

# ETEN MET AAN DACHT

Met je hoofd in de krant ontbijten, tussen de middag snel lunchen en 's avonds met je avondeten achter de tv: we eten vaak snel en zonder opmerkzaamheid. Zonde, want met een beetje aandacht eet je bewuster en geniet je meer.

Elke achtdaagse mindfulnessstraining begint met het eten van een rozijn. Nou ja, eten... Als je na een kwartier eindelijk je rozijn mag doorslikken, heb je 'm bekeken, bevoeld, geroken, geproefd, gekauwd, nog eens gekauwd en nog eens geproefd.

Eten is niet voor niets de allereerste mindfulnessoefening. Je gebruikt er bijna al je zintuigen bij. Als je met aandacht een rozijntje proeft, word je je er maar al te zeer van bewust dat je bijna

altijd op de automatische piloot eet: terwijl je de krant leest, tv kijkt of even snel tussendoor. Doordat we niet met aandacht eten, eten we te veel of te weinig, krijgen we weer trek, snacks vervolgens weer wat, et cetera. Voor je het weet heb je last van je buik, over- of ondergewicht. Maar ook als je geen last hebt van je eetgewoonten, is er veel te zeggen voor eten met meer aandacht. Je geniet meer wanneer je je eten zorgvuldig proeft, ruikt en kauwt.

## HOE DOE JE DAT, MINDFUL ETEN?

\* Begin klein. Kies een maaltijd of snack per dag, waarbij je focust op het eten. \* Stop met multitasken als je eet. Ofwel: als je eet, eet je. Doe geen andere dingen, ook geen tv-kijken. \* Eet met anderen. Dat lijkt in tegenpraak met de vorige tip, maar je geniet meer van je eten wanneer je het deelt met anderen. \* Eet aan tafel en nergens anders. \* Geen hap stikweg terwijl je onderweg bent. \* Neem even de tijd om te genieten van de aanblik van je eten. \* Focus op elke mond vol: de smaak, textuur... Proef hoe het echt smaakt. \* Kauw goed. \* Eet met mes en vork, zodat je kleine porties kunt maken. \* Ga voor kwaliteit in plaats van kwantiteit. Neem kleinere porties van goed en gezond eten, in plaats van grotere porties van ongezond eten. \* Neem de tijd om je eten klaar te maken. Ook koken kun je met aandacht doen; des te groter is de voldoening wanneer je aan het eten bent. \* De volgende keer dat je hand naar de borrel, het junkfood of de vette zoetigheid gaat: sta eerst even stil bij je gedachten, je emoties en je lichamelijke gevoelens.

## LUISTEREN NAAR JE LICHAAM

Om gezonde voedingskeuzes te kunnen maken, moet je goed luisteren naar je lichaam en geest, zegt de Amerikaanse psychologe Susan Albers. Ze werkte jarenlang in een kliniek voor eetstoornissen en is een groot pleitbezorgster van mindful eten. Pas wanneer je let op de signalen van je lichaam, zal je eetgedrag gezond, beheerst en gereguleerd zijn.

Mindful eten is bewust eten, zegt ook Rita Zeelenberg, die workshops mindful eten geeft. "Het draait bij mindful eten vooral om het doorbreken van je gewoontes. Bijvoorbeeld op het station koffie kopen en ook altijd een Mars erbij nemen. Ikzelf smeerde altijd even een crackertje met Nutella als ik toch in de keuken op m'n theewater stond te wachten. Doordat je mindful gaat focussen op je relatie met eten, krijg je inzicht in je patronen. Dan ontstaat er ruimte en kijk je van een afstandje naar wat je doet. En dan zie je pas op welke gedachten, gewoontes en automatisaties je eetpatroon gebaseerd is. En in welke situaties dat gedrag optreedt."

Emoties zijn voor veel vrouwen een trigger. Als er een rotgevoel opkomt, is hun eerste automatische reactie: eten. Dat patroon kun je volgens Zeelenberg doorbreken. "Als je een pauze inlast tussen het gevoel en je reactie om die zak chips te pakken en observeert wat nu eigenlijk dat gevoel is, dan kun je erachter komen: ik ben gestrest. Je kunt vervolgens een andere reactie verzinnen of je in elk geval afvragen of eten de oplossing is. En soms ook gewoon accepteren dat je een naar gevoel hebt en dat het er even is."

## KOEK ALS TROOST

"Als je worstelt met gewichtsproblemen en regelmatig afvalpogingen doet, dan weet je vast wel dat eten en emoties met elkaar te maken hebben," zegt mindfulnessstrainer Karin Bosveld van themindfulcoach.nl. "Het is heel waar-schijnlijk dat je verhalen en overtuigingen hebt bij eten. Dat kan gaan over belonen en straffen, over schuld en schaamte, over stress, verdriet en nog heel veel meer."

Onze automatische reactie op emoties is vaak dat we ze weg willen hebben, en wel zo snel mogelijk, zegt Bosveld. "Zo kan het gebeuren dat je een aanvaring hebt gehad op je werk en je bij thuiskomst, in plaats van het even van je af te praten of er even bij stil te staan, een borrel inschenkt of je aan een pak koeken vergrijpt. Of je bent vermoeid, maar in plaats van even uit te rusten, werk je een flinke stoot koolhydraten in de vorm van een hamburger naar binnen om je beter te voelen."

Veel beter is het om eerst stil te staan bij je gevoel. Wat vertelt je lichaam je werkelijk? Bosveld: "Door stil te staan bij je lichamelijke gevoelens en emoties en er aandacht aan te geven, leer je ze herkennen, leer je hun verloop – ze komen en gaan – begrijpen, en leer je de automatische gedachtenpatronen die je hebt

## DE VOORDELEN VAN MINDFUL ETEN

\* Je eet minder omdat je beter proeft en kauwt. Je geniet meer van je eten. \* Je spijsvertering verbetert. \* Je herkent signalen van je lichaam dat je genoeg gegeten hebt.

## SUSAN ALBERS FORMULEERDE VIER BASISPRINCIPES VOOR ETEN MET AANDACHT

- \* **Opmerkzaamheid van geest.** Op verschillende momenten kan je geest afgeleid, rusteloos, slaperig, versnipperd of waakzaam zijn, om maar een paar toestanden te noemen. Dit zijn voorbijgaande toestanden, die van moment tot moment veranderen, maar ze filteren je kijk op de wereld.
- \* **Opmerkzaamheid van het lichaam.** Dit houdt in dat je je bewust wordt van lichamelijke processen. Hoe voelt honger aan? Hoe voelt het voedsel in je mond, het doorslikken ervan? Het omvat ook het opmerken hoe je lichaam reageert op vertering van voedsel en de reacties van je lichaam en geest daarbij.
- \* **Opmerkzaamheid van gedachten.** Je bewust worden van de gedachten die je hebt ("Gedachten vormen vaak een mantra die je geest telkens weer opdreunt, zonder dat jij je ervan bewust bent," zegt Albers). Wanneer je je gedachten opmerkt, hebben ze minder macht over je.
- \* **Opmerkzaamheid van gevoelens.** Zoals gedachten onderdeel zijn van je geest, zijn emoties onderdeel van je lichaam. Het lichaam voelt emoties of gewaarwordingen en seint de informatie over wat het voelt door aan het brein. Sommige mensen voelen bedroefdheid bijvoorbeeld als een gat in de buik en gaan veel eten om dat gat te vullen.

doorprikken, in plaats van ze voor 'waar' aan te nemen. En zo kun je vervolgens adequater reageren, omdat je begrijpt wat de werkelijke behoefte is."

## NIET OORDELEN

Bewust en met aandacht eten zorgt ervoor dat je opmerkzamer bent en meer signalen opvangt van je eigen lichaam. Signalen bijvoorbeeld die aangeven of en wanneer je écht honger hebt. Of juist genoeg hebt gegeten. Je leert welke hoeveelheid goed voor je is. "Mindfulness is een vriendelijke houding," zegt Rita Zeelenberg. "Je oordeelt en veroordeelt niet, maar staat op een milde manier open voor wat zich voordoet. Die houding kun je ook ten

aanzien van je lichaam hebben. Je hoeft jezelf dus ook niet te veroordelen als je te veel of te weinig eet. Kijk met aandacht naar wat er in je lijf gebeurt en durf langzamerhand meer te vertrouwen op wat je lichaam aangeeft. Uiteindelijk komt ook mindful eten erop neer dat je goed zorgt voor jezelf." Karin Bosveld: "Het kan zijn dat, wanneer je bewuster gaat stilstaan bij wat je op welke momenten eet, je ook een hoop oordelen tegenkomt. Over jezelf, over hoe slecht je gewoontes zijn, hoe onverstandig je bent, dat je het ook nooit leert et cetera. Ook daar kun je bij stilstaan. De geest oordeelt, dat is zijn aard, maar je hoeft dat allemaal niet voor waar aan te nemen." ●