

## 3.4 ZORG VOOR VOLDOENING

Deze week gaan kijken naar hoe voldaan jij na een maaltijd bent. Als je veel diëten of (zelfbedachte) regeltjes hebt gevolgd dan ben je vast niet gewend om te kijken naar of je nou wel of niet voldaan bent na een maaltijd. Je bent het dan namelijk vaak gewend om dat te eten wat iemand anders je vertelt. Of om dat te eten wat je dént dat goed is. Niet waar je eigenlijk zin in hebt. Niet waar je lichaam behoefte aan heeft. En dat is iets waar we deze week juist wel naar gaan kijken.

**In Japan is genieten één van de aspecten van een gezonde leefstijl.** Wij in de Westerse wereld bekijken dat vaak juist heel anders. We moeten "streng zijn" en "inleveren" om gezond te eten of af te vallen en genieten is iets wat eigenlijk niet (al te vaak) mag. Maar als je iets eet waar je echt zin in hebt, in een fijne omgeving, dan zal het feit dat je er ook echt van geniet ervoor zorgen dat jij je veel meer tevreden en voldaan voelt na een maaltijd. Als je zo kan gaan eten, dan zal je zien dat je uiteindelijk veel minder eet, voordat je besluit dat je genoeg hebt gehad. En dus uiteindelijk in totaliteit minder eet.

### Waarom is die voldoening nou zo belangrijk?

Of het nou eten is, je relatie, of je carrière... Als je niet tevreden bent, dan ben je niet gelukkig. En als je niet tevreden en gelukkig bent, ga je zoeken naar andere manieren om dat gevoel te verkrijgen. Dus als je niet tevreden en voldaan bent na een maaltijd - omdat je die bijvoorbeeld at omdat je dacht dat het de gezondste keuze was, zonder dat je er echt zin in had - is de kans dat je naar andere manieren om wel voldaan te zijn gaat zoeken. Dat je dus sneller nog iets anders pakt om te eten of dat je later die dag gaat snaaien om toch dat voldane gevoel te krijgen. Oftewel **als je echt voldaan bent na je maaltijd, zal je in totaliteit minder eten.**

Misschien herken je het wel. Op een dag had je echt enorme zin in brood als lunch. Omdat je dat niet al te vaak wilt eten, koos je toch voor een gezonde salade. Na die salade gegeten te hebben, zat je wel vol, maar was je eigenlijk niet echt voldaan. Niet veel later vind je jezelf in de keukenkastjes op zoek naar "iets". Wat het precies is weet je niet. Maar je begint nog een paar crackers te smeren. En daarna eet je ook nog een stukje chocolade. Uiteindelijk zit je mega vol en heel voldaan ben je nog steeds niet. Als je nou meteen een paar boterhammen had genomen, was je waarschijnlijk wél voldaan geweest en was je niet gaan snaaien naar meer en had je uiteindelijk minder gegeten.

Herken je bij jezelf zo'n dergelijke situatie? Dat je iets at waar je eigenlijk geen zin in had, je je daarna nog steeds niet echt voldaan voelde en vervolgens meer ging eten? Omschrijf die situatie hieronder:

### Hoe zorg je voor voldoening?

Misschien vraag je je wel af, maar hoe zorg ik nou voor die voldoening na een maaltijd? Dat kan je doen aan de hand van deze 6 stappen.

1. Sta jezelf toe om te genieten
2. Vraag jezelf: waar heb je echt zin in?
3. Vraag jezelf: waar heeft mijn lichaam behoefte aan?
4. Zorg voor een fijne eetervaring
5. Is het niet lekker, eet het dan niet. Is het wel lekker, geniet
6. Check of het nog steeds lekker is

Ik zal ze één voor één toelichten.

#### 1. Sta jezelf toe om te genieten van je eten

Zoals ik al eerder zei, promoten de Japanners "genieten" als één van hun gezond eten doelen. "Laat alle aspecten met betrekking tot voeding en eten fijne ervaringen zijn" is een van hun richtlijnen om gezond te eten. En zo zou het toch eigenlijk ook moeten zijn?

Toch raar dat wij - en vooral als je lange tijd met diëten en streng gezond eten bezig bent geweest - dat vaak niet zo zien. Eten kan voor sommigen echt een strijd zijn. Een strijd om te kiezen tussen dingen die je wel en niet mag eten. Een strijd als je niet te veel wilt eten. En de strijd om nee te zeggen tegen ongezonde dingen.

Vaak nemen we dan genoeg met iets wat we denken dat gezond en goed is, terwijl we er helemaal niet zo'n zin in hebben en er daardoor ook niet van genieten. Zonde! En het is niet alleen zonde, het kan er ook voor zorgen dat je uiteindelijk meer eet. Want als je genoeg neemt met iets waar je eigenlijk geen zin in hebt, zal je vaak toch nog verlangen naar "iets"... Naar iets anders en meer te eten... Wat uiteindelijk resulteert in overeten.

#### Dus wees niet bang om van je eten te genieten!

Het klinkt misschien eng. Of het lijkt misschien alsof je veel te veel gaat eten als je gaat genieten. Maar je zult zien dat niets minder waar is. Als jij jezelf laat genieten van je eten resulteert dat zeer waarschijnlijk juist in beperkend eten in plaats van ongecontroleerd eten.

Dus zorg ervoor dat je nu geniet en voldaan bent, om zo later op de dag minder te eten!

#### 2. Vraag jezelf: waar heb je echt zin in?

Voldoening na een maaltijd krijg je als je eet waar je echt zin in hebt, terwijl jij jezelf onvoorwaardelijke toestemming geeft om te eten en het eet in een fijne en relaxte omgeving.

Maar weet jij nog wel wat je echt lekker vindt en **waar je echt zin in hebt?** Een nieuw dieet of eetschema schrijven je voor wat je moet eten, niet waar je zélf zin in hebt. Ook is de kans groot als je calorieën geteld hebt dat je jouw maaltijd hebt laten afhangen van wat past in je macro's, niet waar je zin in hebt. En zelfs als je geen calorieën hebt geteld of een dieet hebt gevolgd, kan

het goed zijn dat jij je keus hebt laten afhangen van wat je dacht dat je moest eten, in plaats van waarin je zin had om te eten.

Vaak zijn mensen ook meer bezig met het verleden en de toekomst van eten, in plaats van het **hier en nu**. Oftewel, ik vanochtend al een groot ontbijt op, dan kan ik maar beter een lichte lunch nemen. Of ik ga vanavond uiteten, dus kan ik maar beter een klein ontbijt en lunch eten. In plaats van jezelf af te vragen hoeveel honger je hebt en waar je eigenlijk echt zin in hebt.

En hoe bepaal je nou waar je zin in hebt? Ga daarvoor je **verschillende zintuigen** langs om te bepalen welk type eten je dan precies zin in hebt. Oftewel welke smaak, textuur, geur, kleurensamenstelling, temperatuur en volume heb je zin in? (En nee, het antwoord op die vraag is echt niet altijd chocolade ;))

Ga de volgende vragen langs als je de volgende keer gaat bepalen waar je eigenlijk zin in hebt en schrijf eronder je antwoorden op. (Er is genoeg ruimte om het voor meerdere keren in te vullen)

### **Welke smaak heb ik zin in?**

Denk bijvoorbeeld aan: zoet, zout, bitter, zuur, boterig, hartig, pittig, zacht of neutraal.

- Heb je zin in iets zoets? Bijvoorbeeld een koekje, snoepje of stukje mango?
- Heb je zin in iets zoutigs (chips of gerookte zalm) of hartigs (cracker met hummus of pasta met tomatensaus).
- Heb je meer zin in iets milds of neutraals? Zoals Hüttenkäse of fruit?
- Of is er misschien een andere smaak waar je nu zin in hebt?

Welke smaak heb je zin in?

### **Welke textuur klinkt lekker?**

Denk aan bijvoorbeeld: zacht, knapperig, taai, kruimelig, papperig, hard, zacht, plakkerig, vettig, droog, dik, dun, zwaar of licht.

- Heb je zin in iets zachts, zoals pudding?
- Heb je zin in iets knapperigs, zoals knapperige sla of nootjes?
- Heb je zin in dat wat meer taai is, zoals een brownie of een biefstuk?
- Of is er misschien een andere textuur waar je nu zin in hebt? Of een variatie aan texturen?

Welke textuur klinkt lekker?

### Welke geuren lijken je nu lekker?

Denk met een open mind en wordt bewust van elke geur die bij je opkomt.

- Denk eens aan de geur van knoflook, uien, gegrild vlees of pizza. Hoe klinkt dat voor je?
- Of de geur van net gezette koffie, kaneel of vanille?
- Of misschien de geur van versgebakken brood? Of juist kaas of gerookte zalm?

Komen er nu geuren in je op die je een goed gevoel geven?

### Welke temperatuur klinkt aanlokkelijk?

In de winter heb je qua temperatuur vaak hele andere voorkeuren dan in de zomer bijvoorbeeld.

- Denk eens aan een grote kom warme soep. Hoe klinkt dat voor je?
- Of aan een heerlijke koude smoothie of kommetje (plantaardige) yoghurt. Heb je daar zin in?

Welke temperatuur klinkt nu lekker?

### Hoe zou je willen dat je eten eruit ziet?

Er zit een groot verschil in een bord met kip, bloemkool en aardappels en een bord met een stukje zalm, groene asperges en rode tomaatjes.

# M

## MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

- Heb je zin in iets kleurrijks of liever iets simpels en neutraler qua kleur?
- Hoe zou dit jouw voldoening na je maaltijd beïnvloeden?

Hoe zou je willen dat je eten eruit ziet?

### **Hoeveel volume heb je zin in?**

Ook volume is iets dat we kunnen voelen in onze maag. Soms heb je zin in iets lichts en andere keren heb je weer zin in iets dat je maag gewoon echt goed vult.

- Heb je zin in iets dat zwaarder op je maag ligt en daardoor goed en lang vult, zoals een bord met pasta, zalm en roomsaus of chili-sin-carne, rijst en guacamole?
- Of heb je meer zin in iets lichters en kleins, dat je niet heel lang vult, zoals een bakje fruit of een notenreep?

Hoeveel volume heb je zin in?

En wat betekent dat voor het type eten wat je wilt gaan eten. Waar heb je nou echt zin in?

### 3. Vraag jezelf: waar heeft mijn lichaam behoefte aan?

Een andere manier om jezelf de vraag te stellen waar je echt zin in hebt is: "waar heeft mijn lichaam behoefte aan"? Als je echt goed je zintuigen af gaat dan zal je zien dat dat waar je lichaam behoefte aan heeft vaak in lijn ligt met waar je echt zin in hebt. Toch is dat niet altijd zo en is het natuurlijk óók belangrijk om te kijken waar je lichaam behoefte aan heeft wil je goed voldaan zijn na een maaltijd.

Zo kan je op een normale dag behoefte hebben aan een bakje (plantaardige) kwark met een beetje fruit als ontbijt, maar als je 's ochtends eerst nog een rondje hebt hardgelopen is de kans groot dat je behoefte hebt aan iets meer en anders, zoals een havermoutje met noten en (vegan) eiwitpoeder.

Dus naast de vraag waar je echt zin in hebt, stel jezelf ook de vraag waar heeft mijn lichaam behoefte aan? Zo geef je jouw geest niet alleen waar het zin in heeft, maar zo **geef je jouw lichaam ook datgene waar het behoefte aan heeft.**

Vragen die je jezelf kan stellen zijn:

- Heeft mijn lichaam behoefte aan iets met meer vetten, eiwitten of koolhydraten?
- Hoeveel honger heb ik?
- Hoelang moet ik ermee doen en verzadigd zijn tot ik weer iets kan eten?
- Hoeveel energie heb ik nodig?

Dus stel jezelf de vraag waar heeft mijn lichaam behoefte aan de eerst volgende keer dat je gaat eten en schrijf het hieronder op.

### 4. Zorg voor een fijne eetervaring

Wij zouden een goed voorbeeld kunnen nemen aan de Zuid Europeanen. Zij nemen echt de tijd om uitgebreid en in een fijne omgeving te eten. Ze sluiten er zelfs 's middags de winkels en bedrijven voor. Hier hoor ik maar al te vaak dat we eten terwijl we achter ons bureau zitten of even snel iets op de hand onderweg om je kinderen op te halen. Het is denk ik wel duidelijk wie van de twee meer voldoening uit het eten haalt.

# M

## MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

Dus **geniet en neem de tijd om je eten te proeven**. Zo kan je meer voldoening uit je maaltijden halen:

- Neem de tijd om het je eten te waarderen en geef jezelf de tijd om het op te eten
- Ga ergens zitten en eet niet staand aan het aanrecht
- Haal een paar keer diep adem voordat je begint te eten. Zodat je eet vanuit rust
- Probeer zo langzaam mogelijk te eten
- Proef van elke hap die je in je mond stopt
- Leg af en toe je vork neer om een pauze te nemen
- Voel of je al vol zit of niet
- Stop wanneer je vol zit of wanneer het niet lekker meer is

Hoeveel tijd neem jij om je maaltijden te eten?

Waar eet je meestal? (Thuis, in een restaurant, op school, je werk, etc.)

Eet je meestal zittend, staand of lopend?

Doe je nog vaak iets anders terwijl je eet, zoals tv kijken, op je telefoon zitten of autorijden?

Wanneer je thuis eet, zit je dan meestal aan je keukentafel, bureau of bank? Is dat een rustige of drukke/onrustige omgeving om in te eten?

Als je jouw antwoorden nu zo bekijkt, heb je een fijne eetomgeving op dit moment?

En zo niet, wat zou je daaraan kunnen veranderen?

Probeer er ook voor te zorgen dat je comfortabele honger hebt wanneer je gaat eten. Op het moment dat je enorme honger hebt, is de kans groot dat je alles naar binnen schrokt zonder het eigenlijk echt te proeven. Ook als je eigenlijk geen honger hebt proeft eten vaak veel minder goed.

Een goede en fijne omgeving om in te eten helpt ook enorm bij voldoening. Dus eet je thuis, dek dan netjes de tafel en zorg dat je op een fijne plek zit. We kiezen restaurants er ook niet voor niets op uit dat het er fijn is om te zitten en eten.

Misschien onnodig om te zeggen, maar als je flink gaat discussiëren of ruziën met je partner/kinderen/vrienden aan tafel dan zorgt dat natuurlijk niet echt voor een fijne eetervaring. Probeer dat dus te vermijden.

En **varieer!** Niet alleen is het nodig om te variëren om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. Ook zorgt variëren in je voeding ervoor dat het leuk blijft en je elke keer weer wat nieuws proeft. Zorg er dan ook voor dat je altijd genoeg verschillende type voedingsmiddelen in huis hebt, zodat je altijd wat kan maken waar je zin in hebt én wat niet altijd hetzelfde is.

### **5. Is het niet lekker, eet het dan niet. Is het wel lekker, geniet**

Hoe vaak heb je wat gegeten dat eigenlijk helemaal niet zo lekker was en je het toch maar gewoon helemaal op at? Een toetje in een restaurant of een energiereep die je net gekocht had. Het smaakte eigenlijk helemaal niet zo lekker als het eruit zag, maar je vond het zonde om weg te gooien, dus at je het maar gewoon helemaal op. Eindigend met een volle buik, maar eigenlijk nog steeds niet voldaan.

**Onthoud dat je niet verplicht bent om je eten op te eten als je er eenmaal aan begonnen bent.** Hoewel het natuurlijk zonde kan zijn, is het toch heel waardevol en krachtig als je iets niet op kan eten als het je niet helemaal smaakt. Misschien is er zelfs wel iemand anders die bij je is of bij je aan tafel zit die het wel lekker vindt en wil opeten.



Probeer voor jezelf als richtlijn (denk eraan, géén regel ;) in te stellen dat je het niet eet als het niet lekker is. En als het wel lekker is, je er gewoon van geniet.

### 6. Check of het nog steeds lekker is

Heb je wel eens een hele zak chips op? Of een hele reep chocolade? Als dat zo is, dan kan je je vast nog wel herinneren dat de laatste paar hapjes nooit zo lekker proeven als de eerste paar hapjes.

Doe de volgende oefening één van de keren dat je deze week een flinke maaltijd gaat eten.

Geef de smaak en je voldoening van de eerste paar hapjes een cijfer van 0-10:

Stop ongeveer halverwege en geef de smaak en je voldoening weer een cijfer 0-10:

Geef ook de smaak en je voldoening van je laatste paar hapjes een cijfer van 0-10:

### Welke type voedingsmiddelen zorgen voor verzadiging?

Een ander punt is natuurlijk je verzadiging. Iets dat we vorige week besproken hebben. Hoewel verzadiging echt een ander aspect is dan voldoening, wil ik hier toch nog even op terugkomen. Misschien ben je al gaan merken dat bepaalde aspecten uit je voeding zorgen voor meer of minder een vol gevoel en verzadiging.

Als je dit nog niet merkt dan wil ik je hierbij nog even wat informatie geven over wat bepaalde aspecten van voeding met je doen.

**Eiwitten** zorgen voor meer verzadiging en wanneer ze gecombineerd worden met koolhydraten dat je bloedsuikerspiegel minder snel omhoog gaat dan wanneer je alleen maar koolhydraten zou eten.

Voeding hoog in eiwitten is onder anderen: vlees, vis, noten, zuivel, bepaalde groenten (broccoli, spruitjes, bloemkool, spinazie, mais, asperges, paksoi, kolen, kiemen) en bonen.

**Vetten** hebben een tweeledig effect op je verzadiging. Ten eerste vertragen ze de spijsvertering van een maaltijd. Ten tweede is vet zelf het langzaamste deel dat verteerd wordt en blijft dus het langste in je maag waardoor je minder snel honger zult krijgen. Ook vetten zorgen ervoor dat koolhydraten je minder snel een bloedsuikerpiek geven wanneer je ze combineert.

Voeding hoog in vetten is onder andere: vette vis, noten, olie (olijfolie, lijnzaadolie, kokosolie, etc.), boter, pinda kaas en notenboters, volvette zuivel en avocado's.

# M

## MODULE 3: INTUÏTIEF ETEN

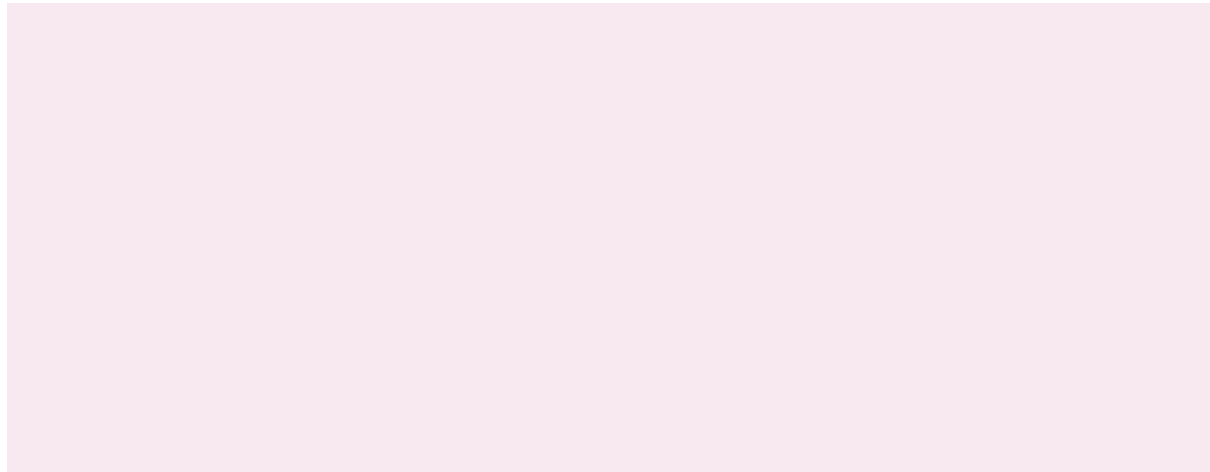
**Koolhydraten** zorgen vooral voor volume waardoor ze aan je verzadiging meewerken. Probeer koolhydraten altijd te combineren met eiwitten of vetten om te voorkomen dat je bloedsuikerspiegel omhoog schiet (heel even kort energie) en daarna snel weer daalt (minder energie, moe, weer trek in eten, vaak in zoet).

Voeding hoog in koolhydraten is onder andere: brood, pasta, aardappelen, rijst, meel en fruit.

**Vezels** zijn een onverteerbaar deel van koolhydraten. Ze nemen veel vocht op waardoor ze volume toevoegen aan je voeding en in je maag, terwijl ze geen energie (calorieën) leveren. Ook zorgen ze ervoor dat koolhydraten minder snel worden verteerd en je dus minder snel een bloedsuikerpiek krijgt. Je zal door het eten van vezels dus sneller en langer verzadigd zijn.

Voeding hoog in vezels is onder andere: groenten, fruit, volkoren producten, peulvruchten en bonen.

Hoe kan jij jouw voeding wat gaan aanpassen zodat je misschien wat beter en langer verzadigd bent?



### **Onthoud: het hoeft niet perfect!**

Ook deze week weer wil ik benadrukken dat het allemaal niet perfect hoeft te gaan. Dat je niet altijd precies datgene moet eten waar je echt zin in hebt. Dat gaat gewoon niet altijd. Je gaat het hoofdgerecht wat je bij vrienden krijgt als je daar gaat eten waarschijnlijk niet afslaan. Dat doe je gewoon niet. Wel zou je er dan gewoon wat minder van kunnen eten en geen twee keer opscheppen.

Als je wat vaker voeding voorbereidt (mealprept) voor de dagen daarna dan zal je zien dat je soms wat hebt gemaakt, waar je eigenlijk niet zo zin in hebt. Misschien kan je het dan doorschuiven naar de volgende dag, maar misschien kan je het dan ook gewoon opeten. Ook hierbij is het **van belang dat je een balans gaat vinden**.

Als je al steeds vaker kan gaan kiezen voor die maaltijden of tussendoortjes waar je echt zin in hebt en waar je merkt dat je lichaam behoefte aan heeft, dan ben je al heel goed op weg om op gevoel te gaan eten. Uiteindelijk is het de balans die telt. Dus ook tussen dingen eten waar je echt zin en behoefte aan hebt en soms ook gewoon niet.

### **Weekopdracht: Vind jouw voldoening**

De opdracht van deze week is om elke dag minimaal 1 (of 2) maaltijden/tussendoortjes te scoren op honger, vol zitten en voldoening. Oftewel, de inzichten van deze week samen genomen met de afgelopen twee weken.

De tabel "Vind jouw voldoening" vind je achterin dit werkboek. Omcirkel het cijfer dat jouw honger het beste weergeeft voordat je begint te eten. Wanneer je klaar bent met eten geef je een cijfer voor je gevoel van vol zitten en je gevoel van voldoening. Ook hier weer is er geen goed of fout, maar alleen een bewustwording van jouw gevoel.

Beantwoord aan het einde van de week onderstaande vragen.

Welke patronen zie je in jouw gevoel van honger, vol zitten en voldoening?

Hoe kan ik voortaan "betere" keuzes maken om meer voldoening te hebben na een maaltijd?



