

3.2 EET WANNEER JE HONGER HEBT

Eet wanneer je honger hebt. Het klinkt misschien erg makkelijk, maar dat is het natuurlijk niet altijd. Als je al langer bezig bent met afvallen of diëten dan is de kans groot dat je niet meer echt in contact bent met jouw honger gevoel. Je hebt het langere tijd genegeerd of er niet naar geluisterd, omdat je at vanuit je hoofd. Oftewel: je dacht dat je iets moest eten, terwijl je geen honger had of je vond dat je nog niet mocht eten, terwijl je wel honger had.

Het belangrijk om je lichaam gevoed te houden en het niet te veel honger te laten lijden, omdat je anders een natuurlijke behoefte om te overeten kan activeren. Waarschijnlijk ken je het wel, maar zodra je écht enorme honger krijgt, is het heel makkelijk om al je intenties om gezond en niet te veel te eten overboord te gooien. Dan lijkt dat ineens helemaal niet meer belangrijk en eet je gemakkelijk alles wat los en vast zit.

Wil jij (weer) op gevoel gaan eten en het vertrouwen (terug)krijgen in jouw lichaam? Leer dan om je honger signalen te herkennen en ze ook te respecteren door te eten.

Wat onderzoek naar "uithongering" en "overeten" laat zien

Het lijkt misschien de juiste manier om jezelf honger te laten lijden als je wilt afvallen, maar uiteindelijk werkt het je vaak alleen maar tegen. Dat het belangrijk is om je lichaam niet te veel honger te laten lijden wil ik je laten zien aan de hand van twee onderzoeken.

Als eerste een **"uithongering" onderzoek** dat tijdens de Tweede Wereldoorlog gedaan is. De eerste drie maanden mocht een groep mannen net zoveel eten als ze wilden. Ze kwamen uit op gemiddeld 3.492 calorieën per dag. Vervolgens werd de uithongeringsfase gestart en moesten ze de zes maanden die daarop volgden 19-28 procent van hun gewicht te verliezen. Hun calorieën gingen bijna met de helft naar beneden naar 1.570 per dag.

Dit waren de gevolgen:

- Hun **metabolisme** ging met 40% omlaag
- Ze werden geobsedeerd door eten. De mannen hadden enorme **cravings** en dachten en spraken continu over eten en recepten.
- Hun **eetpatroon veranderde**. De ene werd er enorm gulzig van en de ander stelde het eten juist uit.
- Een aantal mannen lukte het niet om het dieet vol te houden en kregen **eetbuien**.
- Sommige mannen gingen **extreem veel sporten** om maar meer te mogen eten.
- Hun karakter veranderde en in veel gevallen werden ze apathisch, **geïrriteerd**, humeurig en depressief.

Toen ze na die zes maanden weer normaal mochten gaan eten, kregen ze veel intensere honger aanvallen en hun honger was bijna onverzadelijk. Ze vonden het dan ook **lastig om te stoppen met eten**. En kregen in de weekenden eetbuien van soms wel 8.000 tot 10.000 calorieën. Het duurde gemiddeld zo'n vijf maanden voordat de mannen weer "normaal" konden eten.

Deze gevolgen waren puur en alleen het gevolg van langere tijd te weinig eten. Ze hadden toen nog niet eens te maken met alle ideaalplaatjes, gezondheidsgoeroe's op social media en dieethypes. Iets waar wij natuurlijk elke dag mee te maken krijgen.

Het is niet zo gek als je een aantal van deze gevolgen uit de studie herkent. Deze manier van uithongeren is namelijk niet zo heel verschillend van lange tijd diëten of (veel) te weinig eten om af te vallen.

Het tweede onderzoek is een **onderzoek** gedaan onder ratten. (Nou laat ik even terzijde of ik het ermee eens ben dat deze studies op ratten worden gedaan, maar het resultaat wil ik wel graag met je delen) Ratten staan natuurlijk ook niet onder een sociale druk om slank te zijn. In het onderzoek verdeelden ze de ratten in twee groepen. De eerste groep mocht gewoon normaal eten. De tweede groep kreeg een maximum van vier dagen niet te eten. Daarna mocht de tweede groep weer gewoon normaal eten totdat ze hun normale gewicht weer terug hadden. Op dat moment werd aan beide groepen ongelimiteerd toegang gegeven tot enorm lekker eten (zeg maar een vijf-sterren diner voor ratten). Hoewel beide groepen aankwamen in gewicht, de groep die eerst een aantal dagen niet mocht eten, **kwam veel meer aan** én hoeveel ze aankwamen was direct gerelateerd aan hoeveel dagen ze niet mochten eten.

Dus zowel de studie onder een groep mannen als de studie onder ratten lieten zien dat een langere tijd te weinig eten overeten tot gevolg heeft.

Zelfs nadat de directe honger over is, kan het nog langere tijd gevolgen met zich meebrengen. Zo kunnen geadopteerde weeskinderen uit arme landen soms nog jaren nadat ze in een welvarend gezin wonen nog stiekem eten achterhouden. En hebben een bovengemiddeld aantal overlevenden uit concentratiekampen nu obesitas.

Of je nou wel of niet langere tijd gediët hebt, er worden **krachtige biologische mechanismen** geactiveerd wanneer je lichaam niet de juiste hoeveelheid energie krijgt. Eten staat niet voor niets aan de bodem van de Piramide van Maslow. Het is een van de belangrijkste menselijke behoeften. Eten en energie is natuurlijk **essentieel** om te overleven en als we daar niet genoeg van krijgen dan gaan er biologische mechanismen in werking die ons ertoe zetten om te gaan eten, zowel fysiek als psychologisch. Terwijl we vaak denken dat we gewoon wat meer wilskracht nodig hebben om minder te eten om af te vallen, gaan we hier dus tegen een natuurlijke biologische behoefte van ons lichaam in. En die behoefte kan enorm krachtig zijn!

Eer je hongergevoel

Een belangrijke stap om weer op je gevoel te gaan vertrouwen als het op eten aankomt is om je hongergevoel te eren. Oftewel, om te **eten wanneer je biologisch gezien honger hebt**. Als je langere tijd niet naar je hongergevoel hebt geluisterd of dit genegeerd hebt, is het aan jou om jouw lichaam er weer van te gaan overtuigen dat het eten zal krijgen wanneer het dat nodig heeft. En dat je nu klaar bent met het strenge lijnen en te weinig eten. Het moet dus opnieuw geconditioneerd worden.

Het kan zijn dat je niet weet wanneer je nou honger hebt. Dat je dat gevoel niet echt meer krijgt. Dat kan verschillende redenen hebben:

- Je hebt jezelf en je lichaam **voor de gek** gehouden door altijd veel te drinken, zoals light frisdranken of thee. De drankjes vullen dan je maag, zodat je nooit echt een honger gevoel hebt.
- Je hebt langere tijd een **streng dieet gevolgd** of je **calorieën bijgehouden**. Je hebt jezelf daarin getraind om niet meer naar je honger gevoel te luisteren, maar simpelweg te eten wat het dieet of je calorieën doel je vertelt.

- Je hebt een heel **druk en stressvol leven**. Het is makkelijk om je hongergevoel uit te schakelen als je een stressvolle baan hebt of een druk gezinsleven. Als dit lang aanhoudt, kan je honger gevoel langzaam verdwijnt.
- Je **ontbijt overslaan**. Als je wel honger hebt in de ochtend, maar besluit om geen ontbijt te eten, omdat je zo minder kan eten gedurende de dag, leer je jezelf om niet naar je honger gevoel te luisteren.

Hoe herken ik honger?

Als je er al langere tijd niet echt naar geluisterd hebt, kan het in het begin moeilijk zijn om het wel te gaan herkennen. Misschien herken je het pas als je eigenlijk al veel te veel honger hebt en mis je die eerste signalen.

Honger kan op verschillende momenten en bij verschillende personen op een andere manier naar boven komen. Want **hoe voelt honger dan eigenlijk?** Je lichaam kan je op verschillende manieren om aandacht vragen. Van geïrriteerd raken tot minder energie krijgen. Hoe langer je wacht om dan te eten, hoe intensiever deze signalen zullen zijn.

Denk eens terug aan de laatste keer dat je echt enorme honger had. Misschien was je onverwachts lang onderweg of moest je overwerken waardoor je uren achter elkaar niets kon eten. Hoe intens was deze honger? Was dat een prettig, ongemakkelijk of neutraal gevoel? Waar voelde je die honger in je lichaam?

Hieronder vind je een lijstje met **mogelijke honger signalen**. Welke herken jij bij jezelf? Kruis aan:

- Een licht of leeg gevoel in je maag.
- Een knagend gevoel in je maag.
- Een knorrend of rommelend gevoel of geluid in je maag.
- Een doffe pijn in je keel
- Een knagend gevoel in je keel.
- Licht in je hoofd voelen.
- Watten in je hoofd, niet helder nadenken.
- Hoofdpijn.
- Moeite om te concentreren.
- Veel aan eten denken.
- Snel geïrriteerd.

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

- Snel uitschieten naar anderen.
- Moeër of slaperig.
- Geen zin om dingen te doen.
- Algemeen doof gevoel
- Anders: ...

Dus eet wanneer je honger hebt, maar probeer om niet te veel honger te krijgen. Dan is de kans groot dat je jezelf niet kan inhouden en uiteindelijk (veel) te veel eet. Stel jezelf daarom op een aantal momenten tijdens je dag en wanneer je gaat eten de vragen:

"Heb ik honger? En hoeveel honger heb ik dan?"

Nu is honger natuurlijk relatief. Want was is veel honger? Een handige manier om te checken hoeveel honger je hebt is om **je honger een cijfer te geven** van 0-10. Van 0 (pijnlijke honger) tot 10 (pijnlijk vol). In de tabel hieronder krijg je wat meer duidelijkheid over de cijfers. Heb je een honger gelijk aan 0 tot en met 2, dan heb je eigenlijk te veel honger. Zit je tussen de 8 en 10 vol dan heb je eigenlijk net wat teveel gegeten. In een "ideale" wereld (maar die bestaat natuurlijk niet) ga je eten bij een 3: je hebt honger, maar nog niet extreem. En stop je bij 6-7.

CIJFER	OMSCHRIJVING	PRETTIG	ONGE- MAKKELIJK	NEUTRAAL
0	Pijnlijke honger. Echte oerhonger. Intens en je moet zeer dringend wat eten.		×	
1	Uitgehongerd en prikkelbaar. Enorm verlangen te eten.		×	
2	Erge honger. Je kijkt erg uit naar een flinke maaltijd of snack.	×		
3	Honger en klaar om te eten, maar zonder urgentie.	×		
4	Subtiële honger en een beetje een leeg gevoel.			×
5	Neutraal. Geen honger maar ook niet vol.			×
6	Eerste gevoel van vol zitten.			×
7	Comfortabel vol zitten. Je voelt je tevreden en voldaan.	×		
8	Iets te vol. Niet echt een fijn gevoel.			×
9	Flink te vol. Ongemakkelijk gevoel en je doet het liefste de knoop van je broek los.		×	
10	Pijnlijk vol. Misschien zelfs misselijk.		×	

Kijk eens naar de verschillende cijfers en omschrijvingen van honger. Probeer daarna de volgende vragen zo goed mogelijk in te vullen (als je het niet zo goed weet is dat geen probleem, hier gaan we mee oefenen).

Bij welk cijfer merk jij normaal gesproken jouw honger op?

Op de momenten dat je eet, is jouw honger dan vaak nog prettig, ongemakkelijk of neutraal?

Je honger in kaart brengen

Om je honger beter te begrijpen zal je moeten gaan oefenen om te luisteren naar je lichaam. Dit heb je niet in één keer gedaan, maar zal echt wat **oefening** vergen. Daarom is het invullen van het "hongerschema" de weekopdracht deze week. Hiermee kan je bijhouden wanneer je honger krijgt, hoeveel honger je hebt, hoe het voor je voelt en wat je die dag eet. Hou de tijd dat je dit doet ook goed bij, dat kan je daarna helpen om patronen te ontdekken.

De tabel ziet er als volgt uit:

TIJD	HONGER (0-10)	PRETTIG	ONGEMAKKELIJK	NEUTRAL	MAALTIJD/SNACK	NOTITIES
7.30	4			x	Ontbijt (havermout, banaan, amandelmelk, noten)	Niet zo veel honger, toch flink ontbijten, want lange ochtend op werk voor de boeg.

Vul de tijd in. Geef een cijfer voor je honger niveau. Kruis aan of het prettig, ongemakkelijk of neutraal voelt. Schrijf op wat je eet en eventueel wat extra notities.

Je vindt deze tabel in het groot achterin je werkboek. Nadat je dit een paar dagen hebt bijgehouden vul dan de volgende vragen in:

Welke patronen kan je ontdekken m.b.t. je honger?

Op welk niveau voelt jouw honger precies goed voor jou?

Welk eetpatroon werkt het beste voor jou? Misschien voel jij je het beste als je elke 4-5 uur eet? Of misschien elke 2-3 uur?

Wanneer je lichtere of kleine maaltijden/snacks at, hoe beïnvloedde dat de keren dat je honger kreeg? Kreeg je bijvoorbeeld sneller weer honger bij een lichte maaltijd?

Eten wanneer je geen honger hebt

Mag je dan altijd alleen maar eten wanneer je honger hebt? Hoe zit het dan met feestjes? En als ik ziek ben? Nee, je hoeft echt niet altijd alleen maar te eten wanneer je honger hebt. Ook op deze manier eten moet natuurlijk **geen regel** voor je worden, maar een richtlijn die je kan gaan aanhouden.

Zo zijn er natuurlijk **feestjes** en bepaalde **gelegenheden** waar we soms eten omdat het lekker is, niet omdat we per se honger hebben. Of de traktatie van je collega terwijl je eigenlijk geen honger hebt. Natuurlijk mag je dan gewoon wat eten, dat hoort er soms gewoon bij.

Ook is het soms gewoon **het beste** om te eten, ook al heb je geen honger, als je bijvoorbeeld weet dat je daarna een paar uur niet kan eten of alleen maar "ongezonde" dingen kan eten. Stel je gaat 's avonds naar een verjaardag, moet om 19 uur de deur uit en kan dus om 18 uur voor het laatst eten. Ook al heb je op dat moment nog niet echt honger, is het slimmer om wel wat te eten, als je niet enorme honger wilt gaan krijgen op die verjaardag waar je waarschijnlijk alleen maar taart en chips kan eten.

Daarnaast kunnen er momenten zijn waarop jouw lichaam geen honger signalen meer geeft.

Zoals tijdens **stressvolle periodes** kan het zijn dat je jouw honger niet meer voelt. Stel je hebt alleen ontbijt op om 7 uur in de ochtend en hebt daarna een enorm drukke dag op je werk. Om 15 uur kom je erachter dat je nog geen lunch op hebt, maar eigenlijk heb je ook helemaal niet zo'n honger merk je. Dan kan het slim zijn om toch gewoon wat te eten, aangezien je je honger gevoel waarschijnlijk niet voelt, maar je lichaam wel behoefte heeft om te eten.

Zo is het ook wanneer je bijvoorbeeld **ziek** bent. Grote kans dat je dan helemaal geen honger hebt. Toch is het voor je lichaam beter als je dan wat lichts of kleins eet. Zo krijgt je lichaam wel de energie binnen die het nodig heeft om te herstellen.

Het lijkt misschien tegen het principe van intuïtief eten in te gaan om dan toch gewoon te eten, maar wanneer jouw lichaam door externe factoren gewoon even niet meer zo goed dat signaaltje kan afgeven, moeten er natuurlijk andere maatregelen worden genomen. Dan is het juist een goede en lieve manier om met je lichaam om te gaan om dan toch gewoon te eten.

Intuïtief eten is uiteindelijk een samenspel tussen intuïtie, instinct, emotie en ratio.

Het lijkt nu misschien ook wel een beetje te *obsessed* om zo met je honger gevoel om te gaan. Om hier de hele dag zo mee bezig te zijn. Toch is het een **stap** die je moet nemen wil je echt weer op gevoel gaan eten. Als je jouw honger gevoel eenmaal wat makkelijker kan herkennen, kan je de focus hierop wat meer gaan loslaten en zal het ook meer vanzelf gaan.

Gedachten en hongersignalen

Soms lijkt het misschien **verwarrend** of je nou moet eten of niet. Het kan goed zijn dat je een uur na je ontbijt alweer echt honger krijgt. Het is dan makkelijk om te denken "maar dit kan geen honger zijn, ik heb net gegeten". Toch rammelt je maag en krijg je echt een honger signaal.

Luister in dat geval ook naar je lichaam. Als je échte signalen krijgt dat je honger hebt, zal dat niet voor niets zijn. Misschien lijkt het alsof het niet kan, maar misschien heb je die dag ervoor wel heel weinig gegeten. Of heb je die ochtend gesport. Of was je ontbijt toch niet zo voedzaam als je dacht. Of heb je gewoon een dag waarop je meer honger hebt dan anders.

Elke keer dat je besluit om naar je lichaam te luisteren en je honger te eren kan je weer wat meer vertrouwen opbouwen in je lichaam en in de connectie met je lichaam.

Honger en trek

Vaak krijg ik nog de vraag: "Maar wat is dan precies het verschil tussen honger en trek? Soms heb ik namelijk niet die fysieke punten, maar heb ik wel echt trek in iets." Dat is ook soms een lastig verschil. Daarom leg ik het graag zo uit:

Honger is een fysiek gevoel, je hebt echt behoefte naar voedsel en dan is eigenlijk alles wat eetbaar is (en wat je lust) goed.

Trek zit meer in je hoofd, is vaak behoefte aan iets anders (afleiding, goed gevoel, etc.) en vaak heb je dan specifiek trek in lekker (ongezond) voedsel.

Omschrijf de laatste keer dat je echt honger had.

Omschrijf de laatste keer dat je ergens trek in had.

Wat is in jouw eigen woorden het verschil tussen honger en trek?

Weekopdracht: Het hongerschema

De weekopdracht is om deze week elke dag het hongerschema in te vullen. Print het schema op de volgende pagina 7x uit. Door het invullen van dit schema kan je steeds een stapje bewuster worden van je honger signalen. Nogmaals, er is geen goed of fout. Er is alleen jouw gevoel en jouw perceptie op wat je voelt.

Vergeet niet om na een paar dagen de reflectievragen genoemd in het werkboek in te vullen.

Als laatste vraag: wat is jouw belangrijkste inzicht van deze week?

