



(On)gezond eten:
wat is het juist?

JANA RECK



Wat is volgens jou gezond en
ongezond eten?

Wat is het volgens jou?

- Eten dat vettig is
- Veel calorieën
- Koolhydraten
- Zondigen
- Dik worden
- "Alle lekkere dingen zijn ongezond"



Eén bepaald type voedsel op
zichzelf is niet gezond of
ongezond

Eén bepaald type voedsel op
zichzelf is niet gezond of
ongezond



TOTAALPAKKET

SCHULDGEVOELEN

VOEDSEL VERMIJDEN

FAALERVARINGEN

BOOS OP JEZELF

GEEN WILSKRACHT

CALORIEËN TELLEN

SCHULDGEVOELEN

VOEDSEL VERMIJDEN

FAALERVARINGEN

BOOS OP JEZELF

GEEN WILSKRACHT

CALORIEËN TELLEN

IS DAT DAN GEZOND?

Een gezonde relatie MET eten

- Gezellig
- Gevarieerd
- Genoeg
- Geregeld

Een gezonde relatie MET eten

- Gezellig: eten hoort bij het leven en mag gezellig zijn, je mag er van genieten.
- Gevarieerd
- Genoeg
- Geregeld

Een gezonde relatie MET eten

- Gezellig
- Gevarieerd: je eet verschillende dingen, probeert nieuwe dingen uit en je wil je lichaam de nodige voedingsstoffen geven.
- Genoeg
- Geregeld

Een gezonde relatie MET eten

- Gezellig
- Gevarieerd
- Genoeg: je luistert naar de verzadigingssignalen en stopt met eten wanneer je genoeg hebt.
- Geregeld

Een gezonde relatie MET eten

- Gezellig
- Gevarieerd
- Genoeg
- Geregeld: je eet op verschillende tijdstippen en gaat geen maaltijden overslaan.

Wanneer je meer geniet van
wat je eet, neem je meer
essentiële voedingsstoffen
op

Belangrijk: luisteren naar je lichaam (intern)

- Als baby doen we dat heel goed
- Daarna meer invloeden uit omgeving (extern)
- Kind van 6 jaar kan al aangeven dat die er magerder/gespierder zou willen uitzien
- We verleren het luisteren naar ons lichaam

"Maar dik zijn is toch ongezond?"

= FOUT!

- In onderzoek enkel correlaties gevonden
Er bestaat ook een correlatie tussen schoenmaat en IQ
- **Gewicht is geen gezondheidsgedrag**
- Er bestaan genoeg dikke mensen die perfect gezond zijn!

Diëten is schadelijk

Er is zowel psychologische schade:

- obsessie met eten/afvallen
- voedsel wordt de vijand
- schuldgevoelens
- faalervaringen
- onzekerheid tov lichaam

Als biologische schade:

- geen verschil met ondervoeding
- onvoldoende voedingsstoffen
- gewichtsschommelingen

Ons lichaam wil ons in leven houden

Hoe? Pauzeren!



Tijd nemen en bewust worden

Eerst: tijdens en na het eten



- 0 Pijnlijke honger. Deze honger is erg dringend en intens.
- 1 Enorm hongerig en geïrriteerd. "Hangry"
- 2 Erg hongerig en uitkijkend naar het eten of een snack

- 3 Hongerig en klaar om te eten maar het is niet dringend
- 4 Lichte honger, beetje leeg gevoel in de maag
- 5 Neutraal: niet hongerig en niet vol
- 6 Het gevoel van vol te zitten begint op te komen
- 7 Comfortabel vol. Je voelt je voldaan en content.

- 8 Een beetje te vol. Het voelt onaangenaam maar doenbaar
- 9 Veel te vol. Oncomfortabel gevoel, je moet je broek openzetten
- 10 Pijnlijk vol, misselijk gevoel. Indigestie.

Daarna: voor het eten

Waar heb ik zin in?

- Verzadigend
- Iets licht
- Warm
- Koud
- Lauw
- Krokant
- Zacht
- Vloeibaar
- Hartig
- Zoet
- ...

Heb ik er nood aan of heb ik er zin in? Wat is het verschil?

Eerst: luister naar uw goestingskes

Maar kijk soms ook eens verder

- Heb ik er eigenlijk wel zin in?
- Hoeveel honger heb ik op dit moment?
- Van waar komt die zin in iets?
- Welk gevoel krijg ik van dat te eten waar ik zin in heb?
- Is er misschien een andere manier dat ik dat gevoel kan bereiken?

Gezond zijn heeft niets met
gewicht te maken

Een gezonde relatie MET eten
is het belangrijkste

Je begint daarmee door meer
tijd te nemen om stil te staan
bij wat je voelt



Bedankt dat je erbij was!



Bronnen

- Kennisdag Eetexpert, 9 september 2021.
- Tribole, E. & Resch, E. (2020). *Intuitive Eating: A Revolutionary Anti-Diet Approach* (4th edition). St. Martin's Publishing Group.
- Bacon, L. (2008). *Health at Every Size: The Surprising Truth About Your Weight*. BenBella Books.
- Noorderbos, G. & ten Napel, M. (2017). *Innerlijke kritiek bij eetproblemen: op weg naar zelfacceptatie*. Boom uitgeverij Amsterdam.