weekend of op speciale gelegenheden eten, maar niet doordeweeks? Schrijf hieronder alles op wat jij je kan bedenken.

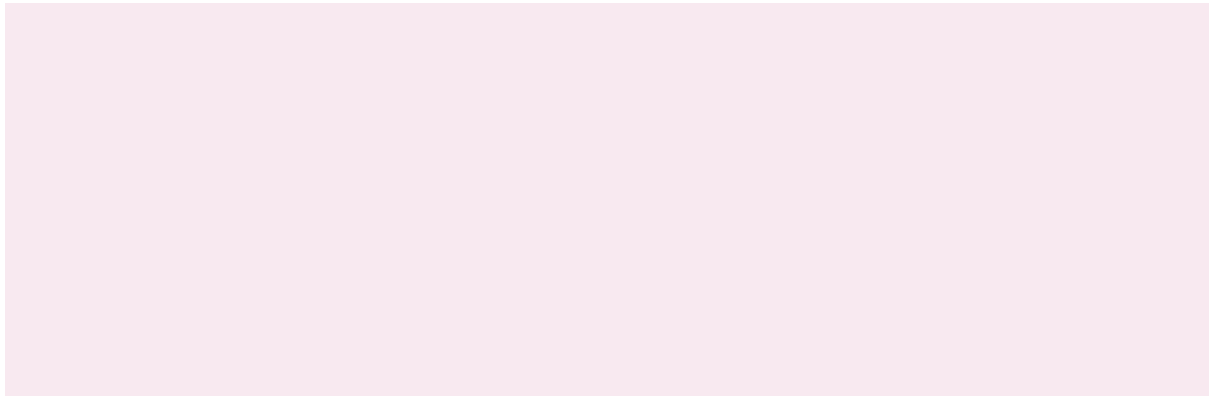
Denk dan eens aan de laatste keer dat je die voedingsmiddelen wél at. Of dat je iets doordeweeks at, terwijl het eigenlijk niet van jezelf mocht.

Beschrijf je gedachten en gedrag de laatste keer dat dat gebeurde.

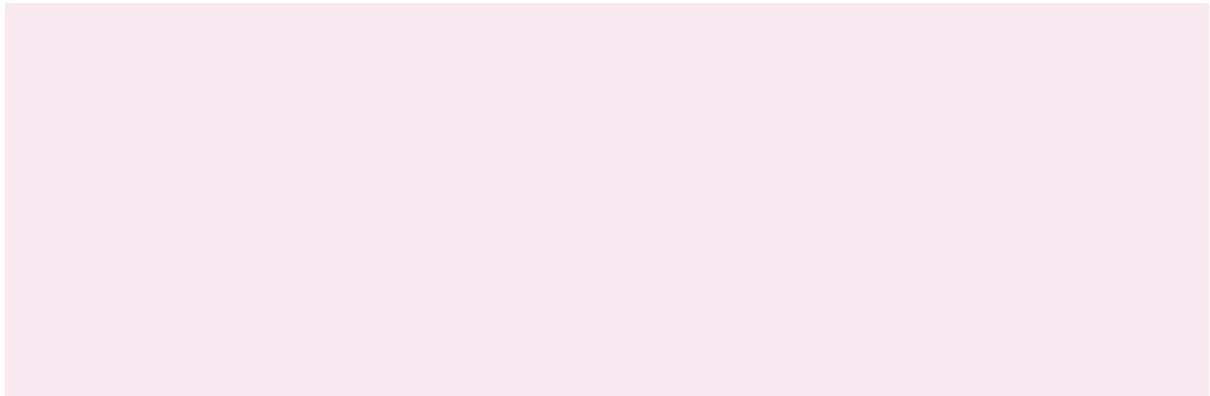
# M

## MODULE 2: MINDSET

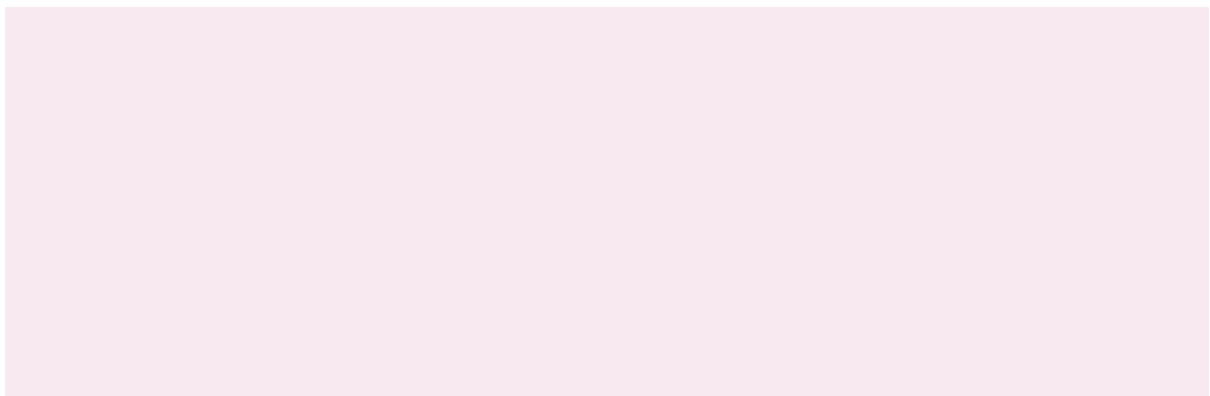
Wanneer je dat dan eet... Sta je dan goed stil bij de smaak, hoe je lichaam voelt en of je eigenlijk al vol zit? Of zou je het meer omschrijven als onbewust, ongecontroleerd en haastig eten?



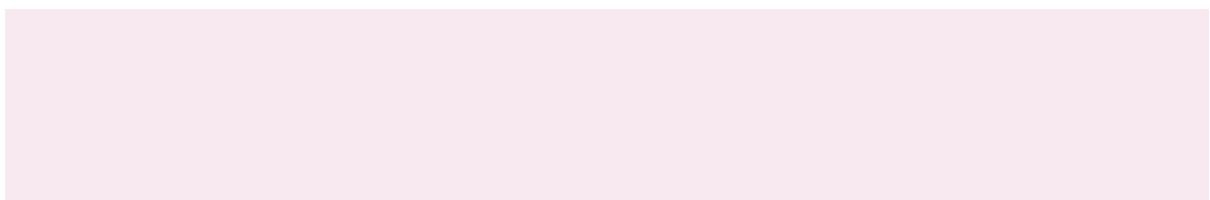
Welk effect heeft het eten van zulke "verboden" voedingsmiddelen op je eetgedrag de rest van de dag?



En op je humeur?



En hoe voel jij je dan over jezelf?



### Het laatste avondmaal

Wat ik zelf ook maar al te vaak heb gehad is een soort van "laatste avondmaal" eten. Dan dacht ik "maandag begin ik weer!" en at ik in het weekend daarvoor alles wat los en vast zat. Onder het mom van "nu mag het nog, vanaf morgen voor een lange tijd niet meer". Alleen al de gedachte dat ik het niet meer mocht van mijzelf, zorgde ervoor dat ik ging overeten. Dat ik totaal de controle verloor. En het feit dat ik de controle verloor was voor mijzelf alleen nog maar meer een bevestiging dat ik écht weer streng moest worden. Omdat ik het anders blijkbaar niet kon. En daar ging mijn zelfvertrouwen...

Deze hele vicieuze cirkel... Wordt voornamelijk getriggerd door het feit dat je jezelf dingen ontzegt. Dat je het niet mag van jezelf. Door die alles-of-niets mindset.

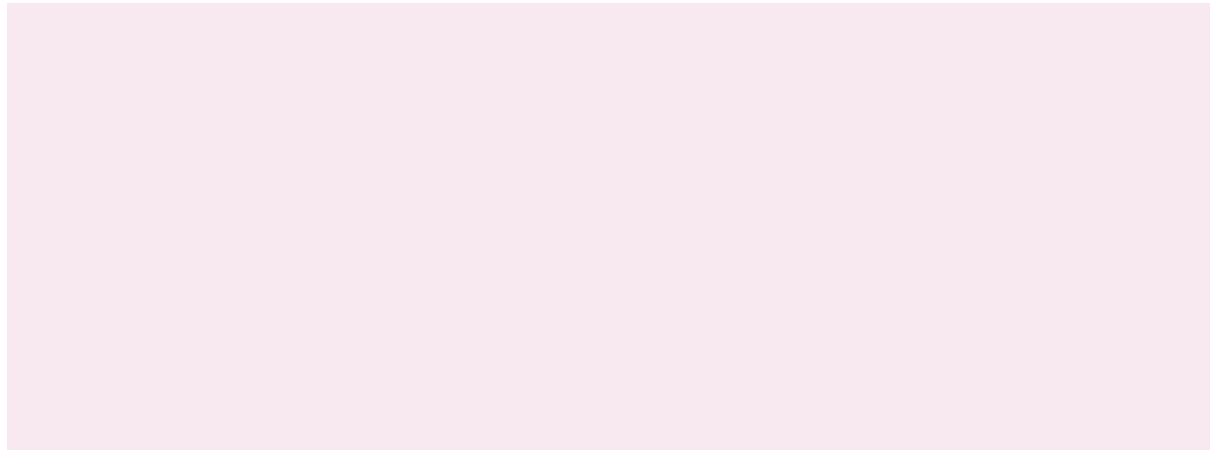
### What the hell!

De term "*restrained eaters*" wordt veel in onderzoek gebruikt. *Restrained eaters* ontzeggen zichzelf bepaalde voedingsmiddelen en mogen "de juiste" voedingsmiddelen dan weer wel van zichzelf. Ze volgen bepaalde regeltjes, zonder te luisteren naar de natuurlijke signalen van hun lichaam. Op het eerste gezicht lijkt hun voedingspatroon goed en gezond te zijn, totdat een "regeltje" verbroken wordt, daarmee hun zelfbeheersing en voilà daar begint het overeten.

Dit is door een aantal onderzoekers omschreven als het "*what-the-hell effect*". Overeten kan komen op het moment dat iets gegeten wordt dat eigenlijk "verboden" is. Op het moment dat er meer calorieën worden gegeten dan gepland. En zelfs op het moment dat er slechts een perceptie is dat er te veel calorieën of een verboden product wordt gegeten.

Een heel bekend onderzoek onderzocht de eetgewoonten van "diëters" versus "geen diëters". Ze werden onderverdeeld in drie groepen. De eerste groep kreeg geen milkshake, de tweede groep één milkshake en de laatste groep twee milkshakes. Nadat ze deze hadden opgedronken werd ze gevraagd om ijs te eten en hiervan de smaak te testen. Aan de deelnemers werd verteld dat het ijs proeven het doel van het onderzoek was. Wat ze niet wisten was dat er gekeken werd naar hoeveel ijs ze uiteindelijk aten. De uitslag? De "geen diëters" reguleerden als vanzelf de hoeveelheid ijs die ze na die milkshakes nog aten. Dus hoe meer milkshakes ze hadden gekregen, hoe minder ijs ze uiteindelijk aten. Dit is natuurlijk een gedrag dat je "normaal gesproken" zou verwachten. Maar wat bleek? **De "diëters" hadden een sterk tegenovergesteld effect!! Hoe meer milkshakes ze hadden gedronken, hoe méér ijs ze daarna aten!!** De onderzoekers concludeerden dan ook dat het feit dat ze de diëters hadden "gedwongen" om hun regeltjes te breken of iets ongezonds te eten er voor had gezorgd dat ze nog meer gingen overeten.

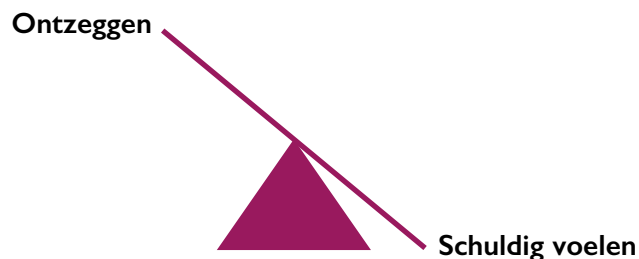
*Shocking?* Of herkenning? Wat komt er nu in je op?



## Ontzeggen versus schuldig voelen

Hoe langer je bepaalde dingen niet "mag" eten van jezelf, je jezelf dus voedingsmiddelen ontzegt, hoe gevaarlijker het wordt. Negen van de tien keer voel je je dan ook schuldig als je "ongezonde" dingen hebt gegeten. Toch? En hoe schuldiger jij je voelt na het eten van dat chocolaatje of die pizza, hoe groter de kans dat je daarna nóg meer gaat eten.

Dit kan ik mooi illustreren aan de hand van het volgende modelletje. Ontzeggen en je schuldig voelen zijn net als de twee uiteinden van een wip. Gaat de ene omhoog, gaat de andere naar beneden en andersom.

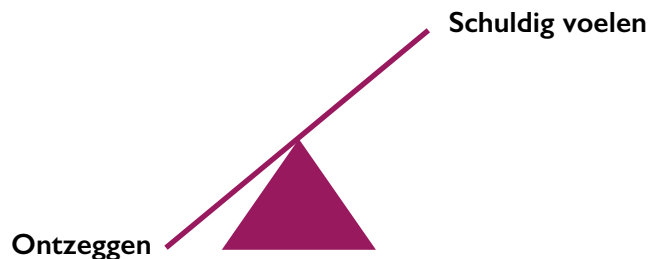


Hoe strenger je wordt en hoe meer jij jezelf ontzegt, hoe groter het gevoel van beroving wordt. Ondertussen voel jij je natuurlijk een stuk minder schuldig, omdat je voor je gevoel "goed" aan het eten bent. Dat is de ene kant van de wip.

Totdat je jezelf iets "ongezonds" toestaat, omdat je dat al langere tijd niet hebt gehad. Toch voel je je daarna schuldig. Dit gevoel zorgt ervoor dat je het idee krijgt dat je "slecht" bezig bent. Dit leidt er vervolgens toe dat je nóg meer eet (het *what-the-hell* effect), met nog meer gevoelens van schuld als gevolg. De wip begint te kantelen. Je schuldig voelen gaat omhoog, terwijl je jezelf steeds minder aan het ontzeggen bent.



Hoe langer je de controle verliest, hoe schuldiger jij je voelt. Je eet alles wat je lang niet meer "mocht" eten. Ontzeggen komt helemaal beneden te staan (je eet immers weer heel veel ongezonde dingen) en je voelt je echt enorm schuldig. Totdat het zover opbouwt dat je er weer helemaal klaar mee bent. Je gaat weer opnieuw beginnen. Dit keer nóg strenger. Andere regeltjes. Maar dit keer hou je het vol. En dan begint het allemaal weer opnieuw.



Zelf heb ik ook op deze wip gezeten. Had ik dan een keer een pizza op, zat ik met een plof buik op de bank en voelde ik mij schuldig. Wat deed ik dan vaak? Júst nog wat chocolade eten of die Ben & Jerry's pakken. "What the hell, het was nu toch al verpest!"

Nu kan ik makkelijk een pizza eten en voel ik mij daar totaal niet schuldig over. Omdat een pizza voor mij ook gewoon bij een gezonde leefstijl hoort. En dan kan ik het ook heel makkelijk bij alleen die pizza laten en heb ik niet die behoefte om dan nóg meer ongezonde dingen te gaan eten. Dat is ook balans voor mij. Ongezond kunnen eten, zonder je schuldig te voelen en vervolgens je gewoon nog net zo te voelen als voordat je dat ongezonde at. En om vervolgens gewoon weer vrolijk verder te gaan met je mijn gezonde leefstijl!

Maar hoe kom je nou van die wip af? Hoe doorbreek je die vicieuze cirkel en kom je af van je alles-of-niets mindset?

### **De oplossing: Onvoorwaardelijke toestemming om te eten!**

Ja, ja. De oplossing is eigenlijk heel simpel: **onvoorwaardelijke toestemming om te eten!!** Dat is de enige manier om jezelf niets meer te ontzeggen. Hoe doe je dat?

- ◆ Stop met voeding als "goed" of "slecht" te labelen.
- ◆ Eet waar je zin in hebt.
- ◆ Eet zonder te compenseren.

Dit is dé manier om de vicieuze cirkel te doorbreken. Het feit dat ik mijzelf toestond om op maandagavond of woensdagochtend chocolade te eten - als ik dat wilde - is één van de aspecten die mij van mijn eetbuiten afgeholpen hebben. Waarom? Het mocht van mijzelf! Dus voelde ik mij niet meer schuldig nadat ik het gegeten had én kon ik makkelijker stoppen bij één stukje of een halve pizza omdat ik vol zat. Sterker nog, het werd zelfs allemaal een stuk minder aantrekkelijk om te eten en ik kreeg daardoor júst zin in meer gezonde dingen. Gek hè?

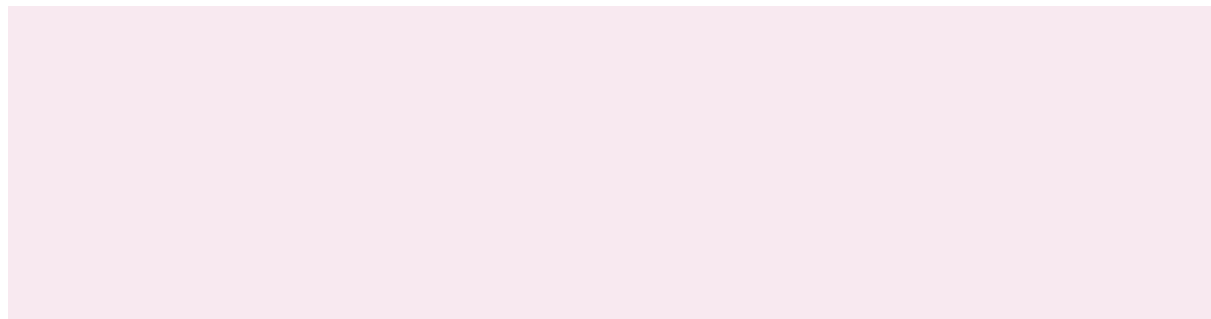
Ik kan mij heel goed voorstellen dat dit best eng klinkt. Dat je het idee hebt dat je júst gaat overeten als je jezelf dit gaat toestaan. Toch is het de beste manier om die échte balans te verwelkomen. Zodat de keuze voor chocolade op een emotioneel niveau gelijk wordt aan de keuze voor een appel. Natuurlijk wéét je wel dat een appel gezonder is dan chocolade. Je zal

waarschijnlijk ook vaker voor die appel kiezen, omdat je jezelf er beter bij voelt. Maar het dóet je dan niet meer zoveel of je nou die appel of chocolade kiest. En het beïnvloedt vervolgens ook niet meer de rest van je keuzes die dag of week.

Het grappige is dat wanneer je echt in de gaten gaat krijgen dat je alles mag eten wanneer je maar wilt... Dat het idee om die koekjes, pizza of chips te eten ineens een stuk minder aantrekkelijk wordt. Dan komen we weer terug bij het feit dat iets heel aantrekkelijk wordt als je het jezelf ontzegt. En het tegenovergestelde is: dat wanneer het ineens wel mag, het ineens een stuk minder interessant wordt. En dat is écht zo!!

### **Besluit bij deze dat je jezelf onvoorwaardelijke toestemming geef om te eten**

Ga jij het besluit maken? Hét besluit dat jou die echte gezonde balans gaat brengen? Dat je onvoorwaardelijk alles mag eten?



### **Geen vrijbrief om onbeperkt ongezond te gaan eten!**

En natuurlijk is dit geen vrijbrief om maar lekker onbeperkt ongezond te gaan eten. Verre van! Gezond eten is wat je lichaam nodig heeft. Gezond eten is waar jij je goed door gaat voelen. En gezond eten is lief voor jezelf! Laat dat voorop staan.

Maar om die emotionele lading van "ongezonde dingen" of van een dag "veel eten" af te halen, moet jij jezelf echt die onvoorwaardelijke toestemming geven om te eten wat je wilt!

De vraag is natuurlijk... Wat wil jij eten? Hoeveel wil je eten? En luister je hierbij naar je lichaam?

Zeer grote kans dat je écht niet de hele dag door ongezond wilt eten. Hiervoor moet je gaan vertrouwen op jezelf en op je lichaam. Jouw lichaam gaat jou aangeven wat je wel en niet wilt eten. Waar je energie van krijgt. Waar jij je goed bij voelt. En wanneer je vol zit.

Sterker nog, we gaan júist luisteren naar of we wel honger hebben. En wanneer we vol zitten. Het is geen vrijbrief om maar te eten wat je wilt, wanneer je maar wilt en hoeveel je maar wilt.

Waar we wel mee stoppen is met "goed" en "slecht". Met jezelf voedingsmiddelen ontzeggen. En met compenseren. Dat gaat je namelijk niet verder brengen. Het doel is dat de hele "druk" rondom de voedingsmiddelen die je eigenlijk niet "mocht" eten van jezelf eraf gaat. Hoe vaker je gewoon wél een lekkere stukje chocolade/koek/pizza eet, hoe minder het een "ding" wordt om chocolade/koek/pizza te eten en hoe makkelijker je dus gewoon één of twee stukjes kan pakken zónder meteen door te slaan.

### Waar ben je bang voor?

Ik weet dat het wat eng is. Dat je misschien bang bent om te veel ongezonde dingen te gaan eten. Om de controle te verliezen. Of om aan te komen. Misschien vertrouw je jezelf niet? Denk je, "Ja Milou kan dat wel zo makkelijk zeggen, maar dat gaat bij mij dus echt niet werken hè". Of is het iets anders waar je bang voor bent?

Schrijf daarom eens op waar jij bang voor bent als je de controle gaat loslaten? Als jij jezelf onvoorwaardelijk de toestemming gaat geven om te eten?

### Kijk je angst in de ogen

Om je angst beter te kunnen begrijpen. Om er bij stil te staan. En beter mee om te kunnen gaan heb ik een meditatie opgenomen. Ga op een rustige plek zitten en zet het geluidsfragment aan wat je kan vinden in de post van deze week. Het duurt maar 10 minuutjes. Schrijf vervolgens hieronder op wat er bij je naar boven kwam.



Als het goed is heb je jouw angst nu kunnen voelen en bekijken. Ik ga je vragen om deze angst er ook te mogen laten zijn. Het mag er zijn. En probeer tegelijkertijd te vertrouwen in het proces. En vooral te vertrouwen in jezelf!

Deze stap om alles - gezond en ongezond - onvoorwaardelijk te gaan eten is juist de stap om jouw relatie met voeding te herstellen. Je wilt graag een gezonde relatie met voeding hebben toch? Waarin je keuzes kan gaan maken gebaseerd op je gevoel. Gebaseerd op of je honger hebt of niet. En gebaseerd op waar je zin in hebt? Overwegend gezond en af en toe ongezond, zonder dat schuldgevoel. Toch?

Dan is dit nodig. Vertrouwen in het proces. En vertrouwen in jezelf!

### **Weekopdracht: Eet elke dag een stukje van je favoriete treat.**

Deze week ga ik je dan ook vragen om ervoor te kiezen om alles te gaan eten. Wanneer je er zin in hebt. Als het natuurlijk goed voor je voelt. En uiteraard door je lichaam te respecteren en te eten wanneer je honger hebt en te stoppen met eten wanneer je vol zit.

Maar dat niet alleen. Ik wil je uitnodigen om deze week - naast een heerlijke mooie gezonde basis - elke dag een stukje van je favoriete *treat* te eten. Iets dat je jezelf normaal gesproken eigenlijk alleen in het weekend of op speciale gelegenheden toestaat. En iets waarvan je normaal gesproken bang bent dat je niet kan stoppen na één stukje.

Als het goed is heb je al een lijstje gemaakt van dergelijke voedingsmiddelen. Kies er nu één of twee uit en ga daar deze week juist één stukje, één handje of een kleine portie van eten. Het liefste iedere dag.

Waarom? Om te oefenen. Om de lading eraf te halen. Om te ervaren dat datgene waar je voor kiest ook doordeweeks gegeten mag worden. En dat je ook gewoon één klein stukje kan en mag eten. En je niet meteen de hele reep of zak hoeft op te eten.

Schrijf dan ook meteen nadat je jouw *treat* hebt gegeten (of aan het einde van de dag) op hoe het voor je was in jouw dagboekje. Schrijf op hoe het voelde. En welke gedachten bij je naar boven kwamen.

Veel succes en tot volgende week! Liefs, Milou