

OP DIEET?

*Doe
normaal!*

Laten we
weer gewoon
gaan eten

*Heleen
Ligtelijn*

dieetpsycholoog

OP DIEET?
DOE NORMAAL!

LATEN WE WEER GEWOON GAAN ETEN

Heleen Ligtelijn, dieetpsycholoog



KOSMOS

www.kosmosuitgevers.nl

@Kosmosuitgevers

© 2015 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Omslagontwerp: IN VORM, Edith van Beek, www.invorm.nl

Vormgeving binnenwerk: Studio Veer, Utrecht www.studioveer.nl

ISBN 978 90 215 6016 8

ISBN e-book 978 90 215 6017 5

NUR 443

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever stelt zich echter aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

INHOUD

De knop moet om	7
1 Diëten werken wel, maar maken je niet slanker en gelukkiger	11
2 Geen dieet... maar wat dan wel?	23
3 Waarom eet ik te veel?	34
4 Hoe ontstaat aangeleerde honger?	46
5 Hoe leer ik mijn aangeleerde honger af?	55
6 Wat je moet weten over emotie-eten	76
7 Extra informatie voor de externe eter	96
8 Deze keer wil ik het écht	104
9 Je grootste vijand ben je zelf	115
10 Hoelang gaat dit eigenlijk nog duren?	131
11 Bijzondere momenten	145
12 Vallen en weer opstaan	157

DE KNOP MOET OM

Eten is een werkwoord

Om maar meteen met de deur in huis te vallen: in dit boek zul je geen recepten vinden of een richtlijn over hoeveel calorieën je zou moeten eten op een dag. Ook doe ik geen suggesties over het wel of niet schrappen van koolhydraten of het koken met kokosvet. Eigenlijk wil ik het zo min mogelijk over voeding hebben. Ik wil het wél over eten hebben, over het werkwoord eten. Ik eet, hij eet, wij eten. Eten als iets dat je doet. Dit boek gaat over eetgedrag!

Hoewel we veel weten over gezonde voeding, zijn er maar weinig mensen die blijvend hun overgewicht kwijtraken. Sterker nog, er komen steeds meer mensen met overgewicht bij! Hieruit blijkt dus dat snappen dat je minder moet eten en meer moet bewegen niet de sleutel is tot het succesvol in de praktijk brengen van dit principe. En toch zoeken mensen keer op keer de oplossing in méér informatie over voeding of nieuwe receptplannen. Maar als ik je in dit boek ga uitleggen dat er in een stroopwafel meer calorieën zitten dan in een wortel, dan vertel ik je niets nieuws. Dus hoeven we daar ook geen nieuwe resultaten van te verwachten. Ook niet als ik deze boodschap verpak in een nieuw jasje door bijvoorbeeld bepaalde vetten of ingrediënten uit je dieet te verbannen. Hooguit geeft dat tijdelijk een beetje motivatie om ervoor te gaan. Het probleem is juist dat het je steeds opnieuw niet lukt hoewel je prima weet dat je minder zou moeten eten of snoepen.

Vergelijk je situatie eens met iemand die verslaafd is aan alcohol. Als je tegen een alcoholverslaafde zegt dat hij of zij beter niet meer kan drinken, verwachten we niet dat daarmee het drankprobleem is opgelost. Het is dan heel gebruikelijk om bijvoorbeeld te onderzoeken waarom iemand drinkt, op welke momenten iemand het extra moeilijk heeft en hoe we handvatten kunnen bieden om dit gedrag te veranderen. We

begrijpen dat dit probleem niet wordt veroorzaakt doordat de alcoholverslaafde niet weet dat alcohol het probleem is.

Maar zodra het om eten gaat, trappen we wél steeds in die valkuil. We hopen dat het herhalen van de alom bekende boodschap dat je minder en gezonder moet eten en meer moet bewegen het verschil gaat maken. Dat vind ik bijna een belediging voor mensen met overgewicht, alsof je niet in staat bent om dat zelf te bedenken! Natúúrlijk weet je dat. Heel goed zelfs. Misschien heb je al zo veel diëten gevolgd en informatie over voeding gelezen dat je zelf in staat bent een dieetboek te schrijven. Dat is nu juist het frustrerende: je hebt andere zaken in je leven prima onder controle, maar iets ogenschijnlijk eenvoudigs als gezond eten blijft om de een of andere reden lastig.

Om nu eindelijk eens blijvend te kunnen afvallen (of gewoon gezonder te gaan eten), heb je dus náást wat kennis over voeding, ook kennis nodig over eetgedrag. Hoe en waarom ontstaan bepaalde eetpatronen? Waarom wil je soms blijven eten terwijl je eigenlijk al genoeg op hebt? Wanneer spelen emoties een rol en waarom is het zo verschrikkelijk lastig om langer dan een paar weken een dieet vol te houden? En vooral, hoe kun je voor eens en voor altijd de spreekwoordelijke knop omdraaien en gezonder gaan eten? Ik heb me daarom als psycholoog gespecialiseerd in het veranderen van eetgedrag en het aanleren van een gezonde levensstijl. In mijn eigen praktijk heb ik de afgelopen jaren talloze mensen begeleid. Mijn succesvolle methode wil ik in dit boek met je delen.

Maar eerst wil ik iets uitleggen over de term 'dieet'. Strikt genomen betekent het woord dieet niets anders dan 'voeding die aan een specifieke leefregel voldoet'. Welke leefregel wordt niet gespecificeerd. Daarom kun je ook een dieet volgen als je wat kilo's aan wilt komen. Of als je allergisch bent voor bepaalde voedingsmiddelen. En gewoon gezond eten met weinig suiker

en E-nummers is strikt genomen ook een dieet. Als ik in dit boek spreek over een dieet, bedoel ik een manier van eten met als doel af te vallen.

Ik richt me in het bijzonder op mensen die willen afvallen, omdat dat ook in mijn praktijk voor de meeste cliënten een belangrijk doel is. Dat betekent niet dat dit boek bedoeld is voor mensen met extreem overgewicht. Juist als het alleen gaat om net die paar kilo te veel, kun je profiteren van deze aanpak. En ook als je niet per se gewicht wilt verliezen, maar wel anders met eten om wilt gaan, verwacht ik dat je wat hebt aan mijn adviezen. Om niet steeds al die verschillende doelen te hoeven noemen, beperk ik me tot het werkwoord 'diëten'. Ook wil ik graag benadrukken dat dit boek geen aanklacht is tegen alle bestaande diëten. Onze kennis over voeding is nog volop in ontwikkeling en daarom heb ik zeker niet de illusie dat ik precies weet wat je wel en niet zou moeten eten. Ik hoop juist een aanvulling te geven op de bestaande kennis over voeding, zodat je hier nog meer van kunt profiteren.

1.

DIËTEN WERKEN WEL,

MAAR MAKEN

→ NIET ←

SLANKER
EN GELUKKIGER

Het is geen nieuws: als je gewicht wilt verliezen, moet je minder eten of meer bewegen en het liefst allebei. En er zijn talloze manieren om je calorie-inname te verminderen en misschien nog wel meer manieren om te sporten of te bewegen. Combineer deze aspecten op verschillende wijzen en je hebt een bijna onuitputtelijke voorraad aan diëten! Genoeg variatie dus voor steeds weer een nieuwe hype.



AFSLANKEN: NOOIT WEGGEWEEST

Vanaf de jaren zeventig van de vorige eeuw is de afslankhype eigenlijk niet meer weggeweest in ons land. Maar ook al ver voor die tijd deden mensen hun best om aan het slanke schoonheidsideaal te voldoen. We kennen allemaal de crash-diëten waarbij je soms slechts 500 calorieën per dag mag eten. Vaak ook worden maaltijden vervangen door shakes of repen. Maar het kan nog gekker: rond 1900 raadde de Britse arts Horace Fletcher aan om te wachten met eten totdat je bijna flauwviel, om dan vervolgens heel weinig te eten en heel erg lang te kauwen. Of wat dacht je van het lintwormdieet? Er schijnen echt mensen te zijn geweest die een lintworm hebben ingeslikt, zodat deze parasiet zich in hun darmen kon hechten. Het verbaast me niet dat deze griezelige methode niet heel

populair is geworden, maar het feit dat een aantal mensen dit deed, illustreert wel dat we bereid zijn ver te gaan om een aantal kilo's te verliezen.

Ook doen de poeders en pillen het al jaren goed. Het klinkt ook zo fijn: neem een pil en je hebt geen honger meer, of je valt als vanzelf af. In de negentiende eeuw hielden ze niet van half werk en werden er pillen verkocht met een snufje van het vergif arsenicum. Je viel er vanaf of je viel er dood van neer. Ook nu nog worden er pillen verkocht die weliswaar helpen met afvallen, maar eveneens behoorlijk gevaarlijke bijwerkingen kunnen hebben. Zo is in 2004 het middel *ephedra* verboden, dat veel in afslankpillen, maar ook in partydrugs werd verwerkt. In de jaren twintig van de vorige eeuw werd roken aangeprezen als genotmiddel waar je slank bij bleef. En ook nu nog hoor ik regelmatig dat vooral jonge meisjes overwegen te gaan roken in de hoop daar slanker van te worden. En oudere rokers durven juist niet te stoppen uit angst wat kilo's aan te komen.

Andere diëten richten zich op het beperken of uitsluiten van bepaalde voedingsstoffen of voedingsmiddelen. Zo hebben koolhydraten en brood recent een vrij slechte naam gekregen. Ook het tegenovergestelde komt voor: juist veel van bepaalde voeding eten om af te vallen of je beter te voelen. Denk hierbij aan het appeldieet of de recentere opkomst van de zogeheten superfoods.

NIEUWE DIËTEN?

Er zijn dus meer dan genoeg verschillende diëten. Er lijkt maar geen einde aan te komen. De ene rage is nog niet voorbij of de volgende dieet-hype neemt het alweer over. Waarom blijven die diëten toch lonken?

Een van de redenen waarom mensen diëten blijven volgen heeft waarschijnlijk te maken met het feit dat het steeds lijkt alsof er weer iets totaal nieuws ontdekt is. Alsof we het al die jaren helemaal verkeerd hebben aangepakt! En dat voedt de



WEETJE

AFVALLEN GAAT
MAKKELIJKER BIJ
TEMPERATUREN BOVEN
DE 30 GRADEN MEN
EET TOT EEN VIJFDE
MINDER PER DAG ALS
HET KWIK NAAR DE
DERTIG GRADEN STIJGT.
DIT KOMT OMDAT JE
ENERGIEVERBRUIK
TOENEEMT, MAAR OOK
HET HONGERGEVOEL
NEEMT AF.

gedachte dat dit nieuwste dieet misschien wél effect heeft. De moeite van het proberen waard, toch?

Maar is er eigenlijk wel zo veel om te kiezen? Want hoewel een nieuw dieet vaak gepresenteerd wordt als anders en revolutionair, komt het stiekem altijd op hetzelfde neer. Als je ervan afvalt komt dat doordat je minder calorieën binnenkrijgt dan voorheen of er meer verbrandt dan eerst. Maar een dieet wordt vaak zodanig verpakt dat het lijkt alsof er méér is dan dat. Even twee voorbeelden om dit te illustreren.

VAN NIET MEER ETEN NA ACHT UUR 'S AVONDS VAL JE AF

Inderdaad, meestal werkt dit heel erg goed. Hierdoor wordt de schijn gewekt dat er na acht uur 's avonds iets gebeurt in ons lichaam, alsof onze verbranding vindt dat de werkdag erop zit en dat alles wat na die tijd gegeten wordt veel sneller wordt omgezet in vet. Gelukkig valt dat reuze mee. Maar waarom vallen veel mensen dan af als ze volgens deze regel eten? Simpelweg omdat ze minder calorieën binnen krijgen. Ga maar eens na, **wat je na acht uur 's avonds nog eet, zijn vaak de ongezonde snacks voor de tv.** Dit zijn de onnodige calorierijke extra's die je náást je maaltijden neemt. Bovendien ben je 's avonds vaak moe en dus minder in staat om weerstand te bieden aan de verleiding van het lekkere eten. Je eet hierdoor al snel meer dan je anders zou hebben gedaan. Het lijkt er dus misschien op dat het tijdstip van de dag iets geheimzinnigs doet, maar deze dieetregel werkt vooral omdat je minder gaat snoepen. Kijk maar eens naar de Italianen, zij eten vaak veel later op de avond dan wij Nederlanders. Toch zijn ze daar gemiddeld genomen niet zwaarder. Als je dus een keer laat thuiskomt van je werk en daardoor pas laat op de avond eet, geen paniek! Er zal echt niets gebeuren in je lichaam waardoor je van dezelfde maaltijd ineens een heel stuk sneller aankomt. Maar maak jezelf evenmin wijs dat je die zak chips best kunt eten omdat het nog geen acht uur 's avonds is.

DOORDENKER

DENK JE SLANK?
HELAAS NIET! OF
JE NU EEN SIMPELE
SOAP BEKIJKT OF EEN
INGEWIKKELDE SOM
OPLOST, JE HERSENEN
GEBRUIKEN EVENVEEL
ENERGIE.

KOOLHYDRATEN MAKEN DIK

Ook de koolhydraatarme diëten werken vaak als een trein. Een koolhydraatarm dieet is automatisch vaak een eiwitrijk dieet. Hierdoor heeft de arme koolhydraat een enorm imagoprobleem gekregen en zijn eiwitten (proteïnen) juist in populariteit gestegen. Als gevolg hiervan wordt brood tegenwoordig vaak gemeden en gezien als extreme dikmaker. Best raar eigenlijk als je bedenkt dat enkele jaren geleden het brood-dieet juist helemaal hip was! Eén gram koolhydraten bevat exact evenveel calorieën als één gram eiwit. Het probleem van de koolhydraat is echter dat hij erg lekker is en verwerkt wordt in heel veel lekker eten! Alle koekjes, snoepjes (want suikers zijn feitelijk ook koolhydraten) pasta's, taartjes, chips en ga zo maar door bestaan voor een groot deel uit koolhydraten en hier eet je makkelijk iets te veel van. In een koolhydraatarm dieet laat je dus niet alleen de relatief onschuldige, gezonde producten met koolhydraten achterwege, maar staat ook een heel groot gedeelte van het snackvoer op de verboden lijst. Geen wonder dus dat je dan afvalt. Uiteindelijk eet je namelijk gewoon weer minder calorieën.

Ik realiseer me heel goed dat ik geen diëtist of arts ben en dat er nog wel wat meer te vertellen valt over voeding en de uitwerking op ons lichaam dan ik deed in deze twee voorbeelden. Tegelijkertijd is het ook zo dat er op dit moment wel genoeg bekend is over voeding om te kunnen afvallen. Uiteindelijk draait afvallen om de calorie-inname. Laten we weer normaal gaan doen over eten en stoppen met onszelf wijs te maken dat het om veel meer gaat.

Een tweede verklaring voor de populariteit van diëten is dat ze houvast geven. Je krijgt heel duidelijke eetregels en menuvoorschriften. Deze duidelijke handvatten geven je precies het houvast waar je naar snakt als je even de weg kwijt bent op eetgebied. Ik hoor regelmatig dat mensen hier echt

behoefte aan hebben. Door precies te weten wat je wel en niet mag eten, is zo'n dieet in de beginfase prima vol te houden. Snoep helemaal verbieden klinkt misschien streng, maar het is voor heel veel mensen een stuk makkelijker om helemaal niet te snoepen dan om maat te houden. De strenge regels werken in het begin daarom juist erg goed.

En dat brengt ons bij een derde succesfactor van diëten: vanwege die duidelijke en strenge regels kun je in korte tijd een behoorlijk aantal kilo's afvallen.

Anita: 'Ik ben een keer binnen slechts drie maanden vijftien kilo afgevallen. Ik zag er compleet anders uit, voelde me erg zelfverzekerd en werd overladen met complimenten! Ik sportte vier keer per week waarvan twee keer met een personal trainer en bereidde iedere avond een gezonde lunch voor de volgende dag. 's Avonds at ik wat magere vis of mager vlees en heel veel groenten of rauwkost. Iedereen vond het ontzettend knap wat ik in korte tijd had bereikt, zeker omdat de meeste van mijn vrienden wel weten dat ik helemaal geen liefhebber ben van sport en juist wel van uitgebreid eten.'

Als je streng lijnt, werkt de weegschaal in het begin als een enorme motivator. We willen allemaal graag snel een aansprekend resultaat. Ook onze omgeving reageert positief op snelle resultaten en in de media worden drastische veranderingen vaak aangemoedigd. Wanneer je helemaal klaar bent met je huidige eetpatroon of je lijf, dan wil je bij wijze van spreken liever gisteren dan vandaag nog in een kleinere kledingmaat. We hebben er daarom behoefte aan het roer rigoureuus om te gooien om op korte termijn een flink resultaat te boeken. En dat is precies wat diëten beloven en voor een korte periode vaak ook waarmaken. Mensen zijn heel gevoelig

voor directe beloningen en diëten blijven dus lonken omdat ze aansluiten bij onze wens om in korte tijd veel verandering mogelijk te maken.

De beginfase van een dieet is daarom vaak relatief succesvol: je denkt een nieuwe manier van eten te hebben ontdekt die je duidelijke handvatten biedt en zonder al te veel moeite bereik je snel goede resultaten op de weegschaal. Welk dieet je ook volgt, ze werken allemaal. Tenminste, als je het volhoudt. En juist dat is het grote probleem.

EEN DIEET VOLHOUDEN

Dat het lastig is een dieet vol te houden heeft allereerst te maken met het feit dat diëten vaak alleen gericht zijn op voeding. Een dieet bekijkt de mens hiervoor alleen als lichaam. Alsof het voeden van een lichaam te vergelijken is met het voltanken van een auto: welke benzine laat de motor optimaal draaien? Als je maar zo gezond mogelijk eet, zul je de beste resultaten boeken en je het best voelen. De diëten houden er echter geen rekening mee dat mensen om meer redenen eten dan alléén het voeden van hun lichaam. Uit beleefdheid of om samen iets te vieren bijvoorbeeld. Of als troost of beloning na een zware dag wordt ook nogal eens naar eten gegrepen. Eten is bovendien een van de meest verbindende factoren binnen een relatie of een gezin.

EEN DIEET BEKIJKT
DE MENS
 ALLEEN ALS LICHAAM



WEETJE

MEER DAN ÉÉN OP
 DE DRIE (BRITSE)
 TIENERS MET
 OVERGEWICHT OF
 OBESITAS ZEI TIJDENS
 EEN ONDERZOEK
 ZICHZELF NIET ALS
 ZWAARGEWICHT TE
 ZIEN

Wanneer je samen eet, bevestig je een bepaalde band met elkaar. Het valt daarom niet mee om heel anders te eten dan bijvoorbeeld je partner of gezin. Je kunt deze andere functies van eten niet negeren als je een eetpatroon wilt volhouden. En dan heb ik het nog niet eens over de praktische problemen die het geeft als iemand een dieet volgt.

Emmy: 'Ik was heel serieus en gemotiveerd begonnen aan een dieet. Geen suiker meer en bijna geen brood, pasta, rijst of aardappelen. Het ging ook heel erg goed! Ik voelde me er echt erg lekker bij en ik raakte snel behoorlijk wat gewicht kwijt. Wat ik op den duur wel heel lastig vond, was dat ik bij vrienden thuis nooit gewoon mee kon eten. Nu wilden ze best rekening met me houden, dat was het probleem niet, maar op verjaardagen bijvoorbeeld bleef het toch wel moeilijk. Ik nam dan vaak zelf wat te eten mee, maar ik voelde me dan wel een beetje gek als ik mijn trommeltje sla tevoorschijn haalde. Uiteindelijk was het niet te doen om zo strikt te eten. Zeker toen we met het gezin op vakantie gingen naar Italië. Ik heb toen toch weer brood als ontbijt en lunch gegeten. Het was echt niet te doen om bij de tent iets anders te eten. En 's avonds heb ik een keer een pizza gegeten en een paar keer pasta. En een enkel ijsje. Gezellig met mijn gezin aan het strand. Maar ik heb ook iedere dag gezwommen en veel meer gewandeld dan ik thuis normaal doe. Ik was daarom zo verschrikkelijk teleurgesteld toen ik na die vakantie wel 4 kilo was aangekomen. Ik had echt niet meer gegeten dan mijn man, en hij was helemaal niets aangekomen! Na de vakantie kon ik het toen niet meer opbrengen om het dieet weer op te pakken.'

Uit dit voorbeeld blijkt dat Emmy prima kan afvallen, maar dat de manier waarop ze dat doet (geen suiker en weinig koolhydraten) niet goed past in haar leven. Als je regelmatig bij andere mensen eet of een gezin hebt, is het erg lastig om blijvend volgens bepaalde regels te eten. Zelfs als je je heel goed voelt bij dat dieet. Het is dan vaak een kwestie van tijd voordat je een keer afwijkt van je goede voornemens. Omdat je het ongezellig vindt om anders te eten dan anderen, omdat het praktisch niet haalbaar is of omdat je mensen niet tot last wilt zijn. En dan word je daar vaak dubbel en dwars voor gestraft op de weegschaal. Waar de strenge, duidelijke regels in de beginfase van een dieet dus prettig zijn, zie je op langere termijn juist dat dit averechts gaat werken. In plaats van dat je na een 'slechtere' periode weer extra hard je best gaat doen om je dieet weer op te pakken, wat eigenlijk een logische reactie zou zijn, zie je vaak het tegenovergestelde: mensen gooien de handdoek in de ring!

Een tweede verklaring waarom diëten zo moeilijk vol te houden zijn, wordt duidelijk geïllustreerd in het voorbeeld van Marja.

Marja: 'Ik hield me heel netjes aan mijn nieuwe eetpatroon. Niet meer snoepen, in combinatie met een mooi menu van 1500 kcal per dag. Ik merkte dat het best goed te doen was en dat ik eigenlijk minder honger had dan ik had gevreesd. Omdat het zo goed ging en ik al best wat was afgevallen, trakteerde ik mezelf toen een vriendin kwam theedrinken. Zij had een doosje heerlijke bonbons meegenomen. Ik begon met één bonbon, meer uit beleefdheid dan dat ik het echt wilde. En toen pakte ik er nog twee. En toen mijn vriendin weg was, heb ik er weer een stuk of zes opgegeten. Ik kon er niet meer van afblijven en met iedere bonbon die ik at, nam het gevoel toe dat ik deze dag toch al had verpest en het nu niet meer uitmaakte. Hoewel chocola natuurlijk heerlijk is, genoot ik

er niet eens meer echt van. Ik voelde me schuldig en die bonbons werden een obsessie!’

Wat Marja hier beschrijft, is een klassiek voorbeeld van wat onderzoekers gekscherend het *what the helleffect* zijn gaan noemen. Als mensen die lijnen op de een of andere manier worden verleid om hun eetregels te doorbreken, zie je vaak dat ze daarna ineens veel ongezonder gaan eten of extremer gaan snoepen dan mensen die helemaal niet aan de lijn doen. Dit zou het gevolg kunnen zijn van het schuldgevoel dat dat kleine beetje snoepen tot gevolg heeft. Omdat mensen het gevoel hebben dat ze hun dieet toch al hebben verpest, kunnen ze het niet opbrengen om daarna weer gewoon verder te eten. Vanuit het diëten ontstaat hierdoor vaak een ‘alles-of-niets-eetpatroon’. Ofwel mensen houden zich honderd procent in en eten perfect volgens de dieetregels, ofwel ze komen in de fase waarin ze tegen zichzelf zeggen dat het toch allemaal geen zin meer heeft en laten zich helemaal gaan.

Maar de belangrijkste oorzaak waarom diëten niet werken is dat ze het onderliggende probleem niet oplossen. Het is een vorm van symptoombestrijding.

EEN DIEET HELPT NIET
BIJ HET AANPAKKEN
VAN DE OORZAAK VAN
VERKEERD
EETGEDRAG

Sjanie: 'Voor een korte periode kan ik heel goed een dieet volhouden. Ik heb al heel veel verschillende diëten gevolgd en heb in het begin altijd wel behoorlijk succes. Ik kan dan echt streng voor mezelf zijn en afzien. Maar na verloop van tijd wordt dat steeds lastiger. Zeker als ik het weer druk heb op het werk of als er thuis veel stress is. Met drie jonge kinderen kom ik weinig aan mezelf toe en als het me dan allemaal te veel wordt, is mijn dieet het eerste dat ik laat varen. Ik ben denk ik een emotie-eter en snak op dat soort momenten echt naar comfortfood! En in geen enkel dieet staat beschreven hoe ik met deze gevoelens moet omgaan.'

Als je, net zoals Sjanie, eet als reactie op stress of een emotie is het erg lastig om een dieet vol te houden. Je kunt dan nog zo goed weten wat je hoort te eten (en vooral ook wat niet!), maar op die momenten heb je helemaal niets aan deze kennis. Een dieet geeft adviezen over voeding, maar helpt je niet met het aanpakken van de oorzaak van je verkeerde eetgedrag. Veel mensen die ik begeleid in mijn praktijk kunnen bij wijze van spreken zelf een dieetboek schrijven. Ze weten van alles over koolhydraten, eiwitten en vetten. Maar om de een of andere reden lukt het ze helaas niet om deze kennis om te zetten in actie. Vergelijk een dieet maar eens met het plakken van een pleister op een blaar die je hebt opgelopen omdat je te kleine schoenen draagt. Met die pleister is niets mis, maar als je op die te kleine schoenen blijft lopen, los je het probleem niet op. In plaats van steeds opnieuw een pleister te plakken, kun je beter andere schoenen aantrekken.

WAAROM STEEDS OPNIEUW EEN DIEET?

We kunnen diëten dus moeilijk volhouden. Toch wagen veel mensen keer op keer een nieuwe poging. Dit komt doordat

DOORDENKER

SOMMIGE MENSEN ZIJN
BANG DAT ZE VEEL
AANKOMEN TIJDENS
DE VAKANTIE, MAAR
OMDAT VEEL MENSEN
DAN ACTIEVER ZIJN
EN ZICH MINDER
VERVELEN, VALT DAT
VAAK MEE!

we ons de eerste fase van een dieet, de fase waarin het goed gaat en er dus (veel) resultaat wordt geboekt, goed herinneren. De successen die we dan boeken, schrijven we toe aan de ‘geweldige werking’ van het dieet. De bijna onvermijdelijke tweede fase van zo’n dieet, waarin het vanwege de eerder besproken redenen niet meer vol te houden is en we weer kilo’s aankomen, ervaren we jammer genoeg vaak juist als een persoonlijke fout. We voelen ons zelf verantwoordelijk voor het falen van een dieet. We wijten het bijvoorbeeld aan een gebrek aan doorzettingsvermogen of wilskracht. Hierdoor lijkt het dieet zelf onschuldig. En dat is niet helemaal eerlijk, want een dieet op zich is gewoon lastig vol te houden. De tweede fase van weer kilo’s aankomen wordt dus evengoed veroorzaakt door het dieet.

Omdat we het mislukken van een dieet meestal zien als een fout van onszelf en niet van het dieet, is het niet zo gek dat mensen ook na een slechte ervaring opnieuw aan een dieetavontuur beginnen. Maar omdat alle diëten zoals gezegd in de basis op hetzelfde neer komen, is de kans zeer groot dat ook dan hetzelfde resultaat wordt bereikt. Uiteindelijk komen de kilo’s er gewoon weer aan. Vaak met nog wat extra kilo’s erbij en een flinke deuk in je zelfvertrouwen op de koop toe... Kortom, diëten is niet de oplossing. Laten we daarom snel gaan kijken naar wat we beter wel kunnen doen.

Niet alleen wat je eet,
maar ook waarom je eet
is belangrijk!

Weet je voldoende over gezonde voeding, maar lukt het je niet om van het lekkere eten af te blijven? Dan heb je geen recepten nodig, maar tips om je eetgedrag te veranderen!

We zijn een beetje doorgeslagen in ons streven naar gezond eten, afvallen en de nieuwste trends op dieetgebied. Volhouden valt echter niet mee, want hoewel de meeste diëten ons precies voorschrijven wat wel en niet mag, vertellen ze er niet bij hoe je dat dan moet aanpakken. Heleen Ligtelijn telt geen calorieën, ze neemt ons eetgedrag onder de loep. Doe de test en ontdek waarom jij eet. Dan kun je je gedrag aanpassen en weer normaal gaan eten. Een keer een taartje of een pizza mag dan best!



Heleen Ligtelijn is dieetpsycholoog met een eigen praktijk en veelgevraagd deskundige op televisie en in geschreven media. Ze helpt mensen bij het ontwikkelen van een normaal eetpatroon. Haar behandelwijze is deels gebaseerd op de ervaringen die zij opdeed toen ze in de verslavingszorg werkte.

ISBN 978-90-215-6016-8



9 789021 560168 >

www.kosmosuitgevers.nl


KOSMOS

NUR 443

Kosmos Uitgevers

Utrecht/Antwerpen