

Mindful eten

Maak van je
maaltijden een
feestje

Gedachteloos stoppen we een broodje in onze mond of eten we ons bord leeg. Net als douchen, boodschappen doen en tandenpoetsen is eten een automatisme geworden. Mindful eten leert je om weer te genieten van eten – met gewichtsverlies als bijkomend voordeel.

TEKST **FLEUR BAXMEIER** BEELD **WELMOET DE GRAAF**

Mindful eten. Het klinkt als het zoveelste nieuwe dieet. Maar mindful eten draait niet om jezelf dingen ontzeggen. Het gaat om weer leren genieten van eten. Eten is net als douchen, boodschappen doen of tandenpoetsen voor veel mensen een automatisme geworden. Gedachteloos stoppen we op het station snel een broodje in onze mond of eten we een zak chips leeg voor de tv. Zon-

der te merken wat we nu eigenlijk eten, welke smaken we proeven of wat dat eten met ons doet. Veel en vaak op de automatische piloot eten is niet zonder gevolgen. Uit cijfers van het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu blijkt dat op dit moment 60 procent van alle Nederlandse mannen te zwaar is en 44 procent van de vrouwen. Van obesitas is sprake bij 13 procent van de mannen en 14 procent van de vrouwen.



Rozijnen

“Mindful eten kan – hoewel het geen dieet is – een manier zijn om overgewicht tegen te gaan”, zegt regiocoördinator Margareth Beekmans van Cambridge Weightplan. Ze spreekt uit eigen ervaring. Nadat ze met een dieet ruim dertig kilo was afgevalen, bleef ze op dit gewicht door mindful te eten. Ze geeft er inmiddels workshops over. “Eindelijk geen gejojo meer! Dankzij het inzicht en de verandering van leefstijl op mijn gewicht: namelijk mindful eten en leven.”

Dé sleutel tot succes is volgens Beekmans bewust eten. “Heel veel mensen grijpen ongemerkt naar chocolade of chips als ze gestrest zijn. Dat deed ik ook. Zonder dat ik me afvroeg waar die drang eigenlijk vandaan kwam. Terwijl dáár het probleem zit.”

Wat is mindfulness?

Mindfulness is met aandacht en zonder oordeel in het moment aanwezig zijn. Zo doorbreek je de routine van alledag en voorkom je dat het leven in sneltreinvaart voorbij gaat terwijl je met je gedachten bij andere dingen zit. Mindfulness is dertig jaar geleden ontwikkeld door de Amerikaan Jon Kabat-Zinn, voormalig directeur van de Stress Reduction Clinic van Massachusetts. Inmiddels is wetenschappelijk bewezen dat het werkt tegen stress.

Mindful eten doe je zo

- Mindful eten betekent eten met aandacht. Belangrijk is dat je tijdens het eten niets anders doet. Dus: televisie uit, tijdschriften aan de kant, laptop dichtgeklapt.
 - Dek de tafel met zorg.
 - Kijk voordat je begint met eten vijftien seconden met aandacht naar het eten op het bord voor je. De tijd kan je langzaam opbouwen.
 - Ruik, voel de verschillende structuren, proef de smaken en geníét.
- Oefent u liever samen met anderen? Er zijn inmiddels tientallen cursussen die leren om mindful te eten (zie internet).



gewoonte uit haar jeugd. 'Ik paste als jong meisje heel vaak op. Dan dook ik altijd de keuken in op zoek naar iets eetbaars. Dat was vaste prik. Die gewoonte is er nog steeds, met het verschil dat ik me nu eerst afvraag: waarom wil ik eten? Heb ik trek of is het uit verveling? In het laatste geval zoek ik afleiding: ik bel een vriendin, ga onder de douche of doe een ademmeditatie van een paar minuten.'

Een andere valkuil is dat we eten vaak combineren met andere activiteiten: tv-kijken, lezen, praten. "Het gevolg is dat we amper door hebben wat we eigenlijk eten en ook meer eten dan wanneer we dat met aandacht zouden doen," legt Beekmans uit. Elke mindfulnesscursus begint daarom met het aandachtig eten van een rozijn: je bekijkt de rozijn, ruikt eraan, ziet de diepbruine kleur, voelt de grillige structuur en próéft de smaak.

Emotionele honger

Als al je zintuigen gefocust zijn op je eten, maakt dat volgens Beekmans een wereld van verschil. "Vooral bij mensen die zichzelf vaak overeten of eetbuien hebben. Want mindful eten leert je om onderscheid te maken tussen buikhonger en emotionele honger. Het geeft je inzicht in bepaalde gewoontes en patronen en helpt je om die te doorbreken."

Een voorbeeld: als haar man 's avonds de deur uit ging, greep Beekmans steevast terug op een oude

Bevrediging

Onderzoek van psycholoog Hugo Alberts aan de Universiteit van Maastricht wijst uit dat deze manier van eten wérkt. Uit de resultaten blijkt dat mensen die mindful eten maar liefst veertien procent minder voedsel tot zich nemen. "Je gebruikt eten niet meer als belonings- of rustmiddel, maar leert om er weer van te genieten."

En dan blijkt dat één stukje chocolade net zoveel bevrediging geeft als een hele reep. Beekmans: "Ik geef vaak de tip om eerst een paar minuten naar je eten te kijken voordat je het opeet. Wat zie je? Wat ruik je? Kauw op je eten in plaats van het gelijk door te slikken. Leg je chocolaatje op een schoteltje en geniet er bewust van. Daarna is de behoefte aan zoetheid alweer voorbij. Eten wordt op die manier weer een feestje in plaats van een gewoonte." ◀

'Je gebruikt eten niet meer als belonings- of rustmiddel, maar leert om er weer van te genieten'

