

‘Alles mogen eten is niet hetzelfde als daadwerkelijk alles eten’

Eten op gevoel

Na een maand vol van speculaas, kerststollen en oliebollen zetten veel mensen zichzelf in januari op rantsoen. Met de beste intenties, maar vaak met bitter weinig resultaat. Maar wat nou als je gewoon eet wat je wil?

■ TEKST: CARLIJN SIMONS



GETTY IMAGES

Gewicht zegt niet alles

Te pas en te onpas waarschuwen artsen dat we steeds dikker worden. Is het dan niet heel ongezond om zonder beperkingen te gaan eten? Volgens voedingspsycholoog Diana van Dijken moet je dat breder zien. Ze zegt: 'We koppelen gezondheid nu vaak een-op-een aan gewicht. Maar wat de weegschaal aangeeft, is niets meer dan een getal dat helemaal niet per se alles zegt over gezondheid. Want wie is er gezonder? Iemand met een 'gezond gewicht' van 63 kilo die rookt, drinkt en nauwelijks beweegt, of iemand met een 'on gezond gewicht' van 95 kilo, die een gevarieerd eetpatroon heeft, aan stressreductie doet en niet rookt of drinkt?' Dat gezondheid niet puur en alleen valt af te meten aan gewicht, bleek in 2011 ook uit een onderzoek van wetenschappers van de Medical University of South Carolina (VS). Ze vergeleken de leefgewoontes van ruim 11.000 proefpersonen van allerlei gewicht. En wat bleek? Leefgewoontes, dus eetpatroon, roken, drinken en bewegen, waren wel degelijk van invloed op de levensduur. Het gewicht van de deelnemers maakte weinig uit.

‘Waarom trek je die zak chips open? Omdat je er echt zin in hebt? Of doe je het uit gewoonte?’

De zoveelste poging

Waarom werkt een dieet zo vaak niet? Ten eerste omdat eten door de beperkingen van zo'n voedingsregime juist een obsessie wordt. Dat toonde een beroemd geworden studie al in 1944 aan. Tijdens het Minnesota Starvation Experiment werden 36 gezonde, fitte jongemannen onder toezicht van een fysioloog en een psycholoog van de University of Minnesota (VS) op rantsoen gezet: zes maanden lang leefden ze op 1570 calorieën per dag, de helft van wat ze gewend waren. Dat liet hen mentaal niet onberoerd. Ze droomden en fantaseerden over eten, lazeten en praatten erover, en genoten van de twee maaltijden die ze per dag kregen alsof het hun laatste avondmaal was. Zo'n obsessie het hoofd bieden terwijl er overal voedsel beschikbaar is, zoals in het echte leven, is vrijwel onmogelijk. Bovendien gebeurt er lichamenlijk van alles als je dieet. Je lijf schiet in de overlevingsstand als het 'denkt' dat uithongering op de loer ligt. Het draait het energieverbruik terug en zorgt ervoor dat elke calorie wordt opgenomen. Ook gaat het minder verzadigingshormonen aanmaken, terwijl het de productie van hongersignalen juist opvoert. Die biologische processen zijn evenmin te negeren. Daardoor houden maar weinigen een dieet vol.

Afvallen is nog steeds een van de populairste goede voornemens. Aan het begin van een jaar registreert Google stevast een piek in opdrachten met zoektermen als 'koolhydraatarm' en 'Alizonne-dieet'. Volgens de Healthy Lifestyle Monitor van onderzoeksbureau Multiscope deden in 2022 ruim 2,5 miljoen Nederlanders een poging dunner te worden, waarbij ze zo'n 300 miljoen euro uitgaven aan afslankproducten en -diensten. Meestal waren die

afslankpogingen zonder écht succes (zie het kader 'De zoveelste poging'). Veel mensen raken heus wel wat gewicht kwijt met bijvoorbeeld afwisselend vasten, calorieën tellen of afslankshakes. Maar voor het gros is het effect niet blijvend, zo bleek in 2020 nog maar eens uit een overzichtsstudie van een internationaal team wetenschappers van onder meer de University of Bern (Zwitserland) en de University of Alberta (Canada). Zij namen 121 studies naar veertien verschillende diëten onder de loep en conclu-

deerden dat de paar kilo's die gemiddeld werden afgeschud er na een jaar weer aan zaten.

Luisteren naar je lijf

Hetzelfde ondervonden de Amerikaanse diëtisten Evelyn Tribole en Elyse Resch in de praktijk. De voedingsschema's die ze voor hun patiënten opstelden om hen te helpen gewicht te verliezen, werkten wel even. Maar na een tijdje klopten de meesten opnieuw aan. Daarop besloten Tribole en Resch het over een andere boeg te gooien. Gebaseerd op wetenschappelijk anti-dieet-onderzoek kwamen ze op een intuïtieve manier van eten die afreken met alles wat met diëten te maken heeft (zie het kader 'In principe'). 'Intuïtief eten gaat over luisteren naar interne signalen in plaats van externe aanwijzingen', legt voedingswetenschapper Marijke Berkenpas van het Centrum voor Intuïtief Eten uit. Zij werkte jaren als klinisch diëtist op de afdeling interne geneeskunde van het VU Medisch Centrum in Amsterdam, en zag daar patiënten worstelen met afvallen op basis van diëten. 'Intuïtief eten gaat niet om calorieën tellen, op porties letten, schema's of eetregels volgen. Je leert luisteren naar wat je lichaam je vertelt over honger, verzadiging en voldoening, om er zo achter te komen wat je nodig hebt.' Intuïtief eten doet ook niet aan het plakken van een label 'gezond' op een stengel bleekselderij en een sticker 'ongezond' op een bak ijs. Net zomin is er een zwarte lijst met verboden voedingsmiddelen, want je mag onvoorwaardelijk alles eten. Het idee is dat een specifiek product op zichzelf niet goed of slecht is, maar dat je zelf aanvoelt welk voedsel op dat moment je behoefte bevredigt.



GETTY IMAGES

Verward systeem

'Stel, je hebt honger', duidt voedingspsycholoog Diana van Dijken. 'Dan wil je iets voedzaam. Een boterham met kaas bijvoorbeeld. Maar misschien eet je dat elke dag al en heb je nu gewoon zin in een wrap met carpaccio en truffelmayonaise. Dat is dan waar je op dat moment niet alleen

verzadiging, maar ook voldoening van zult krijgen: je wordt er blij van. Of je hebt zoete trek. Gaat een wortel die behoefte bevredigen? Nee. Een snoepje mogelijk wel.' Dat vermogen om je lichamenlijke boodschappen te lezen heet 'interoceptief bewustzijn'. Daaronder valt bijvoorbeeld het voelen van een volle blaas of een snelle hartslag. In het geval van eten gaat het om het waarnemen van honger, verzadiging en voldoening. 'En van emoties', vult Van Dijken aan. 'Want waarom trek je die zak chips open? Omdat je er écht zin in hebt? Omdat je wil ontspannen na een drukke dag? Zit je te wachten op een spannend telefoontje? Of doe je het uit gewoonte?' Een onderzoek van hoogleraar psychologie Tracy Tylka van Ohio State University (VS) in 2006 toonde aan dat intuïtieve eters een goed ontwikkeld interoceptief vermogen hebben. Maar voor veel anderen, vooral degenen die regelmatig op dieet zijn geweest, zijn die signalen stukken minder duidelijk. 'Ze zijn eraan gewend geraakt om hun biologische honger-, verzadigings- en voldoeningssignalen te negeren', verklaart Berkenpas. 'Terwijl hun maag rommelt en ze zich bijvoorbeeld flauw of prikkelbaar voelen, zeggen ze tegen zich-

Afvallen in cijfers

In 2022 deed het CBS onderzoek naar Nederlanders en afvallen. Uit het rapport *(On)gezonde leefstijl 2022: opvattingen, motieven en gedragingen* blijkt:

- 57 procent van de volwassenen heeft weleens iets gedaan om af te vallen.
- De voornaamste motieven: lichamenlijk fitter worden (38,6 procent), een

- mooier uiterlijk (22,4 procent), de kans op gezondheidsproblemen of ziekten verkleinen (23,6 procent).
- Een dieet volgen is de populairste afvalmethode: 68,1 procent heeft dit wel eens gedaan. Andere strategieën: minder eten (60,6 procent), gezonder eten (56,9 procent), meer bewegen (56,7 procent).
- Qua diëten proberen de meesten een koolhydraat-

- arm dieet (31,5 procent) of calorieën tellen (29,9 procent). Anderen zetten in op maaltijdvervangers (13,8 procent), een eiwitrijk dieet (9,8 procent) of een vetarm dieet (8,5 procent).
- 38 procent vond het moeilijk de kilo's kwijt te raken, 16 procent ging het makkelijk af. 42 procent vond het niet makkelijk, maar ook niet moeilijk.



GETTY IMAGES

'Als je jezelf toestaat 'verboden voedsel' te eten, verliest het zijn aantrekkingskracht'

zelf: het is nog geen tijd om te eten. Of ze onthouden zichzelf de chocola waarin ze zoveel trek hebben, omdat vet en suiker onverstandig zijn als je wilt afvallen.' De lichaamssensaties stoken dan niet met de reactie daarop: de 'interoceptieve responsiviteit' sluit niet aan op het 'interoceptief bewustzijn'. Gevolg: een honger- en verzadigingssysteem dat volledig in de war raakt.

Relatieproblemen met eten

Het klinkt heerlijk: eten wat je wil wanneer je daar behoefte aan hebt. Maar is dat niet vragen om problemen in een wereld waarin snacks je op iedere straathoek toeschreeuwen? Volgens Van Dijken niet. 'Psychologisch zit een mens zo in elkaar dat restrictie datgene wat niet mag juist aantrekkelijker maakt. Als je jezelf een verbod oplegt op een mergpijpe, komt er zo'n lading op te liggen dat de verleiding alleen maar groter wordt. Die kun je een tijdje weerstaan, maar vroeg of laat zwicht je. Dat is het moment waarop de restrictie omslaat in escalatie en je in één keer die hele rol koek soldaat maakt. Daar voel je dan schuld en

Dun boven dik

Meer dan de helft van de Nederlanders heeft wel eens een of meerdere dieetpogingen gedaan, dus willen afvallen lijkt de normaalste zaak van de wereld. 'Moderne samenlevingen zijn steeds meer geobsedeerd geraakt door een slank lichaam', schrijft Aikaterini Palascha van Wageningen

University & Research in haar proefschrift (2021) over intern gereguleerd eten. 'Het 'dunne' ideaal wordt overal gepromoot, van tv-shows en films tot socialemediaplatforms.' In zo'n dieetcultuur worden gewichtsverlies en een slanke lijn verheerlijkt. Dunne mensen zien we als succesvol, slim en

gezond. Dikke mensen hebben daarentegen een imago van dom, lui en mislukt. Vandaar dat veel mensen steeds weer de strijd aangaan met de kilo's. En dat terwijl gewicht ook afhankelijk kan zijn van je genen. Het getal op de weegschaal valt dus maar mondjesmaat te beïnvloeden.

schaamte over, waardoor je jezelf opnieuw restrictie oplegt, gevolgd door nieuwe escalatie. Zo beland je in een vicieuze cirkel en raakt je relatie met eten steeds verstoord. Terwijl dat 'verboden voedsel' zijn aantrekkingskracht verliest, zodra je jezelf toestaat om de dingen die je lekker vindt te eten.' Goed nieuws, want dat zou betekenen dat

je onbeperkt aan de pizza en patat mag. Lekker, maar goed voor je gezondheid is anders, toch? Volgens Berkenpas ga je in het begin misschien los op frikandellen of werk je een zak snoep naar binnen. 'Maar zodra je goed leert luisteren naar je lijf, merk je dat je daar uiteindelijk niet blij van wordt. Die pizza stilt je trek en geeft op dat moment verzadiging. Alleen word je er op de lange termijn niet gelukkig van. Want hoewel het energie levert, ontbreken de vezels, eiwitten, vitamines en mineralen. En daar zal het lichaam op den duur tegen gaan protesteren, met de boodschap dat het iets met voedingsstoffen wil. Alles mogen eten is niet hetzelfde als daadwerkelijk alles eten. Als je gehoor geeft aan niet alleen je honger maar, net zo belangrijk, ook aan je verzadiging, voldoening en emoties, ontstaat er vanzelf een balans tussen voedsel en minder voedsel.'

Levensgenieters

Die theorie wordt onderkend door de wetenschap. TeriSue Smith en Steven Hawks van Brigham Young University (VS) ontdekten in 2006 dat intuïtieve eters geen onevenwichtige eetpatronen vertonen. Een overzichtsstudie van een team wetenschappers van onder meer Bond University (Australië) zag bovendien in 2022 een neutraal dan wel positief effect op de kwaliteit van het eetpatroon. Deelnemers gingen dus niet meer pizza eten, simpelweg omdat het mocht. Psycholoog Linda Ricciardelli van Deakin University (Australië) toonde in 2016 een omgekeerd verband aan tussen intuïtief eten en verstoord eetgedrag (zoals vreetbuien en emotie-eten). Ze zag bovendien dat intuïtieve eters tevredener zijn over hun lijf, dat ze psychologisch weerbaarder en optimistischer zijn, en meer levensvoldoening ervaren. Of eten op gevoel ook gezondheidsvoor-



In principe

Het idee van intuïtief eten rust op tien principes. De volgorde is niet in steen gebeiteld, omdat voor de ene het ene principe belangrijker kan zijn dan voor de ander. Als geheel kunnen ze helpen om meer af te gaan op innerlijke eetsignalen in plaats van op aanwijzingen van buiten.

- Zet de dieetbril af: vergeet afvallen en wees je bewust van de dieetcultuur die de slanke lijn verheerlijkt.
- Respecteer je honger en geef je lichaam zo voldoende energie.
- Sluit vriendschap met eten: geef jezelf onvoorwaardelijke toestemming om te eten.
- Stuur de eetpolitie weg: zeg nee tegen gedachten dat chocola 'slecht' is en komkommer 'goed'.
- Ontdek voldoening: eten wat je echt wil geeft een voldaan en tevreden gevoel.
- Voel je verzadiging: volg de signalen van je lichaam die je vertellen dat je vol zit.
- Wees lief voor je emoties: eten lost geen lastige gevoelens op.
- Respecteer je lichaam: laat onrealistische verwachtingen over je omvang varen.
- Bewegen? Voel het verschil: focus niet op 'energieverbruik', maar op 'hoe het voor je lichaam voelt om te bewegen'.
- Eer je gezondheid: je hoeft niet perfect te eten om gezond te zijn. Maak keuzes die je lichaam een goed gevoel geven.



delen heeft? Daar is minder bewijs voor, hoewel een aantal studies wel laat zien dat het mogelijk een positief effect kan hebben op cholesterolgehalten, bloeddruk en ontstekingswaarden. Ook blijken intuïtieve eters een lager BMI (Body Mass Index) te hebben, zo zagen Smith en Hawks in 2013. De al eerder aangehaalde Tylka zag in 2019 een samenhang tussen intuïtief eten en het hebben van een stabiel gewicht. Toch is afvallen niet het doel van intuïtief eten, benadrukken Berkenpas en Van Dijken. 'Het is een manier om meer rust te

brengen rondom voeding', zeggen ze. 'Veel mensen zijn de hele dag bezig met eten. Ze vragen zich constant af of ze dit mogen, of dat gezond is, en welk dieet ze nu weer zullen proberen. Dat kost enorm veel energie, tijd en geld. En levensplezier, want nogal wat mensen zetten zichzelf in de wachtstand totdat ze zijn afgevallen. Kunnen vertrouwen op de signalen van je lijf en daarnaar handelen, kan rust, tijd en ruimte geven om van het leven te genieten.' ■

redactie@quest.nl

MEER INFORMATIE

centrumvoorintuïtiefeten.nl: met onder meer de *Wat voor eter ben jij?*-test.
De anti-dieetpodcast: voedingspsycholoog Diana van Dijken over intuïtief eten.
Intuïtief eten - de podcast: diëten, onderzoekers, psychologen, bodypositivisten en antidieetactivisten over de psychologie van eten en aanverwante zaken.
Intuïtief eten, revolutionaire anti-dieet methode, Evelyn Tribole & Elyse Resch, uitgever I'm a Foodie Publishing (2021): de bedenkers over de intuïtief eten-methode.