

3.3 STOP MET ETEN WANNEER JE VOL ZIT

Vorige week hebben we de focus gelegd op eten wanneer je honger hebt. Oftewel, om meer bewust te worden van de honger signalen die jouw lichaam je geeft en om deze ook te eren door dan te eten.

Te veel honger hebben of te weinig eten kan uiteindelijk tot een verlaagd metabolisme, overeten en eetbuien leiden. Dat is natuurlijk iets wat we niet willen.

Maar niet alleen eten wanneer we honger hebben zal bijdragen aan het intuïtief eten... Ook het feit dat we **stoppen met eten wanneer we vol zitten**. Oftewel, dat we niet veel meer eten dan nodig is. En dat we dus kunnen luisteren naar het signaal dat ons lichaam ons geeft dat we vol zitten.

Waarom is het zo moeilijk om te stoppen met eten wanneer je vol zit?

Ook dit lijkt weer redelijk simpel: je stopt gewoon met eten wanneer je vol zit. In de praktijk blijkt dit vaak maar al te lastig. Al helemaal als er lekker eten voor ons staat. Toch is dit één van de manieren om je voeding op een natuurlijke manier in **balans** te houden. Zeker op de lastige momenten, feestjes, een tafel vol hapjes en all-you-can-eat restaurants. Als je namelijk óók op die momenten de balans erin kan houden en kan stoppen wanneer je vol zit, kan je een **gezonde leefstijl, afvallen of op gewicht blijven én genieten combineren**.

Er zijn meerdere redenen die het lastig maken om ons bord niet helemaal leeg te eten:

- We zijn vaak van jongs af aan opgevoed met het feit dat we ons bordje leeg moeten eten.
- We vinden het vaak zonde om iets weg te gooien en al helemaal in restaurants als we ervoor betaald hebben (en het natuurlijk super lekker is).
- We hebben er vaak een gewoonte van gemaakt om iets (één burger, één notenreep, één zakje chips) helemaal op te eten, ongeacht hoeveel honger je hebt en of je al vol zit.
- We hebben soms te veel honger als we aan een maaltijd of snack beginnen en kunnen daardoor niet stoppen met eten.

Vaak stoppen we dus met eten wanneer ons bord leeg is of onze portie op is. Zonder eigenlijk ons lichaam als leidraad te gebruiken.

Om inzicht te krijgen hoe jij eigenlijk hiermee omgaat, vind je hieronder een aantal uitspraken. Kruis aan welke op jou van toepassing zijn:

- Ik ben opgegroeid in een groot gezin, waarbij al het eten op tafel kwam en je er snel bij moest zijn voordat alles op was.
- Wanneer ik aan mijn maaltijd begin heb ik vaak enorme honger; waardoor ik vaak erg snel eet.
- Ik ben opgevoed op mijn bord leeg te eten. Het was zonde om iets weg te gooien.
- Wanneer ik iets te eten krijg - zoals één sandwich of één stuk cake of één reep - dan eet ik het uit gewoonte helemaal op.
- Ik voel me schuldig als ik iets laat liggen.
- Wanneer ik in een restaurant eet dan eet ik vaak teveel, omdat ik graag waarde voor mijn geld wil krijgen.
- Wanneer ik in een restaurant eet dan eet ik vaak teveel, omdat het dan ineens mag van mijzelf.

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

- Wanneer ik in een all-you-can-eat restaurant eet, dan eet ik vaak veel te veel, omdat er zoveel keuze is en ik graag van alles wil proeven.
- Vroeger toen ik kind was moest ik altijd mijn hele bord opeten, dan pas mocht ik een toetje.
- Ik eet vaak heel snel en ben dan ook vaak als eerste klaar met eten.
- Wanneer ik bij vrienden eet wil ik ze niet kwetsen door niet alles op te eten, ook al zit ik al vol.

Kijk nu nog eens naar de uitspraken die je hebt aangevinkt. Beantwoord dan de volgende vragen:

Hoe vaak komt het voor dat jij je hele bord leeg eet?

- Bijna nooit
- Minder dan de helft van mijn maaltijden
- Meer dan de helft van mijn maaltijden
- Alle maaltijden

Voelt het leeg eten van je bord meer als...?

- Een gewoonte
- Een waarde (Oftewel: als je je bijvoorbeeld schuldig voelt als je niet je hele bord leeg eet)

Als je vaak of altijd je hele bord leeg eet, hoe moeilijk zou het voor jou zijn om een paar hapjes op je bord te laten liggen als je je al vol voelt voordat je hele bord leeg is?

- Helemaal niet moeilijk
- Een beetje moeilijk
- Erg moeilijk

Om dit te oefenen, probeer de volgende paar maaltijden een paar hapjes op je bord te laten liggen. Puur om jouw gewoonte te doorbreken om altijd maar je hele bord leeg te eten. Beschrijf hieronder hoe het voor jou voelde om die paar hapjes te laten liggen.

Wanneer zit je vol?

Het is één stap om niet uit gewoonte je hele bord leeg te eten, maar de volgende stap is gaan voelen wanneer je eigenlijk vol zit. Misschien voel je heel goed wanneer je vol zit, maar luister je er vaak nog niet naar. Of misschien vind je het wel lastig om te voelen wanneer je nou comfortabel vol zit.

Een comfortabel vol gevoel is ook weer voor iedereen anders. Zo zou je kunnen voelen dat je **comfortabel vol** zit:

- Een subtiel gevoel dat je maag vol zit
- Geen honger meer, maar ook niet super vol
- Minder gedachten aan eten
- De drang naar eten is weg of minder
- Een tevreden en fijner gevoel
- Hernieuwde energie
- Of juist een beetje een duf gevoel

Welke aspecten herken jij bij jezelf?

Water drinken oefening

Er is een manier om jouw fysieke gevoel van vol zitten te oefenen. Door het drinken van een paar glazen water kan je namelijk het gevoel in jouw maag dat vaak gekoppeld wordt aan "vol zitten" gaan herkennen. Dit is overigens geen oefening om jouw lichaam voor de gek te gaan houden dat het vol zit, maar puur en alleen om dat gevoel te gaan herkennen.

Pak voor deze **oefening** 6 glazen (kraan)water op kamertemperatuur. Zorg voor 5 minuten zonder afleiding om de oefening te doen. Begin dan met het drinken van het water. Rustig en glas voor glas. Merk het fysieke gevoel op van het doorslikken van het water en het vervolg in jouw slokdarm. Stop pas met drinken als je het eerste gevoel van vol zitten opmerkt.

Wanneer je het gevoel hebt dat je vol zit, stop dan met drinken en beantwoord de volgende vragen.

Hoeveel water heb je ongeveer gedronken voordat je vol zat?

Beschrijf hoe het doorslikken van het water voor jou voelde.

Hoe was dit gevoel van vol zitten hetzelfde als vol zitten van eten? Of is het een ander gevoel?

Herhaal deze oefening zo vaak als nodig is om het gevoel van vol zitten te kunnen gaan herkennen.

Hoe kan je nou gaan stoppen met eten wanneer je vol zit?

Het belangrijkste aspect om dit gevoel te gaan respecteren is om **bewust en mindful** te kunnen eten. Daarom hebben we daar een hele week aan gewijd. Op het moment dat je namelijk afgeleid aan het eten bent - bijvoorbeeld tijdens het tv kijken of scrollen door je social media - is de kans groot dat je bord al leeg is voordat je überhaupt stil hebt kunnen staan bij of je nou vol zit of niet.

Wanneer je bewust kan eten, zonder afleiding, dan kan je ook **bewust gaan voelen wanneer je nou comfortabel vol zit**. Dus:

- Neem halverwege (of wat vaker) een pauze tijdens het eten om even te checken met jezelf of je al vol zit of niet. Vraag jezelf dan ook af of het nog net zo lekker smaakt als je eerste hap. Zo niet, grote kans dat je vol begint te raken.
- Wanneer je klaar bent met eten, vraag aan jezelf hoe vol te zit (geef jezelf een cijfer van 0-10). Wanneer je dat met elke maaltijd kan doen, krijg je veel meer inzicht en bewustwording in wat je eet en hoe vol te daarvan zit.
- Wanneer je weet wanneer je vol zit kan je jouw laatste hap gaan nemen. "Nog één laatste hap en dan is het klaar". Leg dan je bestek in een "ik ben klaar" positie neer en leg eventueel je servet op je bord.
- Voel je niet verplicht om wat op je bord te laten liggen.

En nogmaals ter herinnering, dit zijn de 5 aspecten van bewust eten:

1. Vermijd afleiding tijdens het eten
2. Neem kleine hapjes
3. Eet langzaam en kauw goed
4. Gebruik je zintuigen
5. Neem pauze(s)

Dus blijf bewust en mindful eten. Niet alleen om bewust te blijven van wat je eet, maar dus ook om bewust te kunnen voelen wanneer je vol zit. En dit vervolgens te **respecteren** en te stoppen met eten.

Belangrijk is om te onthouden dat je hierbij echt tegen jezelf moet zeggen dat je weer mag eten wanneer je honger hebt. Die **onvoorwaardelijke toestemming** die jij jezelf geeft. Als je namelijk weet dat je, mocht je echt weer honger hebben na een uur, weer gewoon wat mag en kan eten... Dan wordt het een stuk makkelijker om ook echt te gaan stoppen wanneer je comfortabel vol zit.

En nou is dit natuurlijk niet weer een nieuwe regel. Nee, het is een **richtlijn**. En een stap om meer op gevoel te gaan eten en daarbij je lichaam te gaan respecteren. Daarna is het kijken naar een voedingspatroon dat bij jou past. Voor de ene persoon is dat 6x per dag kleinere maaltijden en tussendoortjes eten. Voor de ander is dat 3x per dag een grote maaltijd eten, zonder tussendoortjes. Dat betekent dat de laatste persoon natuurlijk iets voller zit na haar maaltijd, omdat ze er langer mee doet, vergeleken met de eerste persoon. En dat is helemaal niet erg. Er is hier geen goed of fout. Het is een kwestie van jouw lichaam leren kennen en gaan eten wat past bij jou, jouw lichaam en jouw leven.

Leer om nee te zeggen

In sommige gevallen is het lastig om nee te zeggen. Wanneer vrienden een heerlijk 3-gangen diner hebben bereid, maar jij voor het toetje eigenlijk al helemaal vol zit. Of wanneer je collega vol trots met haar zelfgemaakte taart aan komt zetten en jij er eigenlijk geen behoefte aan hebt. Dan kan het soms lastig zijn om nee te zeggen, omdat je de ander niet wilt kwetsen.

Maar onthoud dat het niet jouw verantwoordelijkheid is om de ander gelukkig te maken door datgene wel op te eten, ten koste van jouw lichaam en balans. **Jij bent te allen tijde verantwoordelijk voor jouw eigen keuzes en lichaam.**

Hoewel het niet altijd leuk is om dan nee te zeggen, zijn er manieren waarop je het met veel respect kan doen. Vind daarin de juiste manier voor jou.

Andere factoren die een rol spelen

Nou ligt het niet alleen aan jou wanneer je voelt dat je vol zit. Er zijn ook andere factoren die een rol spelen bij hoe snel je vol zit. Hoeveel je dus tijdens een maaltijd zou kunnen eten voordat je vol zit hangt af van onder andere deze factoren:

- Hoe lang je niet gegeten hebt. Oftewel, was je vorige maaltijd al uren geleden of pas kort geleden?
- Wat voor voeding je eet. Oftewel, eet je iets met juist veel koolhydraten of veel vetten en eiwitten? Of iets met veel of weinig vezels? Of veel of weinig volume?

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

- Hoeveel honger je hebt. Oftewel, als je aan een maaltijd begint terwijl je mega honger hebt is de kans groter dat je (te) veel eet.
- Sociale invloeden. Zo tonen onderzoeken aan dat hoe meer mensen er aan een tafel zitten, hoe meer er gegeten wordt. En dat je langer aan het eten bent als je met anderen aan tafel zit. Natuurlijk is het ook veel makkelijker om afgeleid te worden als je met (veel) anderen aan tafel zit en je daardoor minder bewust bent van je lichaam en of je al vol zit.

Ook is er natuurlijk een **verschil** tussen voeding die je snel vult, een vol gevoel geeft en waarmee je snel weer honger krijgt (zoals een salade met veel groenten en weinig andere toevoegingen) en voeding die misschien iets minder snel je maag vullen, maar wel voor langdurige verzadiging zorgen (zoals voeding rijk aan gezonde vetten en eiwitten).

Stel je eet een salade met veel sla en groenten, een heel klein beetje dressing en misschien een heel klein beetje kip of tonijn, dan eet je wel veel **volume en vezels**. Daardoor zal je snel een vol gevoel in je maag krijgen. Hoewel het natuurlijk heel goed is om veel groente te eten en je hier zeker lang van vol kan zitten, zal het je niet lang verzadigen als er verder niet veel aan toegevoegd wordt (zoals vetten en eiwitten). Oftewel de kans is groot dat je één tot twee uur na die salade echt alweer honger krijgt.

Stel je eet een handje noten met daarnaast twee rijstwafels met flink wat tonijn, dan zal je maag minder snel een echt vol gevoel geven. Omdat het **minder volume** bevat. Toch zal je daar waarschijnlijk veel langer **verzadigd** van zijn, omdat het meer calorieën en meer energie bevat.

Dus wanneer je op gaat merken wanneer je vol zit is het belangrijk om dit verschil in je achterhoofd te houden. Weet dan dat je met die salade waarschijnlijk beter iets meer kan eten, zodat je er ook langer van verzadigd zult zijn. En dat je van die noten en rijstwafels met tonijn eerder kan stoppen met een minder vol gevoel in je buik, omdat je er langer van verzadigd zult zijn.

Noem drie maaltijden of snacks die jij vaak eet, waarna je al snel weer honger krijgt.

Noem drie maaltijden of snacks die jij vaak eet, waarna je vaak lang vol zit.

Misschien heb je al een heel goed idee welke type voedingsmiddelen je juist lang of kort verzadigen en welke je snel een vol gevoel geven of juist niet. Mocht je dit nog niet helemaal helder hebben, weet dan dat ik daar volgende week dieper op in ga. Voor nu is de eerste stap om je bewust te worden van wat je eet, in welke mate je er een vol gevoel van krijgt en hoe lang je er eigenlijk vol van blijft zitten.

Weekopdracht: Ontdek jouw maaltijden en tussendoortjes die lang verzadigen

Om inzicht te krijgen in jouw maaltijden en tussendoortjes ga ik je deze week vragen om te kijken naar minimaal 3 van je favoriete of typische tussendoortjes en minimaal 3 van je favoriete of typische maaltijden. Om te gaan kijken naar hoe vol te daarna zit én hoe lang je er vol van blijft. Om dat te doen heb ik de volgende tabellen voor je om in te vullen. Dit is tevens de weekopdracht en daarom vind je deze tabel ook in het groot achterin het werkboek.

MAALTIJD OF TUSSENDOORTJE	TIJD NA HET ETEN	HOE VOL ZIT JE (SCORE TUSESN 0-10)	NA HOEVEEL UUR KRIJG JE WEER HONGER
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

Schrijf op welke maaltijd of tussendoortje je hebt gegeten. Geef je honger gevoel na 30, 60, 90 en 120 minuten een cijfer tussen de 0-10. Als laatste schrijf op na hoeveel uur je weer honger krijgt. (Dit kan je dus doen in de grote tabel aan het einde van je werkboek)

M

MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Wanneer je minimaal 3 tussendoortjes en 3 maaltijden hebt ingevuld, beantwoord dan onderstaande vragen.

Van welke tussendoortjes zat je relatief lang vol? Hoe lang?

Van welke maaltijd zat je relatief lang vol? Hoe lang?

Na welke tussendoortjes kreeg je relatief snel weer honger?

Na welke maaltijden kreeg je relatief snel weer honger?

Beschrijf de elementen van jouw tussendoortjes en maaltijden die ervoor zorgden dat ze je relatief lang een verzadigd gevoel gaven.

M

ODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Beschrijf de verrassingen of onverwachte dingen je tegen kwam tijdens het invullen van de tabel.

Hoe kan je deze inzichten gaan toepassen op je tussendoortjes en maaltijden?

Dat was het voor deze week. Ga oefenen met het stoppen met eten wanneer je vol zit. Houd hierbij ongeveer een cijfer 6-8 aan. Ga daarna kijken hoe lang je er verzadigd van bent. Zo kan je jouw lichaam en type voedingsmiddelen beter leren kennen en inzicht krijgen.

Heel veel succes en tot volgende week!

Liefs, Milou

TUSSENDOORTJE	TIJD NA HET ETEN	HOE VOLZIT JE? (SCORE TUSSEN 0-10)	NA HOEVEEL UUR KRIJG JE WEER HONGER?
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	

MAALTIJD	TIJD NA HET ETEN	HOE VOLZIT JE? (SCORE TUSSEN 0-10)	NA HOEVEEL UUR KRIJG JE WEER HONGER?
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	30 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	60 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	90 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	
	120 minuten	0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10	