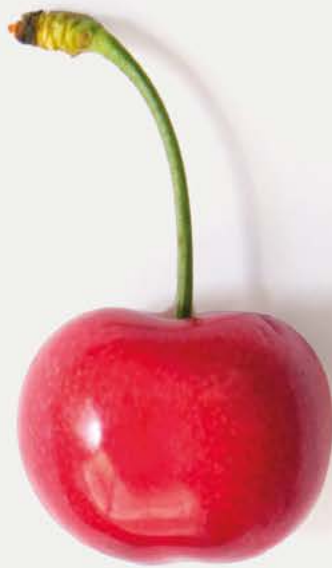


DE GELUKKIGE ETER

CAROLA VAN BEMMELEN



SPECTRUM

Colofon

AuteursFoto's Stef Nagel

Opmaak binnenwerk en omslag Oranje Vormgevers, Eindhoven

Illustraties binnenwerk Dannes Wegman

Foto's binnenwerk Shutterstock.com, StudioPhotoDFlorez

ISBN 978 90 00 35941 7

NUR 860, 450

© 2018 Carola van Bemmelen

© 2018 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv., Houten

Eerste druk, 2018

Dit boek is ook leverbaar als **e-book**: ISBN 978 90 00 36083 3

www.sugarchallenge.nl

www.de-gelukkige-eter.nl

www.unieboekspectrum.nl

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 97, 3990 DB Houten

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Dit boek vormt de weerslag van het onderzoek en de ideeën van de auteur over diëten en voeding. Het is bedoeld als naslagwerk, niet als medische handleiding. De verstrekte informatie dient als hulp bij het nemen van afgewogen beslissingen over het eigen welzijn. Het is niet bruikbaar als vervanging van welke medische behandeling dan ook. Raadpleeg bij vragen of lichamelijke problemen een arts. De uitgever en auteur zijn niet aansprakelijk voor nadelige gevolgen die door gebruik van dit boek ontstaan.

DE GELUKKIGE ETER

VOOR EEN
RELAXTE RELATIE
MET ETEN





★ Eindelijk een relaxte relatie met eten!

Mijn hele leven lang ben ik onzeker geweest over mijn uiterlijk. Ik was als kind van het type studiebol (compleet met enorme jampotglazen, onhandig lijf en piekhaar dat alle kanten op stond). Eenmaal in de pubertijd vond ik mezelf te zwaar en was ik óf bezig met een dieet óf schoot ik extreem de andere kant op omdat het dieet me niet snel genoeg het gewenste resultaat gaf. Mijn grootste wens was om bij de mooie en populaire meiden van de klas te horen. Ik schoot dan ook van het ene uiterste in het andere. Helaas voor mij, hielp het allemaal niets. Wat ik ook deed, ik bleef ontevreden met mijn looks en populair werd ik er ook niet van. Heel frustrerend en vooral vermoeiend ook. Ik weet niet hoeveel geld dit me allemaal heeft gekost aan boeken, pillen, poeders, repen en programma's, en eerlijk gezegd wil ik dit ook niet weten. Ik vermoed dat je er een mooie auto van zou kunnen rijden...

Na een half leven 'op dieet' en een haat-liefdeverhouding met eten, kwam de dag dat ik ontdekte waarom ik altijd wel kon eten en waarom diëten voor mij niet werkten (ik werd altijd gek van de honger!): ik heb een heel gevoelige bloedsuikerspiegel. Daar kwam ik achter toen ik besloot om een tijdje de suiker te laten staan. Logisch dus dat het brooddieet, de shakes en de maaltijdrepen voor mij niet werkten: mijn lichaam reageert extreem op suikers. Ik veranderde mijn eetgewoonten, at meer eiwitten en groenten en minder brood, aardappelen en pasta. Snoep en koek gingen in de ban en werden vervangen door noten, blokjes kaas en af en toe een haring of een stukje vlees. Ineens had ik geen honger meer en begon ik af te vallen. Ik kreeg meer energie en voelde me stukken beter. Zo is de Sugarchallenge ontstaan, inmiddels het grootste suikervrije platform in Nederland.

Toch was ik er nog niet met 'alleen' suikervrij eten. Het afkicken van de suikers was niet zo moeilijk, het afgekickt blijven wel. Dat hoorde ik ook van veel deelnemers aan het Sugarchallenge-programma. Er was dus meer aan de hand, en mijn zoektocht ging verder. Tijdens mijn ontdekkingsreis stuitte ik op de werking van het oerbrein en vooral: op de invloed van suikers en bewerkte producten op je oerbrein en de eetkeuzes die je maakt. Ik kan je vertellen: die is niet mis! Suikers en snelle koolhydraten kapen je oerbrein en zorgen ervoor dat je volledig de weg kwijtraakt als het gaat om een gezonde leefstijl.

Ik ging steeds beter begrijpen wat de oorzaak is van de verstoorde en soms zelfs ongezonde relatie die zoveel mensen hebben met eten. Het heeft alles te maken met de invloed die onze westerse voedings- en leefstijl heeft op ons oerbrein en met het feit dat zo ongeveer alle diëten haaks staan op hoe onze oudste en diepste instincten

functioneren. Logisch dat we ze niet volhouden en logisch dat zoveel mensen de wanhoop nabij zijn als het gaat om het bereiken en behouden van hun natuurlijke gewicht en een goede gezondheid.

Dankzij alle ontdekkingen die ik de afgelopen jaren heb gedaan begrijp ik eindelijk hoe het werkt en daardoor heb ik mezelf na ruim dertig jaar kunnen bevrijden uit de cirkel van eindeloos diëten, terugvallen en weer opnieuw beginnen. Er is nu letterlijk rust in de bovenkamer, mijn oerbrein krijgt wat het nodig heeft en ondersteunt me om goed voor mezelf te zorgen.

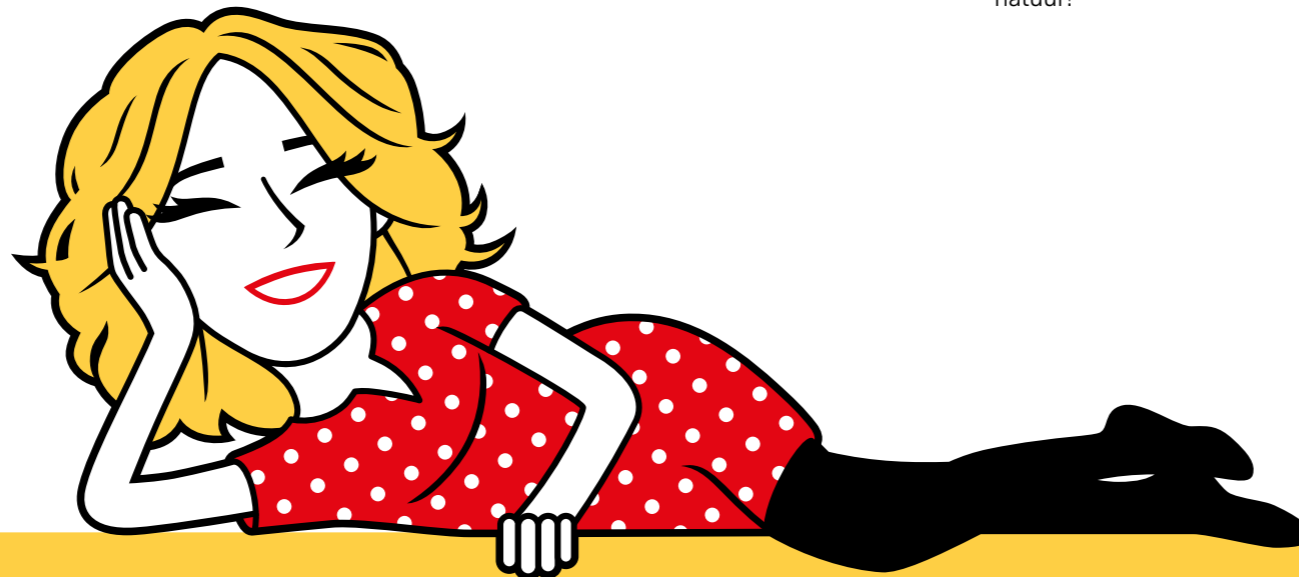
Mijn onzekerheid over mijn uiterlijk is inmiddels ook verdwenen: ik heb besloten dat ik helemaal prima ben zoals ik ben. Inclusief die paar kilo extra. Zoals Goedele Liekens zo mooi zegt: 'Waar vet zit, komen geen rimpels' en dat ben ik met haar eens. Dit ben ik. Ik ben oké en ik ben mooi, net als ieder mens. Bovendien: wat is er mis met een beetje vet? Vrouwen hebben een buikje en mannen hebben spieren, dat is de natuur!

Ik ben er echt van overtuigd dat de sleutel tot een goede gezondheid, blijvend natuurlijk gewicht en een relaxte relatie met voeding eerst en vooral is gelegen in de onvoorwaardelijke keuze om goed voor jezelf te zorgen. Dit kun je echter alleen doen wanneer je weet hoe het werkt met voeding in je lichaam en in je brein. Met die kennis kun je de interne communicatie in je lijf optimaliseren en de balans herstellen. Pas wanneer je begrijpt wat jouw lichaam nodig heeft en hoe jouw oerbrein omgaat met voeding, ben je in staat om jezelf optimaal te ondersteunen en kun je, net als ik, de stap maken naar het worden van een Gelukkige Eter.

Geniet van de reis!

Carola

P.S. helaas kan ik je niet beloven dat je na het lezen van dit boek nooit meer een terugval zult hebben in je eetpatroon. Dat is ook niet erg, je bent en blijft tenslotte mens. Maar, als je alle stappen opvolgt, weet ik zeker dat je vorderingen gaat maken. Want doordat je weet hoe het werkt voor je oerbrein, en doordat je jouw omgeving en gewoonten anders zult gaan organiseren, neemt automatisch de kans op terugvallen af. Ik spreek uit ervaring!





inhoud

Eindelijk een relaxte relatie met eten! ■ P. 5

★ Deel 1

Wat De Gelukkige Eter Weet

Waarom je donders goed weet hoe gezond eten werkt,
maar het niet doet ■ P. 14

1. ■ En ze aten nog lang en gelukkig... ■ P. 17

Waar geen enkel dieet aan denkt

Je relatie met eten is geen onenightstand. Die duurt je hele leven. Hoe het komt dat
jouw goede eetvoornemens vaak al voor de lunchpauze sneuvelen...

2. ■ De grote eetgeluksaboteur ■ P. 27

Waarschuwing: het is op elke hoek van de straat te koop!

We zijn massaal verslaafd aan suiker. Hoe de maatschappelijk meest geaccepteerde drug
aller tijden ervoor zorgt dat je keer op keer 'vreemdgaat' en waarom je relatie met eten
stukken fijner wordt zonder.

3. ■ Morgen ga ik beginnen ■ P. 43

Van knipperlichtrelatie naar een gelukkig eethuwelijk

Gezonde wilskracht is een belangrijke factor voor een gelukkige eetrelatie. Hoe het komt dat
bij zoveel mensen de wilskracht 'kapot' is en hoe je jouw wilskracht kunt repareren en
versterken.

4. ■ Kleinduimpje en de mammoettanker ■ P. 53

Nodig je oerbrein uit aan tafel

Ons oerbrein, of instinct, beslist in 99% van alle gevallen wat we eten.
Hoe het komt dat je best weet hoe het moet, maar vervolgens toch iets heel anders doet en
wat je kunt doen om dit op te lossen.

5. ■ Ach, eentje kan best... ■ P. 69

Wie is er aan het woord?

Je brein bestaat uit ontelbare afdelingen met ieder een eigen behoefte en een eigen agenda.
Ze manipuleren je, in jouw stem, met jouw woorden. Hoe je deze saboteurs herkent en
hoe je het beste met ze kunt praten.

★ Deel 2

Wat De Gelukkige Eter Eet

De 5 voedingsbasics voor een gelukkige eetrelatie ■ P. 76

Voedingsbasic 1 ■ De Gelukkige Eter kiest voor echte voeding ■ P. 79

Je lichaam houdt van kwaliteit

Voeding kan je maken en breken. Alles heeft te maken met waar je voor kiest. Hoe we dagelijks worden verleid om te eten en hoe je jouw eigen plan kunt trekken door de voedingsjungle.

Voedingsbasic 2 ■ De Gelukkige Eter doet niet aan diëten ■ P. 97

Calorieën zijn iets heel anders dan voedingsstoffen

Je oerbrein zet bij de minste of geringste dreiging van vetverlies alles op alles om dit te voorkomen. Waarom je beter kunt stoppen met calorieën tellen en diëten en hoe je jouw lichaam veel effectiever kunt helpen om haar natuurlijke gewicht te behalen en behouden.

Voedingsbasic 3 ■ De Gelukkige Eter eet wat haar lichaam nodig heeft ■ P. 113

Van je lichaam vullen naar je lichaam voeden

Je wordt wat je eet: voeding die je vandaag eet is morgen een stuk van je lichaam. Als je tenminste de juiste voedingsstoffen beschikbaar hebt. Wat je werkelijk nodig hebt en hoe je voeding voor je kunt laten werken in plaats van tegen je.

Voedingsbasic 4 ■ De Gelukkige Eter eet zo zuiver mogelijk ■ P. 129

Je lichaam is geen afvalcontainer

Te veel opgeslagen gifstoffen maken je ziek en zorgen voor hardnekkige kilo's. Hoe je ervoor kunt zorgen dat jouw lichaam minder tijd en energie verspilt aan het ontgiften en geen overtollig vet meer vasthoudt.

Voedingsbasic 5 ■ De Gelukkige Eter eet relaxt ■ P. 145

Eet wanneer je ontspannen bent

Onder stress neemt je oerbrein direct de leiding over waardoor je meer eet, minder goed verteert en ongezondere keuzes maakt. Hoe je relaxter kunt eten en wat je kunt doen om meer ontspanning in je leven te brengen.

★ Deel 3

Wat De Gelukkige Eter Doet

Op weg naar een relaxte relatie met eten ■ P. 156

6. ■ Rust, Reinheid en Regelmaat ■ P. 159

Automatiseer zoveel mogelijk van je gezonde gewoonten

Ons brein houdt niet van verrassingen. Het houdt van herhaling, efficiëntie en gemak. Hoe je gewoonten kunt creëren die ervoor zorgen dat je wilskracht-energie bespaart zodat je beter weerstand kunt bieden aan verleidingen.

7. ■ Aan de slag! ■ P. 173

Stap voor stap naar een eetstructuur die werkt voor jou!

De werking van je oerbrein kun je niet veranderen. Je zult het dus moeten verleiden tot ander gedrag. Dit doe je met een dijk van een plan. Zodat je oerbrein je gaat helpen en niet langer oude gedragspatronen afdraait.

★ Deel 4

Wat De Gelukkige Eter Kiest

Handige hulpmiddelen en checklists ■ P. 190

■ Suikervervangingstabel ■ P. 192

■ Suikerschuilnamen ■ P. 194

■ Hoeveel eten heb je nodig? ■ P. 196

■ Gratis Gelukkige Eter Toolkit ■ P. 208

★ Overig

Over Carola ■ P. 210

Referenties/bronvermelding ■ P. 214

Dankwoord ■ P. 216

Register ■ P. 218

GRATIS
Gelukkige
Eter
Toolkit

■ P. 208

Recensies

Marjolein Dubbers

Oprichtster Energieke Vrouwen Academie en bestsellerauteur van het Energieke Vrouwen Voedingskompas

- Wat een waardevol boek is dit! En wat een fijne, toegankelijke schrijfstijl. Ik denk dat veel vrouwen zich herkennen in de persoonlijke ervaringen die Carola in dit boek deelt. Want: een relaxte relatie met eten, wie wil dat niet? Carola legt op een makkelijk toegankelijke manier uit hoe je brein omgaat met eten en hoe je jezelf kunt verlossen van onbeheersbare eetbuien. Een belangrijk boek voor iedereen die worstelt met de verslavende aspecten van onze voeding.

José Leeuwenkamp

Hoofdredacteur GezondNu en Lekker Gezond

- Eten is het lekkerste wat er is, maar ook gelijk het lastigste omdat je van alles 'eigenlijk' niet mag eten (en elke keer toch die weegschaal ziet oplopen). Carola legt op een superleuke manier uit hoe je die enorme trek in lekkers stilt zonder dieet. 'Je relatie met eten is geen one-night-stand. Die duurt je hele leven'. Een grappig én inhoudelijk boek over hoe je een leuke en lekkere relatie krijgt met eten en je lichaam. En ... geen dieetvoorschriften. Hèhè ...

Drs. Richard de Leth

Expert in preventieve leefstijlgeneeskunde en bestsellerauteur van de Oersterk-serie

- Carola laat krachtig zien hoe je van weerloze zoetekauw een bewuste genietter wordt. Gezondheid en genieten gaan alleen samen als je voor echte voeding in plaats van troosteloze vulling kiest. Carola geeft je de juiste kennis, schudt je wakker en laat je de schoonheid van het leven ervaren. Deze schoonheid zorgt ervoor dat je anders eet, denkt en leeft. Je transformeert vanzelf in een gelukkige eter.

Hanneke Hasselaar

Praktijk- en apothekersassistent en Suikerbalanscoach

- Dit boek geeft mij als voedingscoach ontzettend veel inzicht in de invloed van voeding op het gedrag en de gezondheid. Ons gedrag wordt gestuurd vanuit ons brein. Het verslavende effect van suikers, snelle koolhydraten en ander bewerkt voedsel op ons brein is enorm! Carola vertelt dit zeer verhelderend en het boek is doorspekt met vele herkenbare en humoristische vergelijkingen (je oerbrein is als een kikker!). Na het lezen van dit boek kun je meteen aan de slag in de praktijk om te gaan werken aan je gezondheid en een gezond gewicht!

Rineke Dijkstra

Natuur- en orthomoleculair geneeskundige en bestsellerauteur

- Nooit meer diëten maar (h)eerlijk eten. Dat is wat Carola op een duidelijke en begrijpelijke manier uitlegt in haar boek. We hebben simpelweg te weinig wilskracht voor de huidige 'overload' aan lege en suikerrijke voedingsmiddelen. Het laat ons moe en futloos achter op de bank en zorgt ervoor dat onze goede voornemens keer op keer in het slop raken en we van de weeromstuit maar weer gaan eten. Zo blijven we in de vicieuze cirkel van industrieel gemakvoedsel. Ik denk dat ik de afgelopen 15 jaar in mijn praktijk dit verhaal wel duizenden keren gehoord heb. Maak het jezelf gemakkelijk: niet door strenge diëten, maar door over te stappen op echt, heerlijk en eerlijk voedsel. Als jij nog geen gelukkige eter bent dan hoop ik dat je dit boek omarmt en voeding de kans geeft die jij verdient. Uit liefde voor jezelf!

Jolanda Kortekaas

Gewichtsconsulent en voedingsfreak

- Eigenlijk weten we best wel wat gezond eten is, maar om dat in de praktijk ook te doen, is een ander verhaal! In *De Gelukkige Eter* leert Carola van Bemmelen je hoe je een relaxte relatie met voeding kunt krijgen. En dat is eigenlijk verrassend eenvoudig als je weet hoe je je brein nieuwe dingen kunt leren. Een supergaaf boek, dat ook nog eens heerlijk is om te lezen. Ik was er zo doorheen!

William Cortvriendt

Arts en auteur van onder meer Hoe word je 100? en Lichter

- Carola maakt in haar boek *De Gelukkige Eter* duidelijk dat gezonder eten niet betekent dat we minder zouden moeten eten, maar dat het antwoord juist ligt in anders en lekker eten uitgaande van natuurlijke ingrediënten. Dit boek is een aanrader voor iedereen die de eerste en meest belangrijke stap wil zetten op weg naar een gezonder leven.

Esther Nelemans

Huisarts

- Fijn om eindelijk eens de achtergrond te lezen en te ervaren van wat onder andere suiker met je lichaam doet, hoe je hormonen werken en wat voor effect dit heeft op wat voor persoon je bent. Geloofwaardig, goed bestudeerd, uitgebreid en vol met adviezen om je leven een nieuwe, gezondere wending te geven. Eens een keer wat anders dan alle bestaande boeken, zoals al eerder gezegd: heel fijn die diepgang en treffende vergelijkingen. Ik ga ermee aan de slag.

1.



WAT DE GELUKKIGE ETER

WEET...

1.



★ En ze aten nog lang en gelukkig...

Hier in huis hebben we twee honden rondlopen: Odin, een grote zwarte bordercollie, en Teun, een kleine blonde Hollandse smous. De een is zwart met een beetje wit, de ander is blond. Zo verschillend als ze zijn in uiterlijk, zo verschillend zijn ze ook als eter: Teun eet alleen wanneer hij honger heeft en slaat regelmatig een maaltijd over. Ook eet hij lang niet alles wat je hem voorzet: het moet lekker zijn. Sommige dingen hoeft ie gewoon niet. Odin daarentegen eet alles wat los en vast zit. Zo hebben de kinderen hem weleens sla gevoerd en radijsjes. Maar ook komkommer en meloen zijn hap-slik-weg; en dan heb ik het nog niet gehad over kippenvoer, hooi, ontlasting uit de kattenbak en ontelbare hondenspeeltjes. Odin heeft altijd honger. Hij had niet voor niets de bijnaam Dikkie toen ik hem ophaalde bij de fokker.

Waar Teun met kleine hapjes zijn vlees naar binnen werkt en alle tijd neemt om te eten (en stopt wanneer hij vol zit), is Odin in twee happen klaar. Hij kan blijven eten, het maakt niet uit hoe vol hij zit: alle borden gaan schoon leeg. Altijd. Het is duidelijk dat we bij Teun niet zo streng zijn als het gaat om hoeveel hij eet. Bij Odin zijn we dat echter wel: deze hond eet zichzelf dood als ie de kans krijgt. Dus krijgt hij iedere avond een

vaste portie eten en verder niets. Soms valt er nog weleens iets 'op de grond', maar dat gebeurt echt alleen bij hoge uitzondering. En Odin? Die vindt het prima. Hij is inmiddels niet meer Dikkie, maar gewoon een gezonde en energieke hond.

Wat geldt voor onze honden, geldt ook voor de leden van ons gezin. Mijn man is qua eetgedrag nog een klein beetje zoals Teun.

Hij is de enige die prima dingen kan laten staan en alleen eet wanneer hij honger heeft. De rest is meer zoals Odin: wij kunnen de hele dag wel eten. Als we de kans krijgen. Soms gebeurt dat ook. Zoals in vakanties of tijdens de feestdagen. Maar voor de rest van de tijd is het bij ons, zoals de kinderen het zeggen: bloedsaai en is er nooooooit iets

lekkers te eten. Hmpf. Toch doen we het allemaal goed op deze manier van eten. We weten hoe ons brein 'gestrikt' is en we bieden het de hulp die het nodig heeft om niet totaal te verdwalen in de waanzin van onze huidige eetjungle. Dat geeft rust en voorkomt onnodige extra kilo's en andere problemen.

★ Je relatie met eten is geen onenightstand

Misschien heb je er nog nooit bij stilgestaan, maar jouw relatie met eten is een van de weinige relaties in je leven die zijn voor 'eeuwig en altijd' oftewel: tot de dood jullie scheidt. Het is geen onenightstand die je zo weer kunt inruilen voor iets nieuws, iets leuks of iets spannends. Het is niet iets vrijblijvends waarvan je weg kunt lopen als het even niet wil. Je bent ermee getrouwd en dus is het af en toe hard werken om de boel leuk, gezellig en spannend te houden. Net als in iedere andere relatie werkt het alleen als je de moeite neemt om jouw partner te leren kennen en doorgronden. En als je je partner in zijn of haar waarde laat. Hetzelfde geldt ook voor jouw eetrelatie: pas wanneer je volledig van jezelf weet en erkent wat werkt voor jou en dit ook respecteert, heb je de sleutel tot een lange en gelukkige eetrelatie te pakken.

De twee partners van jouw eetrelatie

In het geval van eten heb je feitelijk twee partners: je brein en je lichaam. Het vervellende is dat, zeker wanneer het gaat om eten, je brein heel andere prioriteiten heeft dan je lichaam. Waar jouw lichaam optimaal gevoed wil worden en heel blij wordt van onbewerkte, gezonde voeding, is je brein vooral op zoek naar genot, plezier en véél. Als het dan ook aan je brein ligt, staan er iedere dag veel hamburgers en pizza's op het menu, met ijs en slagroom toe.

De grote uitdaging die we hier hebben, is dat je mensengere – het bewuste deel van je brein – donders goed weet dat groenten en onbewerkte voeding de beste keuze voor je zijn. Je mensengere is ook het deel van je brein dat alles heeft onthouden wat je hebt gelezen en geleerd in de waarschijnlijk tientallen boeken over gezondheid die je in je kast hebt staan. Je mensengere weet

dus prima hoe het werkt. Het brengt je alleen niet veel: je mensengere heeft het in slechts 1% van alle gevallen voor het zeggen. De overige 99% is je oerbrein aan het woord en dat schreeuwt om patat, taart en chocola. Tsja. Alle diëten en voedingsadviezen die er zijn – maar ook stromingen als mindfulness – voeden je mensengere met bewustwording,

kennis en feiten, maar negeren de enorme macht en kracht die je oerbrein heeft als het gaat om het nemen van beslissingen. Het gevolg is dat we vaak prima weten hoe het werkt en dat we ons ook redelijk bewust zijn van wat we doen (en waarom we het doen), maar dat het gewoonweg té vaak niet lukt om alle kennis en kunde over gezonde voeding in de praktijk te brengen.

99% De eerste stap die je dan ook dient te zetten als je weer lang en gelukkig wilt kunnen eten, is niet het verzamelen van nog meer kennis over voeding, het volgen van het zoveelste dieet of het nog bewuster worden van waarom je eet. Dan blijf je focussen op die 1% en creëer je meer van hetzelfde. Veel slimmer is het om te ontdekken hoe je die 99% kunt beïnvloeden.

Dit doe je door er aan de ene kant voor te zorgen dat jouw oerbrein zo min mogelijk de leiding neemt wanneer het gaat om jouw eetgedrag en aan de andere kant jouw oerbrein zodanig te gaan programmeren dat het automatisch de juiste acties start

wanneer het wél ingrijpt. Enerzijds benut je de 1% invloed die jouw mensengere heeft zo effectief mogelijk, anderzijds ga je de 99% invloed van je oerbrein herprogrammeren met nieuwe gewoonten die je lichaam en je gezondheid ondersteunen.

★ Het komt goed!

Veel mensen die ik spreek, dromen van een relaxte relatie met eten. Van alles kunnen eten, zoveel als ze willen en wanneer ze er zin in hebben. Ze denken dat ze daardoor gelukkig worden. Misschien is dat ook wel het eerste wat door jouw hoofd ging toen je de titel van dit boek zag: 'Eindelijk een boek dat me leert hoe ik alles kan eten wat ik wil.' Niets is minder waar, geloof me: alles

kunnen eten wat je wilt, wanneer je wilt en zoveel als je wilt is hét recept voor het worden van een ongezonde en ongelukkige eter. Juist door maar alles te eten wat je wilt zorg je ervoor dat je oerbrein supersnel de leiding over jouw eetgedrag overneemt. Het gevolg is dat je, voordat je het weet, niets meer te vertellen hebt in jouw eigen keuken!

Wat is een Gelukkige Eter **NIET**?

Ik zei het al: een Gelukkige Eter is niet iemand die kan eten wat ze wil, wanneer ze dat wil en hoeveel ze wil. Dat is waarschijnlijk wel je grote wens, maar geloof me, daarvan word je echt niet gelukkig. Sterker nog: waarschijnlijk is deze wens er al jouw hele leven verantwoordelijk voor dat je van het ene dieet naar het andere hobbelt. Of dat je een haat-liefdeverhouding hebt met eten.

Eten wat je wilt, hoeveel je wilt en wanneer je wilt is een natuurlijke behoefte en is helemaal oké in een natuurlijke omgeving, waar alleen die voeding beschikbaar is waar ons lichaam voor is gemaakt, die ons lichaam herkent en waarvan ons lichaam weet wat het ermee moet doen. Het is echter gevaarlijk in onze huidige maatschappij bomvol suikerrijke, bewerkte verleidingen die je aanzetten om veel te veel en veel te vaak te eten. Het gevolg daarvan is dat je, voordat je het weet, in een eindeloze spiraal terecht komt waarin je leven volledig wordt beheerst door eten.

Vergelijk het met de natuurlijke drang van een kind om buiten te spelen. In een veilige omgeving kan dat prima en kan het overal spelen, maar in een omgeving met bijvoorbeeld veel geweld of veel verkeer is het de taak en verantwoordelijkheid van de ouders om die veilige omgeving te creëren en te bewaken. Exact dat is wat een **Gelukkige Eter doet voor zichzelf!**

Wat is een Gelukkige Eter **WEL**?

Een Gelukkige Eter is iemand die weet en (heel belangrijk!) erkent hoe zijn of haar brein 'tikt' als het gaat om eten en die op basis van deze kennis voor zichzelf een veilige eetomgeving heeft gecreëerd.

Doordat zij begrijpt hoe het brein omgaat met eten, weet zij wat wel en wat niet werkt als het gaat om het volhouden van gezonde eetgewoonten en een gezonde leefstijl. Vanuit die wetenschap ondersteunt zij zichzelf door middel van slimme gewoonten en eetstructuren. Samen met een aantal praktische basisregels zorgt dit ervoor dat zij minder wilskracht nodig heeft en daardoor veel makkelijker weerstand kan bieden aan de sterke, vaak onbewuste, eet-impulsen van het oerbrein.

Kortom een Gelukkige Eter heeft een relaxte relatie met eten doordat zij weet en volledig accepteert dat voor haar 'alles kunnen eten, wanneer je dat wilt en hoeveel je wilt' niet werkt. Zij eet volgens de principes van haar oerbrein en creëert daarmee rust en duidelijkheid voor zichzelf.

Het is dus precies het omgekeerde van wat we altijd hebben gedacht. Door volledig te respecteren wat jouw 'eetbeperkingen' zijn en los te laten dat het mogelijk moet zijn om net als iedereen alles te kunnen eten, kun je jezelf eindelijk optimaal gaan ondersteunen.

De discussie in je hoofd stopt, het schuldgevoel omdat je voor de zoveelste keer het zoveelste dieet niet hebt volgehouden stopt

en de eeuwige behoefte aan eten zal ook minder worden.

★ Iedereen kan een Gelukkige Eter zijn!

Weet dat iedereen een Gelukkige Eter kan worden, ook jij! Het enige wat je hoeft te doen is te ontdekken hoe gelukkig jouw brein wordt van eten en vervolgens je te gaan houden aan de eetstructuur en eetregels die jouw breintype nodig heeft. Meer niet.

Als het gaat om eten, kun je het brein in de basis indelen in drie verschillende groepen:

1. ■ Een minimaal verslavingsgevoelig brein

Wanneer jouw brein minimaal gevoelig is voor verslavingen, ben jij waarschijnlijk iemand die weet wanneer je moet stoppen met eten en daar ook totaal geen moeite mee heeft. Wellicht vergeet je soms zelfs gewoon om te eten. Voeding is voor jou functioneel, het is iets wat je nodig hebt om te kunnen functioneren, maar meer niet. Natuurlijk kun je genieten van lekker eten, maar het is niet je primaire doel in het leven.

Misschien lees je dit boek uit pure interesse omdat je meer wilt weten over hoe ons brein functioneert als het gaat om eten. Of wellicht zoek je als professional meer verdieping in de begeleiding van je cliënten

en heb je daarom dit boek aangeschaft. Helemaal prima! Weet in ieder geval dat jij behoort tot die (voor velen ontzettend benijdenswaardige) groep mensen die het prima in orde heeft wat betreft haar eetgedrag.

Rust en structuur Ook al heb je waarschijnlijk een behoorlijk relaxte relatie met voeding, toch kan *De Gelukkige Eter* je zeker verder helpen als het gaat om het creëren van meer rust en structuur in je eetgedrag. Hierdoor hoef je nog minder na te denken over en bezig te zijn met eten. Lees dus vooral verder en ontdek wat je nog kunt aanscherpen!

2. ■ Een gemiddeld verslavingsgevoelig brein

Wanneer jouw brein gemiddeld gevoelig is voor verslavingen, betekent dit dat je je afhankelijk van de omstandigheden meer of

minder zult laten gaan als het gaat om wat je eet en hoeveel je eet. Ben je in een 'slechte' bui of onhandige omstandigheid, dan kun je je heel makkelijk laten gaan en eet je al snel te veel en ongezond. Maar als je je sterk voelt kun je prima nee zeggen. Waarschijnlijk is het voor jou na een periode van meer eten ook geen enkel probleem om even wat te minderen en de boel weer in balans te brengen.

Het gevaar voor jou schuilt daarin dat je denkt dat je het onder controle hebt, maar dat je ongemerkt toch te vaak en te veel eet (ook gezonde voeding!). Hierdoor loop je het risico op ieder jaar een aantal hardnekkige kilo's erbij die je vaak pas opmerkt als je weer toe bent aan een grotere kledingmaat.

Mijn advies aan jou is om de stappen voor het worden van een Gelukkige Eter te doorlopen en hieruit de voor jou relevante gewoonten over te nemen. Misschien neem je niet alles over, maar door het structureren van jouw eetgedrag creëer je rust in je hoofd en voorkom je dat je jezelf mee laat slepen door de omstandigheden of de bui waarin je bent. Bovendien kost het je veel minder moeite om op jouw gezonde gewicht te blijven.

3. ■ Een hoog verslavingsgevoelig brein

Een hoog verslavingsgevoelig brein wordt heel eenvoudig gekaapt door suikers en snelle koolhydraten. Een koektrommel heb je niet nodig en als je een zak chips haalt moet ie ook in één keer leeg. Jouw brein is grenzeloos en heeft altijd zin in iets lekkers – liefst zoet – en als het eenmaal begonnen is met eten, dan kan het moeilijk stoppen.

Waarschijnlijk komt dat doordat de verzadigingssignalen in je hersenen niet goed worden ontvangen. Dit kan genetisch bepaald zijn, maar kan ook worden veroorzaakt door een jarenlange verslaving aan eten of diëten. Een hoog verslavingsgevoelig brein heeft heel duidelijke regels en richtlijnen nodig. Af en toe suiker of andere bewerkte voeding eten gaat voor jou helaas niet werken. Simpel en eenvoudig omdat je brein daarna direct weer terugvalt in de behoefte aan meer, meer, meer.

Ondanks de weerstand die je nu waarschijnlijk voelt, weet ik zeker dat je jezelf bevrijd gaat voelen wanneer je jouw brein gaat 'ontkoppelen' van alle suikers en andere bewerkte voeding die het nu dagelijks binnenkrijgt en wanneer je gaat eten volgens strikte regels. Vrijwel zeker is een suikervrije leefstijl voor jou de sleutel waarmee je een einde kunt maken aan jouw haat-liefde-verhouding met eten.

Test hoe verslavingsgevoelig jouw brein is! Wil je weten tot welk type jij behoort? Op de website (de-gelukkige-eter.nl) doe je een test waarmee je kunt ontdekken hoe gelukkig jouw brein wordt van suikers en bewerkte voedingsmiddelen.

★ Kan ik dan nooit meer..

Geheid speelt nu de vraag door je hoofd: 'Kan ik dan nooit meer..' Of 'Mag ik dan helemaal niets meer eten?'. Uiteraard is het aan jou om dit te beslissen, maar zeker wanneer jouw brein hoog verslavingsgevoelig is, heeft het behoefte aan een goede structuur en ondersteunende regels. Dat is de enige manier waarop je een relaxte relatie kunt krijgen met eten. Zeker als je een heel verleden van diëten achter de rug hebt, weet je dat dit klopt: waarschijnlijk ging het allemaal prima met je zolang je op dieet was, maar ging het helemaal verkeerd zodra je weer 'de balans mocht opzoeken'. Toch?

Dit voelt nu misschien helemaal niet 'gelukkig', maar realiseer je dan dat dit is wie jij bent. Dit is hoe jouw brein is gestrikt en dat kun je eenvoudigweg niet veranderen, dat heb je te respecteren. Van een hond kun je ook geen kat maken. Weet dat in die acceptatie voor jou de sleutel ligt tot een relaxte relatie met eten. Tot het bevrijden van jezelf uit de eindeloze eet-dieetspiraal. Van mij mag en kan je nog steeds alles doen, de vraag is alleen of het je dient en of het je helpt om jouw doel te bereiken: ik

vermoed dat dit niet het geval is, je hebt immers niet voor niets dit boek gekocht.

Gelukkige eters weten en respecteren wat hun brein nodig heeft. Ze zijn liefdevolle en consequente ouders voor zichzelf die zorgen voor de benodigde veiligheid waarbinnen hun brein kan bewegen.

Wanneer jouw brein niet in de hoogste verslavingsgevoeligheid valt, geniet dan zeker af en toe van alle verleidingen om je heen. Maar onthoud: doe dit slechts af en toe, kies voor het allerbeste en allerlekkerste, geniet er met volle teugen van en voel je vooral niet schuldig! Als je lichaam in balans is kan het dat namelijk prima hebben. Als jouw brein wel hoog verslavingsgevoelig is, dan is het zeker oppassen geblazen met de suikers en snelle koolhydraten. Eigenlijk is het dan het beste om ze voor altijd te laten staan. Maar omdat dit in de huidige maatschappij natuurlijk heel lastig is, is het reëler om ervoor te zorgen dat je eerst jouw nieuwe leefstijl goed implementeert en dan eventueel beslist of en in welke situaties je nog meedoet met de suikers en snelle koolhydraten.

★
OP
DE-GELUKKIGE-ETER.NL
KUN JE GRATIS TESTEN
WELK BREINTYPE
JIJ HEBT.



...Checklist

- Je relatie met eten is geen onenightstand. Je bent ermee getrouwd en dus kun je het maar beter leuk, gezellig en spannend houden.

- In het geval van eten heb je feitelijk twee partners: je brein en je lichaam en ongelukkigerwijs hebben ze allebei heel andere 'eetprioriteiten'.

- Je mensenbrein weet prima wat gezond is. Maar als het gaat om wat je eet, heeft je mensenbrein het in slechts 1% van alle gevallen voor het zeggen. De overige 99% is je oerbrein aan het woord en dat houdt van pizza en patat (liefst zoveel mogelijk).

- Alle diëten en voedingsadviezen die er zijn, maar ook stromingen als mindfulness, negeren de enorme macht en kracht die je oerbrein heeft als het gaat om het nemen van beslissingen.

- Langdurig succes kun je alleen behalen wanneer je de 1% invloed van jouw mensenbrein zo effectief mogelijk benut en tegelijkertijd de 99% invloed van je oerbrein gaat herprogrammeren met nieuwe gewoonten die je lichaam en gezondheid ondersteunen.

- Om een Gelukkige Eter te worden hoef je alleen maar te ontdekken hoe jouw brein 'tikt' als het gaat om eten en vervolgens je te houden aan de eetstructuur en eetregels die jouw breintype nodig heeft.

- Er zijn drie breintypes wat betreft eten:
 - Een minimaal verslavingsgevoelig brein (je vergeet te eten)
 - Een gemiddeld verslavingsgevoelig brein (je eet met de situatie mee)
 - Een hoog verslavingsgevoelig brein (jouw leven draait om eten)



2.

★ De grote eetgeluk- saboteur

Om je maar gelijk een hart onder de riem te steken: mijn brein is hoog verslavingsgevoelig. Oftewel: het is gek op eten! Dat betekent dat geen snoepspot en koektrommel veilig is als ik in de buurt ben. Het betekent ook dat ieder dieet dat ik volg gedoemd is te mislukken, om de doodeenvoudige reden dat ik me niet kan beheersen zodra er zoetheid in de buurt is. Vroeg of laat wil ik het dan toch eten.

Zolang ik me kan herinneren ben ik gek geweest op zoet. Het begon al heel jong met de droppot op mijn slaapkamer. Iedere week haalde ik van mijn zakgeld een half pond drop bij de drogist op de hoek. Vooral kokindjes en Engelse drop waren mijn favorieten. Later kwamen daar allerlei snoepvarianten bij, zoals perziken en zoute haringen, maar ook de zwart-witstaafjes en heksenballen (die grote zoute ballen) gingen stevast in de wekelijkse dropzak. Het halve pond werd een pond en tegen de tijd dat ik op kamers ging werd dit flink uitgebreid met roze koeken, bokkenpootjes en appelkoeken.

In de tentamentijd werd de hoeveelheid zoet meer dan verdubbeld onder het mom dat mijn hersenen veel suikers nodig hadden om alles goed te kunnen onthouden. Dat dacht ik toen overigens écht (!). Op mijn bureau lag dan altijd een enorme berg zoet zodat ik tijdens het leren gelijk kon putten uit nieuwe energie.

Toen ik begon met werken, had ik samen met mijn collega altijd een goed gevulde koektrommel op het bureau staan. Het idee was dat iedereen dan gezellig bij ons een koekje kon komen eten (wat ook best

regelmatig gebeurde), maar het merendeel van de koekjes belandde toch echt in mijn maag. Daarbij dronk ik dan liters jus d'orange, voor de broodnodige vitaminen. En wederom dacht ik oprecht dat ik heel gezond bezig was. Toch was ik altijd moe en had ik regelmatig last van aanvallen van duizeligheid en: wat voor dieet ik ook probeerde, ik viel geen grammetje af. Als ik toen had geweten wat ik nu weet, was me een hoop gedoe en frustratie bespaard gebleven.

Mijn oma en al haar zussen zijn overleden aan diabetes en ook ik heb last van een gevoelige bloedsuikerspiegel. Dat wist ik toen nog niet, maar inmiddels is me dat helemaal duidelijk. Dat betekent dat mijn lichaam extreem reageert na het eten van een klein beetje suiker of voeding die zich in mijn lichaam gedraagt als suiker (zoals aardappelen, brood, pasta en rijst). De reactie varieert van enorme honger en een dip in mijn energie tot duizelingen en (in het meest extreme geval) hartkloppingen. Dit

verklaart ook waarom ik me vroeger na het zondagse ontbijt met broodjes, hagelslag, jam en jus d'orange altijd zo beroerd voelde en echt niet meer vooruit te branden was (ik was een brave puber, dus aan het stappen, laat naar bed gaan en de alcohol kon het niet liggen).

Voor mij is een leefstijl met respect voor suiker inmiddels een tweede natuur geworden. Natuurlijk eet ik af en toe nog wel suiker, maar ik probeer dit echt tot een minimum te beperken. Ik voel me zoveel beter zónder, dat ik er vaak bewust voor kies om de suikers en snelle koolhydraten te laten staan. Het is het rotgevoel achteraf vaak gewoon niet meer waard. Zonder suiker ben ik helderder in mijn hoofd, heb ik meer energie en voel ik me op de een of andere manier veel frisser en sterker van binnen. Daar komt bij dat ik er een leuker mens van word: het eten van suiker zorgt er bij mij namelijk voor dat ik een heel kort lontje krijg. Dus ook de mensen om me heen zien me graag zo suikervrij mogelijk.

extreme verslavingsreacties in je brein, waardoor je er steeds meer van wilt hebben en het steeds lastiger wordt om ervan af te blijven.

★ We zijn massaal verslaafd aan suiker

Gelukkig is steeds algemener bekend dat suiker, net als alcohol en sigaretten, niet gezond is voor ons lichaam. Naast natuurlijk de nodige gevaren die het heeft voor je gezondheid, kan het ook zorgen voor

Misschien wel het allerbelangrijkste

Suiker zorgt ervoor dat de 1% 'gezond verstand' die je nog hebt als het gaat om het maken van voedingskeuzes gereduceerd wordt tot vrijwel nul. Met andere woorden: suiker zorgt ervoor dat je oerbrein binnen no time stevig achter het stuur zit van jouw eetgedrag en dat je alles doet wat je niet wilt, maar jezelf niet kunt stoppen.

Zeker als je een brein hebt dat gemiddeld of hoog verslavingsgevoelig is, is het dan ook belangrijk om ver uit de buurt te blijven van suiker en bewerkte voeding.

Suiker zit in 85% van alle producten

Het grote probleem met suiker is dat het in ruim 85% van alle producten in de supermarkt is te vinden. Ook als je ervoor kiest om het niet te eten, is er dus bijna geen ontkomen aan. Het is zelfs toegevoegd aan op het oog gezonde producten zoals potgroenten, veel soorten diepvriesgroenten, bak- en braadboters, vlees en kinderpraktjes in pot. Suiker zorgt er namelijk voor dat

producten langer houdbaar zijn, er mooier en lekkerder uit blijven zien (een potje rodekool zonder suiker verkleurt al snel van rozerood naar bruin) en lekkerder smaken zodat je er meer van wilt. Het is een hele goedkope vulstof en wordt daarom listig gebruikt.

Begrijp me goed: hoewel je absoluut geen suiker nodig hebt, is af en toe een beetje suiker voor je lichaam echt geen probleem. Als jouw lijf goed in balans is, én als jouw brein minimaal verslavingsgevoelig is, dan kan het dat prima hebben. Echter, de abnormale hoeveelheden die we momenteel per dag binnenkrijgen zorgen voor een enorme overbelasting van je lijf en je brein. Het put je lichaamsvoorraden met aanwezige vitaminen, mineralen en andere belangrijke grondstoffen uit en je brein wordt er zo wild van dat het niet meer voor rede vatbaar is en tekeer zal gaan als een olifant in een porseleinkast. Dit kun je natuurlijk prachtig zien bij kleine kinderen na afloop van de gemiddelde kinderverjaardag.

Wist je dit Rond 1800 aten we ongeveer 500 suikerklontjes per jaar. Dit komt neer op 1,5 suikerklontje per dag. Inmiddels eten we per jaar 14.600 suikerklontjes; dat komt neer op 40 suikerklontjes per dag! En dan heb ik het alleen nog maar over toegevoegde suikers. Als je daar alle producten die zich in je lichaam gedragen als suiker (zoals aardappelen, pasta, brood, rijst en witmeelproducten) bij optelt kun je dit getal zeker verdubbelen.

★ De gevolgen van onze suikerverslaving

Suiker is een maatschappelijke drug. Waar voor andere drugs en verslavingen geldt dat je eraf moet blijven (denk aan harddrugs, sigaretten en alcohol), geldt bij suiker juist het tegenovergestelde. Het is op elke hoek van de straat te koop en als je bewust kiest voor een suikervrije of suikerbewuste leefstijl dien je constant verantwoording af te leggen. Grote kans dat je dan maar al te vaak te horen krijgt dat een beetje suiker toch echt geen kwaad kan en dat je het vooral niet moet overdrijven. Het moet tenslotte wel leuk blijven, toch? Dat we langzaam steeds zieker en dikker worden vanwege onze consumptie van suikers en snelle koolhydraten wordt voor het gemak maar even vergeten. Het gaat er eerst en vooral om dat het 'gezellig' blijft.

Als je suiker eet, gooi je niet alleen de balans in je lichaam in de war, ook in je hersenen trigger je allerlei reacties die op de lange termijn behoorlijke effecten hebben

op je gezondheid en je relatie met voeding. Hierbij kun je denken aan migraine, hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten, slaperigheid, overgewicht, vermoeidheid, diabetes en breinziekten als dementie en depressie. Hoe lekker het dus ook is, voorzichtigheid is echt geboden bij het eten en drinken van suiker en zoetstoffen. Zeker wanneer jouw hersenen gemiddeld of hoog verslavingsgevoelig zijn.

Ons lichaam vindt bewerkte suikers irritant

Suiker is energie voor je lichaam. Het is de hoofdbestandstof voor je hersenen en spieren, en ook je cellen nemen energie op in de vorm van glucose. In tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht, heeft ons lichaam absoluut geen bewerkte of toegevoegde suikers nodig: het kan prima zelf suikers maken uit gezonde koolhydraten in de vorm van groenten, knollen, fruit en – in mindere mate – peulvruchten. Ook uit eiwitten en vetten kan het de benodigde brandstof halen voor je hersenen en spieren. Toegevoegde suikers en snelle koolhydraten zijn dus voor je lichaam eerder irritant dan prettig omdat ze naast energie totaal geen voedingsstoffen leveren. Je kunt ze zien als bezoek dat de koelkast en voorraadkasten leegteet en geen cadeautje meeneemt voor de gastvrouw. Je lichaam heeft er helemaal niets aan en wordt er uiteindelijk doodmoe van.

100% Suikervrij Wat suiker allemaal doet in je lichaam en hoe je kunt minderen met het eten van suiker beschrijf ik uitgebreid in mijn boek *100% Suikervrij in 30 dagen*. Mocht je willen stoppen of minderen met de suikers in jouw leven, dan bevat dit boek heel veel waardevolle informatie voor je.

Het belang van een gezonde bloedsuikerspiegel

Suiker zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel uit balans raakt. Je bloedsuikerspiegel is voor je lichaam een belangrijke graadmeter voor heel veel lichaamsprocessen. Zodra het uit balans raakt, gaan in je lichaam de alarmbellen rinkelen en neemt je oerbrein (je weet wel, die 99%) meteen de regie over. Het gevolg is dat je niet meer helder kunt nadenken over de eetkeuzes die je op dat moment maakt. Alles wat je weet over gezonde voeding en bewust eten wordt op dat moment keihard van tafel geveegd: voor je lichaam is dit een panieksituatie en dus neemt je instinct de leiding.

Als je eet, het maakt niet uit wat, heeft dat effect op je bloedsuikerspiegel.

Hoe meer suikers je eet, hoe sneller je bloedsuikerspiegel zal stijgen. Met name de snelle stijgingen die worden veroorzaakt door het eten van grote hoeveelheden suikers en snelle koolhydraten, maar ook bijvoorbeeld door stress, zijn funest voor je lichaam en je brein: doordat er ineens veel suikers in het bloed komen, krijgt je brein een overschot aan brandstof te verwerken. Dit ervaar je meestal als een energieboost. Helaas voor jou zijn suikers als brandstof te vergelijken met een steekvlam.

De energie zal dus snel verdwijnen en plaatsmaken voor een enorme dip: je wordt moe en kunt niet meer helder nadenken. Maar geen nood: je oerbrein zorgt er wel voor dat je snel iets nieuws gaat eten. Exact dát maakt het zo ontzettend moeilijk om gezonde eetgewoonten langdurig vol te houden. Er is namelijk altijd wel stress en het is haast onmogelijk om te ontkomen aan bewerkte en suikerrijke producten.



Belangrijk Heel belangrijk om te weten is dat jij bent zoals je bloedsuikerspiegel is. In je gedrag, in je leven. Nog belangrijker om te weten is dat de 1% zeggenschap die jouw mensengedrag heeft, alleen maar werkt wanneer je bloedsuikerspiegel goed in balans is. Een gezonde bloedsuikerspiegel is dan ook dé basisvoorwaarde voor een relaxte relatie met eten. Het zorgt ervoor dat alles in je lichaam lekker loopt. Je ervaart veel meer innerlijke rust, je bent goed in verbinding met jezelf en je voelt je lekker. Je kunt zonder moeite gezonde keuzes maken, je bent blij en hebt een gezonde energie. Kortom: je zit lekker in je vel.

★ Suiker 'vangt' je hersenen op een aantal manieren:

1. ■ De Dopamineval: het maakt verslaafd

Suiker is extreem belonend voor de hersenen en zorgt voor vrijgave van dopamine vanuit de nucleus accumbens, het deel van de hersenen dat gaat over plezier, beloning en genot. Ook verliefd zijn huist in dit deel van de hersenen. Dopamine is verantwoordelijk voor 'zoekgedrag' en is heel erg naar buiten gericht. Het zorgt ervoor dat je dingen wilt doen, het brengt je in actie en motiveert je om de wijde wereld in te trekken.

Vrijwel alles wat plezier geeft, volgt de weg van dopamine. Het maakt je actief en ondernemend. Het fijne gevoel dat je krijgt van dopamine ontstaat wanneer het wordt gekoppeld aan een dopaminereceptor in je hersenen. Die wordt daar blij van en dat geeft het beloningsgevoel. De hoeveelheid receptoren (je kunt een receptor zien als een soort ontvanger op een cel) waaraan wordt gekoppeld bepaalt de intensiteit van de beloning. Hoe meer receptoren (of ontvangers) je beschikbaar hebt, des te beter de ontvangst is van het beloningssignaal, dat wordt afgegeven in de vorm van een fijn gevoel. In dat geval heb je dus aan een klein beetje dopamine voldoende voor het

ervaren van een goede beloningsreactie. Omgekeerd geldt natuurlijk hetzelfde: hoe minder dopaminereceptoren je beschikbaar hebt, hoe meer dopamine je nodig hebt voor een goede beloningsreactie. Er zijn minder 'antennes' beschikbaar die het dopaminesignaal kunnen oppikken.

Dopamine zorgt ervoor dat je je goed voelt. Dankzij de afgifte van dopamine, maakt je oerbrein pijlsnel de koppeling: 'bewerkt en suikerrijk eten zorgt voor een goed gevoel'. Dus is je oerbrein 24/7 alert op belonende voeding. Daarom is het zo lastig om suikerrijke en bewerkte voeding te weerstaan. Je oerbrein weet namelijk dat dit een heerlijk gevoel geeft. Zeker wanneer je moe bent, stress hebt, verdrietig bent of je verveelt, denkt je oerbrein dat dit de oplossing is en zal het je aanzetten om vooral nog een stukje chocola te nemen. Wat je oerbrein niet weet, is dat je hersenen niet zijn gemaakt voor de enorme hoeveelheden dopamine die worden vrijgegeven door het eten en drinken van bewerkte voedsel.

Hoe meer suikerrijke en bewerkte voeding je eet, des te meer het lichaam de dopaminereceptoren zal beschermen door ze af te sluiten voor het bombardement aan suikers dat dit met zich meebrengt: je wordt

dopamineresistent. Dat zorgt ervoor dat je steeds meer nodig hebt voor het ervaren van hetzelfde fijne gevoel: je raakt verslaafd aan de triggers die jou die beloning geven.

Je hebt dopamine nodig om in actie te komen, maar van een teveel aan dopamine word je agressief en paranoïde. Doordat je hersenen besluiten om dopaminereceptoren af te sluiten, kan het uiteindelijk zelfs leiden tot depressiviteit. Het gaat bij dopamine (zoals bij eigenlijk alles) dus echt om een goede balans. Als je overgewicht hebt, is de balans vaak al wat doorgeslagen. Met name stress en eten kunnen je dan nog verder uit balans brengen.



De hoeveelheid dopaminereceptoren die je beschikbaar hebt, is genetisch bepaald, maar het functioneren van deze receptoren heb je zelf voor een groot deel in de hand. Dat heeft te maken met de mate waarin je jouw receptoren blootstelt aan belonende prikkels. Heb je dus genetisch gezien weinig dopaminereceptoren, dan heb je waarschijnlijk meer behoefte aan prikkels die een beloning geven en is de kans groot dat je hersenen verslavingsgevoeliger zijn. Maar ook: geef je jouw hersenen te veel beloningsprikkels, dan zal het de werking van je dopaminereceptoren verminderen. In dat geval heb je ook meer prikkels nodig voor hetzelfde resultaat en ook dat kan leiden tot verslavingsgedrag. Wanneer je hersenen het beschikbare aantal dopaminereceptoren vermindert, kan dat er uiteindelijk voor zorgen dat je heel veel belonend voedsel of een andere verslavende stof nodig hebt om je überhaupt normaal te kunnen voelen.

2. ■ De Insulineval: het maakt vergeetachtig en dom

Wanneer je suiker eet, maakt je lichaam insuline aan. Die zorgt ervoor dat de bloed-suikers worden opgenomen in je cellen.

Insuline doet drie dingen:

- **Het vult alle reservesuikers in het lichaam aan in de vorm van glycogeen.**
- **Het zorgt ervoor dat de cellen suikers opnemen voor verbranding in de vorm van glucose.**
- **Het slaat een teveel aan suikers op in de vetcellen in de vorm van triglyceriden.**

Insuline is dus primair een hormoon dat ervoor zorgt dat de energie die je lichaam inkomt op een goede manier wordt verdeeld. Je zou het kunnen vergelijken met een bankmedewerker die ervoor zorgt dat het geld goed wordt besteed en dat er voldoende wordt gespaard in het noodpotje (je vetcellen).

Je lichaam ziet suikers als geld. Wanneer je dus veel suikers eet, of voeding die zich in je lichaam gedraagt als suiker, zal je lichaam meer bankmedewerkers (insuline) nodig hebben om ervoor te zorgen dat dit geld (de glucose) goed wordt verdeeld en veilig in de cellen wordt gebracht.

De toegang tot de cellen wordt in dit geval geregeld door middel van insulinerceptoren, dit zijn de deuren waardoor de glucose in de cel wordt gebracht. Voor deze insuline-receptoren geldt hetzelfde als voor de

dopaminereceptoren: ze zijn gemaakt voor het verwerken van kleine hoeveelheden insuline. Een chronisch overschot aan insuline (dus te veel bankmedewerkers die op de deur blijven slaan) zorgt ervoor dat ze beschadigen. Om die reden zal je lichaam ook hier uiteindelijk een deel van de insulinerceptoren afsluiten: je wordt insulineresistent. Dit geldt niet alleen voor je lichaam, maar ook voor je hersenen: door deze actie zullen je hersencellen verminderd suiker kunnen opnemen. Het zit nog wel in de bloedbaan, maar de opnamecapaciteit van de cellen is flink teruggebracht doordat er veel minder receptoren actief zijn. Je kunt dit vergelijken met een goed gevulde koelkast waar een groot slot omheen zit: het eten is er wel, maar je kunt er niet bij. Het gevolg hiervan is dat de hersenen niet de brandstof krijgen die ze nodig hebben en daardoor kun je last krijgen van vergeetachtigheid, dips en volgens onderzoek in extreme gevallen zelfs alzheimer. Daarnaast zet het de leptineval in gang...

3. ■ De Leptineval: het maakt onverzadigbaar

Leptine is een hormoon dat een belangrijke rol speelt in je natuurlijke vetregulatiesysteem. Het wordt aangemaakt in je vetcellen en speelt een belangrijke rol in veel lichaamsprocessen. Hierbij kun je denken aan het dag- en nachtritme, de regulering van de stofwisseling, de werking van de schildklier, je libido en je energie. Daarnaast is leptine verantwoordelijk voor de afbraak van

vetweefsel en bestuurt het je honger- en verzadigingscentrum door het aan of uit te schakelen. Bij een gezond percentage vetweefsel wordt het verzadigingscentrum aangezet, bij weinig vetweefsel of juist heel veel vetweefsel wordt het hongercentrum aangezet.

Leptine communiceert met de hypothalamus, de centrale regelkamer in je hersenen. Hier worden alle signalen vanbinnen en buiten je lichaam opgevangen en omgezet in acties. De hypothalamus heeft de leiding over veel vitale functies in je lichaam. Zo regelt het de afgifte van hormonen die te maken hebben met een gezond gewicht en voortplanting. Ook bestuurt het je honger- en verzadigingscentrum, je zin in seks, dorst, energie, slaap en bioritme. In de hypothalamus bevinden zich heel veel leptinereceptoren. Afhankelijk van de hoeveelheid leptine in je bloed kan de hypothalamus daardoor exact meten hoeveel vet er in je lichaam beschikbaar is als energie.

Wanneer het leptineniveau in je bloed daalt, krijg je honger. Wanneer het leptineniveau in je bloed hoog genoeg is, stopt je hongergevoel. Zodra je dus te weinig leptine hebt, of wanneer het leptinesignaal in je hersenen niet goed doorkomt, word je hongerig. Hierdoor krijg je de situatie dat je weet dat je hebt gegeten en dat je hersenen je ondanks het feit dat je weet en voelt dat je vol zit, blijven vertellen dat je moet eten. Dit signaal is vaak zo sterk dat je er geen weerstand aan kunt bieden. Geloof me: dit is absoluut geen eetprobleem, maar 'gewoon' een verstoring in de chemie van je hersenen die wordt veroorzaakt door alle bewerkte voeding en suikers die we dagelijks eten.

Bewerkte voeding en suikers zorgen voor een verhoogde afgifte van insuline en die blokkeert de leptinesignalen bij de hersenstam. Exact dát is de plaats waarvandaan ons oerbrein – de 99% van onze acties die we niet kunnen beïnvloeden – functioneert. Je hypothalamus, die deel uitmaakt van je oerbrein, denkt dus dat er hongersnood heerst en zal je blijven aanzetten om te eten. Daarnaast zal het ervoor zorgen dat je lichaam meer insuline zal gaan aanmaken om vetreserves te vormen. Met andere woorden: je bent verloren. Ook al weet je precies wat je moet eten en wat gezond voor je is, tegen dit instinctieve geweld ben je eenvoudigweg niet opgewassen. Ook al doen de meeste diëten je geloven van wel, je bent niet sterker dan je instinct.



de suiker val

DE SUIKERVAl

Serotonine-aanmaak daalt
Je voelt je ongelukkig en depressief

Je wilt je weer goed voelen, hebt behoefte aan een kick

Je eet suiker en snelle koolhydraten

Je voelt je goed

Dopamine-aanmaak stijgt
(je wordt dopamineresistent)
Je wilt meer, wordt alert op belonende voeding en raakt verslaafd

Je bloedsuikerspiegel stijgt

Insuline-aanmaak stijgt
(je wordt insulineresistent)
Je wordt dikker, kunt niet meer helder nadenken en krijgt dips

Leptinewerking wordt door te veel insuline geblokkeerd bij de hersenstam

Leptine-aanmaak stijgt
(je wordt leptineresistent)
Je houdt honger en hebt minder energie

4. ■ De Serotonineval: het maakt je ongelukkig en depressief

Serotonine is, net als dopamine, een neurotransmitter die ervoor zorgt dat je je fijn voelt. Waar dopamine verantwoordelijk is voor genot en plezier, is serotonine de moeder van geluk en vervulling. Het gevoel dat serotonine geeft, is een veel subtielere, zachtere vorm van voldoening. Een gevoel dat als een soort rustgevende onderstroom aanwezig is wanneer je verbonden bent met jezelf en je omgeving en voldoening haalt uit de dingen die je doet.

In tegenstelling tot dopaminereceptoren (die zich met name in het beloningscentrum in je hersenen bevinden) liggen de serotoninereceptoren veel meer verspreid in je hersenen. Hierdoor voelt het serotoninesignaal veel minder sterk. Toch is het over het algemeen veel duurzamer en bevredigender dan het piekgevoel dat je ervaart door dopamine. Waar dopamine veelal een orgastisch piekgevoel geeft, is serotonine verantwoordelijk voor het gevoel dat we veelal onvoorwaardelijke liefde noemen. 90% van alle serotonine die we aanmaken wordt gemaakt in de darmen, 9% wordt gemaakt in je bloed en slechts 1% van alle serotonine wordt aangemaakt in je hersenen. Serotonine die elders in je lichaam wordt aangemaakt, kan niet worden

gebruikt door je hersenen. Dit betekent dat je hersenen zelf hun eigen serotonine moeten aanmaken. Hiervoor hebben ze de grondstof tryptofaan nodig. (Dit vind je o.a. in eieren, vis en gevogelte. Plantaardige eiwitbronnen bevatten over de gehele linie weinig tryptofaan.) Tryptofaan kan alleen van je lichaam in de hersenen komen door middel van zogenaamde transporters. Deze kun je vergelijken met een brug. De transporters worden echter ook gebruikt door fenylalanine en tyrosine, de bouwstenen voor dopamine. Hoe meer bouwstenen voor dopamine je in je bloed hebt, hoe minder transporters beschikbaar zijn voor tryptofaan en hoe minder serotonine je in je hersenen kunt aanmaken. Hierdoor wordt het lastiger om je gelukkig te voelen.

Het lastige is dat ons huidige voedingspatroon minimaal tryptofaan bevat én dat de tryptofaan die we binnenkrijgen vaak niet in de hersenen aankomt, hetzij omdat het elders wordt gebruikt, hetzij omdat de transporters bezig zijn met andere aminozuren.

Suiker zorgt ervoor dat je lichaam meer dopamine aanmaakt en daardoor ondermijnt het de werking van serotonine. Dit leidt tot een vicieuze cirkel: een teveel aan dopamine zorgt voor een verminderde aanmaak van serotonine, dit zorgt voor een verminderd gevoel van geluk waardoor de behoefte aan een beloning of een kick toeneemt. Dat zorgt op zijn beurt weer voor gedrag dat de aanmaak van dopamine bevordert en daarmee is de verslaving geboren.

Zoektocht naar plezier

Waar je aan plezier verslaafd kunt raken, kun je van een tekort aan geluk depressief worden.

Dat is exact wat suiker doet: doordat het de werking van serotonine ondermijnt, verhoogt het je behoefte aan plezier omdat je denkt dat je daardoor gelukkiger wordt. Helaas pindaakas: juist onze zoektocht naar plezier maakt ons met de dag ongelukkiger, eenzamer en depressiever.

★ Bevrijd je brein!

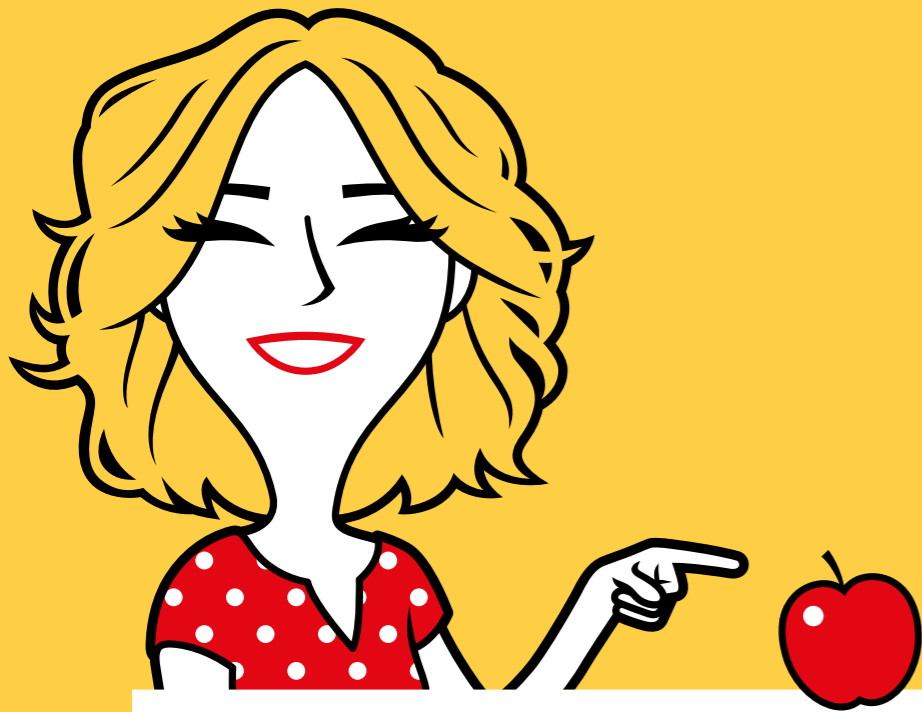
Ik kan er heel kort over zijn: in een relaxte relatie met eten horen suikers en voeding die zich in je lichaam gedraagt als suiker niet thuis. Het zijn inbrekers die jouw eetgeluk saboteren. Ze zorgen ervoor dat je verslaafd raakt aan voeding die je een snelle kick geeft, dat je dik, moe, ziek en vergeetachtig wordt, dat je kunt blijven eten en dat je de verbinding verliest met jezelf en de dingen waarvan je gelukkig wordt. Ze zorgen ervoor dat je van de 'leefstand' omschakelt naar de 'overleefstand'. Een stand waarin je functioneert, maar niet echt meer voelt dat je leeft.

Dit komt doordat suikers en bewerkte voeding jouw 1% vrije wil blokkeren en ervoor zorgen dat je oerbrein (de 99%) de regie over jouw eetgedrag overneemt.

Hierdoor ga je automatisch doen wat je altijd hebt gedaan. Je gaat dingen doen en eten die je eigenlijk niet wilt en raakt de regie kwijt over je emoties en gedrag. Het gevolg is dat eten je leven steeds meer gaat beheersen en dat je zoveelste dieetpoging nog dezelfde dag in het afvoerputje belandt. En jij voelt je ellendig vanwege je enorme gebrek aan wilskracht.

Relaxte relatie De eerste stap naar een relaxte relatie met eten is dan ook om te stoppen of fors te minderen met de suikers in jouw leven. In deel 3 ga je ontdekken hoe je dit kunt doen.

...Checklist



- Ruim 85% van alle producten in de supermarkt bevat (een vorm van) suiker.

- Rond 1800 aten we ongeveer twee kilo toegevoegde suiker per jaar, zo'n 5,5 gram per dag. Inmiddels eten we per dag ruim 160 gram toegevoegde suikers, wat neerkomt op bijna vijftig kilo per jaar!

- De abnormale hoeveelheden suiker die we dagelijks binnenkrijgen, zorgen voor een enorme belasting van ons lichaam en onze hersenen.

- Suiker zorgt voor extreme verslavingsreacties in je hersenen waardoor je er steeds meer van wilt hebben en het lastig is om ervan af te blijven.

- Suiker is de grootste maatschappelijk geaccepteerde drug ter wereld.

- Ons lichaam vindt bewerkte suikers irritant. Het haalt veel liever haar suikers uit gezonde koolhydraten in de vorm van groenten, knollen, fruit en, in mindere mate, peulvruchten.

- Suiker is een hoofdveroorzaker van migraine, hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, hart- en vaatziekten, slapeloosheid, overgewicht, vermoeidheid, diabetes en breinziekten als dementie en depressie.

- Suiker zorgt ervoor dat je bloedsuikerspiegel uit balans raakt waardoor in je lichaam de alarmbellen gaan rinkelen en je oerbrein direct de regie overneemt. Hierdoor kun je niet meer helder nadenken over de eetkeuzes die je op dat moment maakt.

- Suiker vangt je brein op vier manieren:
 - de Dopamineval: het maakt je verslaafd;
 - de Insulineval: het maakt je vergeetachtig, dik en dom;
 - de Leptineval: het maakt je onverzadigbaar;
 - de Serotonineval: het maakt je ongelukkig en depressief.

- De 1% zeggenschap die jouw mensenbrein heeft, werkt alleen maar wanneer je bloedsuikerspiegel goed in balans is.

- De eerste stap naar een relaxte relatie met eten is stoppen of fors minderen met de suikers in jouw leven.

3.



* Morgen ga ik beginnen

Het volgende komt je vast bekend voor: het is ochtend, je bent net opgestaan en je herinnert je nog dat je je gisteravond vast hebt voorgenomen dat je vanaf vandaag goed voor jezelf gaat zorgen. Het is klaar met het gesnoep en gesnaai, vandaag is de dag dat het gaat gebeuren. Vandaag is anders dan al die andere dagen: vandaag gaat het lukken!

Je hebt je gezonde ontbijt alvast klaargezet en ook je lunch staat te wachten in een handig bakje in de koelkast. So far, so good. Door last-minutestress thuis ga je pas op het laatste moment op weg en vergeet je je lunchtrommel. Eenmaal op je werk aangekomen is het zo druk dat je nergens aan toekomt en krijg je als klap op de vuurpijl van je baas een klus in je maag gesplitst waar je echt geen zin in hebt. Wanneer het dan eindelijk tijd is voor de lunch heb je zo'n honger dat je naar het bedrijfsrestaurant rent. Je wilt eigenlijk kiezen voor een salade, maar bezwijkt voor een broodje kroket.

Wanneer je dat hebt opgegeten en weer een beetje tot rust komt, baal je ervan dat je

zoveelste poging is mislukt en aangezien de dag nu toch al verprutst is, neem je dan ook maar die gevulde koek die je wordt aangeboden.

Bovenstaand voorbeeld is wat mij heel vaak is overkomen en dan werd ik altijd zo ontzettend boos op mezelf! Het gebeurde zo vaak dat ik mezelf voornam dat ik me niet meer zou laten verleiden en dat ik me toch weer liet gaan, vaak nog voordat de middag voorbij was. Jarenlang heb ik mezelf een slappeling gevonden en heb ik regelmatig geroepen dat mijn wilskracht net zo sterk is als een klapdeur. Uiteindelijk vertelde ik niemand meer van mijn voornemens omdat ze waarschijnlijk toch weer zouden mislukken.

In alle dieetboeken las ik altijd dat wilskracht belangrijk was en dat ik mijn wilskracht moest trainen als ik succes wilde hebben in het leven. Dus trainde ik me suf: iedere dag opnieuw nam ik me voor dat het vandaag ging gebeuren, dat ik het vandaag wel ging volhouden. Dag in, dag uit. Dit heeft echt tientallen jaren geduurd. Ik dacht serieus dat er iets mis met me was: waarom lukte het anderen wel om af te vallen en een strak lichaam te trainen en mij niet?

Ik maakte mezelf wijs dat het aan mij niet was besteed, dat ik zwaardere botten had en dat mijn lichaam niet gebouwd was om te sporten. Maar wat er eigenlijk aan de hand was, was dat mijn bloedsuikerspiegel niet goed in balans was en dat daardoor mijn wilskracht 'kapot' was. Ik ontdekte dat bij toeval toen ik stopte met het eten van suikers en snelle koolhydraten: ineens lukte het wel om dingen vol te houden, ineens kon ik wel dingen afmaken en ineens voelde ik me zo veel sterker. Een bijzondere ervaring, kan ik je vertellen.

★ Wilskracht

Tot voor kort was er nog niet zo heel veel bekend over wilskracht. Mede dankzij onderzoek van de wetenschappers Roy Baumeister en John Tierney wordt steeds duidelijker hoe wilskracht werkt. En het werkt heel anders dan we altijd hebben aangenomen.

Wilskracht is het instrument van ons bewuste brein, of ons mensenbrein. Het ondersteunt de 1% eigen wil die je hebt in de keuzes die je dagelijks maakt. En die ondersteuning is hard nodig in onze woeste wereld vol verleidingen. Dankzij wilskracht heeft ons mensenbrein een mogelijkheid om invloed uit te oefenen op ons gedrag. Nu lijkt 1% natuurlijk niets vergeleken met de 99% beslissingsbevoegdheid van het onbewuste. Toch kan het wel of niet hebben van voldoende wilskracht een wereld van verschil maken.

In de basis heb je wilskracht nodig om je sociaal wenselijk te kunnen gedragen. Zo gebruik je het om na te denken. Om te kunnen focussen. Om je emoties te kunnen beheersen én om beslissingen te kunnen nemen. Je hebt het bijvoorbeeld nodig voor het beantwoorden van je mail en in de omgang met andere mensen. Wilskracht is dus echt niet alleen maar bedoeld om ervoor te zorgen dat je met je voeding en leefstijl 'op het rechte pad' blijft. Eigenlijk is dat 'slechts' bijzaak.

Slechte investering Wanneer je op de gangbare manieren probeert om jouw haat-liefdeverhouding met eten onder controle te krijgen, ben je volledig afhankelijk van de sterkte van jouw wilskracht. Je hebt hierbij 1% kans dat het lukt. Op de dagen dat je lekker in je vel zit, kom je waarschijnlijk een heel eind, maar op de dagen dat er dingen tegenzitten of anders lopen dan verwacht, ben je waarschijnlijk al door je wilskrachtvoorraad heen voor de lunch. 1% is gewoon niet veel. Vrij vertaald betekent dit, dat wanneer je een euro investeert, je 1% kans hebt dat je deze weer terugkrijgt. Niet echt veel, als je het mij vraagt. Het zou slimmer zijn wanneer je focust op de overige 99%, toch?

Toch focussen ongeveer alle diëten en voedingsadviezen die momenteel op de markt zijn uitsluitend op deze 1%. Alles wat wordt aanbevolen in een gangbaar dieet staat haaks op hoe je lichaam instinctief omgaat met eten en energie. Daarom kost het je enorm veel wilskracht. Denk aan

voeding eten die arm is aan calorieën, nee moeten zeggen tegen alle verleidingen om je heen, 'ongezellig' moeten doen op feestjes en meer bewegen dan je normaal doet. Geen wonder dat zo weinig mensen dit volhouden. Niet op de korte en al helemaal niet op de langere termijn. Ik zal je uitleggen hoe het zit.

Wilskracht helpt je om te functioneren in de maatschappij

Grof gezegd wordt je wilskracht gebruikt voor de volgende vier gebieden:

- **Het beheersen van gedachten:** met wilskracht kun je jezelf afleiden van terugkerende gedachten of een goed excuus verzinnen waarmee je een achteraf minder handige beslissing goedpraat.
- **Het beheersen van emoties:** wanneer je je niet goed voelt, kun je je wilskracht gebruiken om in een andere stemming te komen. Zo kun je denken aan iets vrolijks of iets doen wat je afleidt.
- **Het beheersen van impulsen:** hierbij kun je denken aan het weerstaan van verleidingen als eten, drinken en sigaretten. Met behulp van wilskracht kun je jouw reactie op bepaalde triggers sturen. Je kunt ervoor kiezen om een trigger te negeren of bijvoorbeeld om iets anders te gaan doen.
- **Het beheersen van prestaties:** hierbij gebruik je jouw wilskracht om je te concentreren op datgene wat je op dat moment doet en helpt het om vol te houden en je taak tot een goed einde te brengen.

Zoals je kunt zien, staat eten niet in dit rijtje. In de oertijd was dit ook niet nodig: dan was je vaak al blij dat je iets te eten had en hoefde je niet een hele batterij aan keuzes te maken voor het koekjesvak in de supermarkt. Je had dan ook geen wilskracht nodig om 'nee' te zeggen, waardoor je voldoende beschikbaar had om door te zetten en dat hert te vangen. Volgens Baumeister en Tierney hebben we per dag 'slechts' 15 minuten aan wilskracht beschikbaar. In de oertijd was dit natuurlijk ruim voldoende, maar in de huidige samenleving is dat echt minimaal. Waarschijnlijk is jouw dagelijks beschikbare hoeveelheid wilskracht al op voor de lunch. Zeker in onze stressvolle en prestatiegerichte maatschappij. Niet voor niets gaan veel pogingen om gezond te eten vaak goed tot een uur of vier in de middag. Daar is je energie verbruikt en wordt het moeilijk om weerstand te bieden aan de vele verleidingen om je heen.

Goed nieuws: je kunt je wilskrachtbatterij tussentijds opladen. Dit doe je door te eten of door rust en ontspanning. Even lekker naar buiten in de pauze, een halfuurtje luisteren naar mooie muziek, kort mediteren of op een andere manier ontspannen. Door dus regelmatig een gezonde maaltijd te eten en rustmomenten in je dag in te bouwen voorkom je dat jouw wilskrachtbatterij leegloopt en dat je oerbrein ervoor zorgt dat je weer terugvalt in je oude, automatische gedragspatronen (en al jouw goede voornemens om zeep helpt).

Wilskracht en je bloedsuikerspiegel

Eén ding is ontzettend belangrijk om te onthouden: jouw wilskracht werkt alleen als je bloedsuikerspiegel goed in balans is. Zodra deze te veel schommelt, wordt het lastig om verleidingen te weerstaan. Dat komt doordat het deel in je brein waar jouw wilskracht is gehuisvest (de cortex cingularis anterior) draait op een constante aanvoer van glucose. Pieken en dalen in de bloedsuikerspiegel werken averechts op je wilskracht en je vermogen om nee te zeggen tegen eten. Sterker nog: bij regelmatige schommelingen in je bloedsuikerspiegel zal je oerbrein direct de eetregie overnemen.

Belangrijk Zodra je wilskracht, die jouw 1% invloed op jouw gedrag ondersteunt, 'op' is, neemt je oerbrein (de overige 99%) het over. Dat betekent dat je vanaf dat moment geen directe invloed meer kunt uitoefenen op je gedrag en op de keuzes die je maakt: je instinct is aan het woord en je instinct heeft schijt aan alles wat wij gezond vinden.

★ PMS en wilskracht

Zeker als ik te diep in de suikerpot heb gekeken, kan ik ontzettend last hebben van de 'periode van de maand'. Ik ben dan echt verschrikkelijk en schaam me soms voor mezelf. Soms lijkt het wel of iedere maand nog maar twee normale weken heeft en dat ik de rest van de tijd rondloop met een bom onder mijn arm die ieder moment kan ontploffen. Echt heel naar, want ik kan er niets aan doen. Het gebeurt als het ware buiten me om. Man en kinderen weten inmiddels dat ze me dan het beste met rust kunnen laten (ik hoor ze dan fluisteren 'ze heeft het weer' waardoor ik nog bozer, maar vooral heel verdrietig word omdat ik me zo onbegrepen voel).

Dit heeft in de eerste plaats te maken met wilskracht, of beter gezegd: met het gebrek aan wilskracht dat wordt veroorzaakt doordat het lichaam in die periode heel veel energie steekt in de vrouwelijke geslachtsorganen. Energie die het op dat moment niet kan gebruiken voor het uitoefenen van wilskracht. Logisch dus dat je meer zin krijgt in zoet in die periode en dat je wat minder sociaal bent. Je hebt gewoonweg minder energie beschikbaar om jezelf te beheersen. Het is dus absoluut niet erg als je rond je menstruatie meer zoet eet. Kies natuurlijk wel zoveel mogelijk voor natuurlijke suikers als bananen, dadels en ander (gedroogd) fruit. Ook de vergrote behoefte aan (pure) chocolade (liefst 74% cacao of meer) is in die periode soms echt reëel.

Een andere factor die de hevigheid van PMS bepaalt, is in hoeverre jouw dopamineproductie in balans is: tijdens je menstruatie maak je meer oestrogenen aan en die stimuleren de afgifte van dopamine. Wanneer je normaal gesproken een normale afgifte van dopamine hebt (dit herken je doordat je in een normale situatie kordaat bent en alles gedaan krijgt wat je wilt), kan het zijn dat deze tijdens je menstruatie verhoogd wordt waardoor je een korter lontje krijgt. Heb je normaal gesproken een verminderde dopamineafgifte, dan kan het juist zijn dat je tijdens je menstruatie op je best bent.

Heb je last van PMS, dan is het heel belangrijk dat je jouw bloedsuikerspiegel goed in balans brengt en houdt. Je creëert hierdoor een constante aanvoer van glucose, waardoor je veel langer kunt doen met jouw beschikbare wilskracht. En je voorkomt een te grote aanmaak van dopamine. Zo kun je jouw gedrag beter beheersen, ook tijdens je maandelijkse periode. Probeer het maar eens, bij mij werkt het super!

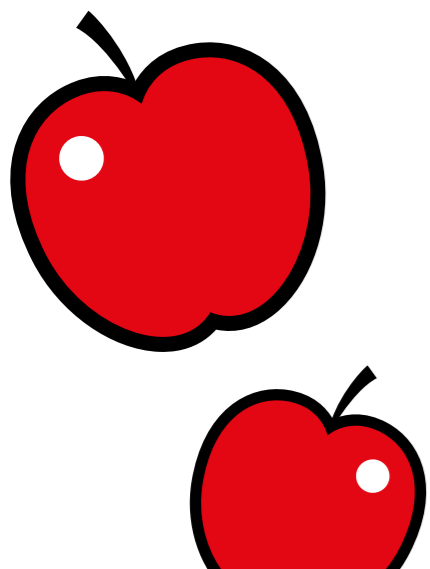
Nu je weet hoe wilskracht werkt, bedenk dan eens hoeveel suiker en snelle koolhydraten (en ander bewerkt voedsel) we eten. Ook in de meeste diëten. Begrijp je nu waarom het logisch is dat zo ontzettend veel mensen hun gezonde leefstijl vaak nog niet eens één dag volhouden. Doordat hun bloedsuikerspiegel niet goed in balans is, neemt hun oerbrein iedere dag opnieuw razendsnel de eetregie over. Voordat ze er erg in hebben, eten ze alles wat ze niet van plan waren.

De eerste en belangrijkste sleutel voor een relaxte relatie met eten en succes op de lange termijn is dan ook het versterken van jouw wilskracht door je bloedsuikerspiegel in balans te brengen en te houden. Zo voorkom je dat jouw oerbrein de regie overneemt en blijf je zelf de baas over jouw (eet)gedrag.

Waarom wilskracht alleen niet werkt

Zoals gezegd: veel mensen die op dieet zijn, krijgen te horen dat wilskracht de sleutel is tot succes. Ze moeten 'gewoon' minder eten, vaker nee zeggen en meer bewegen. Niets is minder waar: als dit zo zou zijn, dan zouden we allemaal slank, sportief en gezond zijn. Juist minder eten, vaker nee zeggen en meer bewegen kosten ontzettend veel wilskracht. Het zorgt voor een constante discussie in je hoofd en dat kost heel veel energie, met name in de hersenen.

Diëten zorgt ervoor dat je hersenen als het ware opbranden en extra brandstof nodig hebben. Je verbrandt dus supersnel de beschikbare glucosevoorraden in je brein. Wat er daarna gebeurt, kun je natuurlijk wel raden: wanneer er niet voldoende glucose in de hersenen beschikbaar is, is er ook geen wilskracht. En waar geen wilskracht is, wordt zelfbeheersing heel moeilijk. Dat geldt voor je eetkeuzes, maar ook voor je omgang met andere mensen. Niet voor niets zijn er 's avonds tijdens het eten zoveel ruzies en irritaties. Iedereen is moe en de wilskracht die nodig is om fatsoenlijk en respectvol met elkaar om te gaan, is op. Bovendien is het zonder wilskracht heel moeilijk om de beslissing te nemen om nog een fatsoenlijke maaltijd te koken, waardoor bijvoorbeeld de afhaalchinese extra verleidelijk wordt.



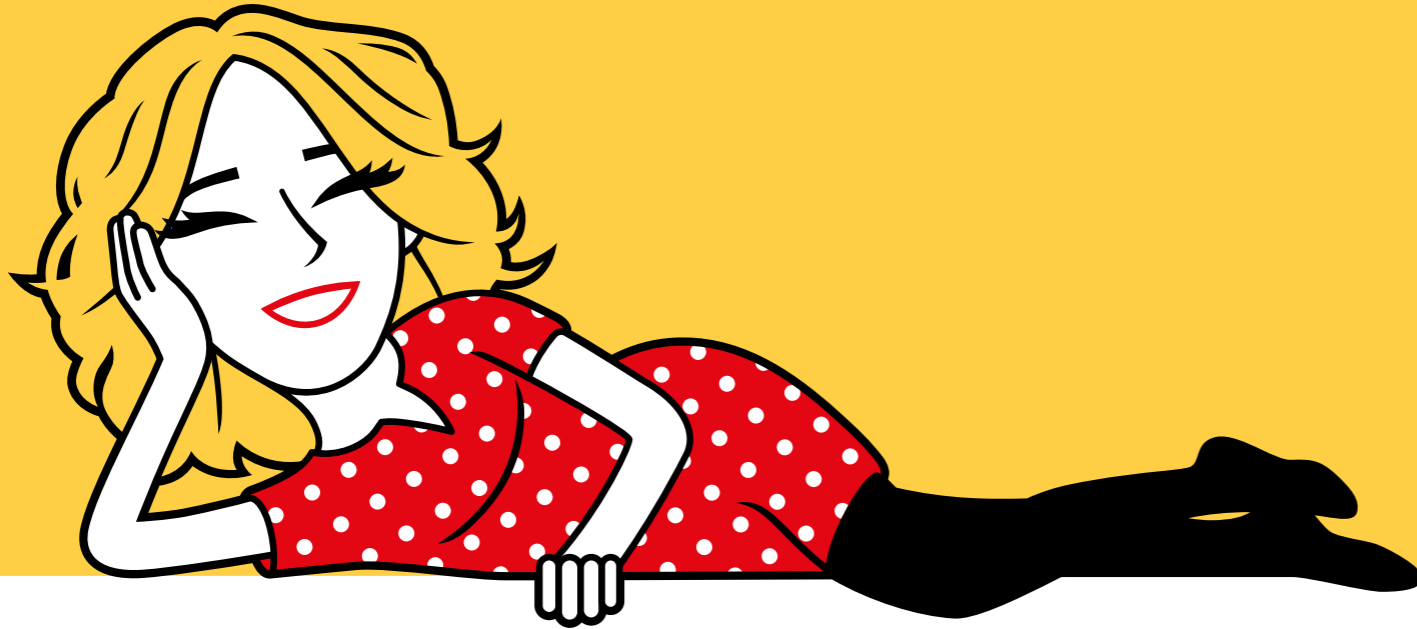
Glucose is niet alleen essentieel voor het goed functioneren van jouw wilskracht, het is tevens de hoofdbrandstof voor jouw brein. Glucose uit langzame suikers welteverstaan. Met de glucose uit snelle en bewerkte suikers kan je brein niet veel. Dat zorgt op de langere termijn alleen maar voor grotere tekorten. Het is belangrijk om te weten dat je brein door de dag heen zorgt voor een min of meer constant energieverbruik. Het deel van je brein waar de wilskracht is gehuisvest, krijgt hiervan een budget. Zodra dit budget is opgebruikt, zal je oerbrein de taken overnemen en krijg je zin in zoet. De gedachte daarachter is natuurlijk dat daardoor het wilskrachtbudget weer kan worden aangevuld waardoor je wilskracht weer haar eigen taken kan uitvoeren.

Jouw wilskracht is de sleutel naar een relaxte relatie met eten

Jouw wilskracht is het enige stukje bewuste kracht dat je beschikbaar hebt om ervoor te zorgen dat je gezonde beslissingen neemt als het gaat om jouw eet- en leefgewoonten. Je hebt het nodig om eetkeuzes te maken en je hebt het ook nodig om heel bewust nieuw gedrag te gaan inprogrammeren in je oerbrein. Om die reden is het belangrijk dat

je ervoor gaat zorgen dat jouw wilskracht weer gaat snorren als een zonnetje, zodat je het maximale rendement gaat halen uit de 1% beslissingsbevoegdheid van jouw bewuste brein. Zo zorg je ervoor dat jouw oerbrein zich nog maar minimaal hoeft te bemoeien met jouw eetgedrag en dat je automatische gezonde gedragspatronen in jouw oerbrein hebt geprogrammeerd. Die patronen worden afgespeeld wanneer je wilskracht het een keertje laat afweten. Een prachtig fundament voor een relaxte relatie met eten!

...Checklist



■ Je wilskracht maakt deel uit van de 1% eigen wil die ons mensengedrag beschikbaar heeft om keuzes te maken en invloed uit te oefenen op ons (eet)gedrag.

■ De primaire functie van wilskracht is om goed gedrag te stimuleren en gezonde beslissingen te kunnen nemen: het helpt je om normaal te kunnen functioneren en een leuk en fijn mens te zijn.

■ Grof gezegd wordt je wilskracht voor de volgende vier gebieden gebruikt:

- Het beheersen van gedachten
 - Het beheersen van emoties
 - Het beheersen van impulsen
 - Het beheersen van prestaties
-

■ Per dag heb je ongeveer 15 minuten aan wilskracht beschikbaar voordat de batterij leeg is.

■ Je kunt jouw wilskrachtbatterij opladen door het eten van een gezonde maaltijd of door rust en ontspanning en een gezonde nachtrust.

■ Wanneer je bloedsuikerspiegel chronisch uit balans is, gaat je wilskracht 'kapot'. Je batterij loopt dan veel sneller leeg. Voordat je het weet, neemt je oerbrein het '(food)management' over. Hierdoor kun je vrijwel geen invloed meer uitoefenen op je (eet)gedrag.

■ Wanneer je wilskracht uitgeput is, wordt zelfbeheersing heel moeilijk. Zeker in de avonden, wanneer je moe bent, is het daarom vaak lastiger om fatsoenlijk en respectvol met elkaar om te gaan en wordt het moeilijker om de beslissing te nemen om nog een fatsoenlijke maaltijd te koken.

■ De sleutel naar een relaxte relatie met eten is een gezonde wilskracht in combinatie met goed geprogrammeerde, automatische gewoonten die worden opgestart wanneer je oerbrein toch een keertje de leiding overneemt.