



Intuïtief eten

De sleutel naar een gezonde relatie met eten én een beter zelfbeeld

‘Intuïtief eten is effectiever dan het volgen van een dieet’. Het merendeel van de stemmers was het eens met deze stelling. Dat verbaasde me, want er gaat geen week voorbij zonder dat ik vragen krijg over gezond eten. ‘Is dit gezond?’, ‘Wat vind jij van...?’ Ik ken heel veel mensen die grote vraagtekens hebben bij hun eetpatroon en zoeken naar houvast. Dat is, naar mijn idee, geen kwestie van onvoldoende kennis. Sterker nog: we weten teveel. Al jaren worden we blootgesteld aan talloze weetjes: groenten en fruit eet je niet tegelijk, koolhydraten en eiwitten ook niet, melk is slecht, maar A2-melk weer goed, ontbijtkoek barst van de suiker, dadels ook, maar die zitten vol vezels en die heb je weer nodig voor een goede stoelgang. En zo kunnen we allemaal nog 100 dingen noemen over goede en slechte eetgewoonten.

Deze wetenschappelijke benadering met alle feitjes en cijfers is onze nieuwe basis van vertrouwen; we varen op verpakingskretten, op een recent onderzoek en op wat de buurvrouw vanochtend vertelde over pesticiden op aardbeien. Maar *juist* al die weetjes zijn verwarrend en halen de basis waarop je altijd gevaren hebt onderuit. Die hyperfocus op stofjes en antioxidanten, vetzuren en mineralen duwen je eigen basiskennis uit zicht. Terwijl: je weet alles al. Want weten wat goed voor je is... is aangeboren.

Daarom verbaasde de uitslag op de stelling me ook, want volgens mij zijn veel mensen het verleerd om te luisteren naar hun lichaam en intuïtief aan te voelen wat het nodig heeft. Dat komt natuurlijk niet *alleen* door die uitbundige hoeveelheid kennis. Cultuur en maatschappij spelen een even belangrijke rol. Wie is niet grootgebracht met ‘melk is goed voor elk’, ‘eerst hartig dan zoet’ en ‘je moet je bord leegeten’. En wat te denken van de westerse dieetcultuur, waar een normaal gewicht *nét* te dik is? Hoe word je beïnvloed door gewoontes van je ouders, door moeders die altijd maar over hun gewicht klagen en van het ene dieet naar het andere hoppen? Die invloed is heel groot en ondermijnt het vertrouwen op zelfkennis.

Feilloze intuïtie

Al in de jaren twintig van de vorige eeuw twijfelde kinderarts Clara David uit Chicago over de eetregels die ouders kregen opgelegd bij het opvoeden van hun baby's en kinderen. Ze gingen volgens haar voorbij aan individuele verschillen en behoeften die zich ook al op jonge leeftijd manifesteren. Sterker, ze was ervan overtuigd dat kinderen heel goed zelf kunnen bepalen wat goed voor ze is, zowel in het soort eten als hoeveelheden, net als dieren dat ook kunnen op basis van hun instinct. Daarom voerde ze een experiment uit met jonge kinderen, sommigen nog geen jaar oud. De kinderen en baby's konden kiezen uit een grote variatie van vlees, vis, groenten, fruit, granen en eiwitten, alles zo min mogelijk bewerkt. Met een neutrale blik reikten de verpleegsters alles aan wat de kinderen wilden, dus zonder goed- of afkeuring en zonder limiet. Wat de kinderen vervolgens aten was opmerkelijk, sommigen knaagden alleen op wortels en wilden verder niks, anderen aten overal van. De volgende dag kon het andersom zijn, de kinderen die alles aten wilden ineens alleen maar yoghurt of fruit en een ander at van alles wat. Er was geen peil op te trekken. Wel meetbaar was het eindresultaat: alle kinderen aten precies wat ze aan voedingsstoffen nodig hadden én in de juiste hoeveelheid. Zelfs het ene kind met een zwakke gezondheid, toverde zichzelf om in een supergezonde kleuter en dat terwijl hij de eerste dagen alleen maar wortels at. Davis concludeerde vervolgens dat eten een zelfregulerende functie van het lichaam is waar geen kennis over voeding, noch sturing vanuit het hoofd voor nodig is.

Voor dit artikel las ik het boek *Intuïtief Eten*, in 1994 al geschreven door diëtisten Evelyn Tribole & Elyse Resch. Een baanbrekende anti-dieetmethode dat draait om het bewustzijn, vertrouwen én respecteren van lichaamssignalen, en om het ontwikkelen van een gezonde relatie met eten. Behoeften vormen de leidraad voor je eetgedrag en niet een opgelegd zelfbeeld of ideaalbeeld. De auteurs van het boek beschrijven intuïtief eten dan ook als ‘een persoonlijk proces waarbij je je gezondheid respecteert door te luisteren naar en te reageren op de directe boodschappen die je lichaam afgeeft.’ De uitgave en vertaling naar het Nederlands in

2020 door *I am a Foodie*, komt precies op het juiste moment nu we massaal overprikkeld zijn. **Het hoofd zit vol en heeft daardoor niet meer in de gaten wat het lijf nodig heeft.** Intuïtief eten is wat mij betreft niet alleen geschikt voor mensen die willen afvallen, maar ook voor degenen die burn-out zijn, kampen met een gebrek aan zelfvertrouwen, moeilijk grenzen kunnen stellen of voelen.

Onderdrukking van gedachten en gevoelens ondermijnen een gezonde intuïtie. Volgens de auteurs van Intuïtief Eten laten onderzoeken zien dat intuïtieve eters gevarieerd eten, een beter zelfbeeld hebben, een betere psychologische weerbaarheid hebben en minder symptomen van eetstoornissen vertonen. Zo! Als dit echt zo is, dan pleit ik voor intuïtieve lunches op kinderdagverblijven, lagere scholen, HBO's en universiteiten!

Generaties zijn opgegroeid met rigide (eet)regels, uitmondend in het massaal negeren van signalen uit buik of hoofd. Pas als de klachten zó groot zijn dat je niet langer op dezelfde voet verder kunt, horen we de alarmbellen. We hoorden ze niet omdat we deadlines moeten halen en aan verwachtingen moeten voldoen. Allemaal barrières die signalen van honger, dorst, vermoeidheid, pijn en oplopende spanning niet tot je laten doordringen. We zijn dus niet alleen overstelpt met verwarrende weetjes, ook de explosie aan aandacht vretende communicatiekanalen en (on)geschreven regels, vertroebelt ons eigen inzicht. Intuïtief eten is dus net zo goed een mentaal aspect als een fysieke aanpassing.

Intuïtief eten in de dagelijkse praktijk

Maar goed, intuïtief eten, klinkt leuk en gezond, wat is het en hoe doe je dat? Simpel: eet wanneer je wilt en waar je zin in hebt. Ofwel, inspelen op en het respecteren van je lichaamssignalen. Mensen die al veel diëten hebben gevolgd zullen waarschijnlijk weinig fiducia hebben in het volgen en respecteren van lichaamssignalen. Is dat niet wat juist die kilo's heeft opgeleverd? Toch is dat de basis van eten op intuïtie: onvoorwaardelijk 'ja' zeggen tegen je behoeften. Mensen die intuïtief eten kennen meer waarde toe aan sensaties van binnenuit dan aan externe factoren als regels, eetschema's en hoeveelheden, volgens de genoemde diëtisten. Intuïtieve eters eten als ze trek hebben en stoppen wanneer ze genoeg hebben, ook als er nog genoeg op tafel staat. En ja, dat is inderdaad niet makkelijk. Want wat als je voor de derde keer wilt opscheppen? Of enorm zin hebt in chips, om maar even een 'innerlijke behoefte' te noemen? Hoe moet je dat interpreteren? Wanneer is het emotie-eten, eten uit verveling of eten uit sociale aanpassing? Wat doet de geur van brood met je en de geur van spruitjes? Waarom krijg je een goed gevoel bij een dampend bord soep? Is dat de smaak of hoort daar ook de fijne herinnering aan vroeger bij? Alleen al deze gewaarwording maakt duidelijk dat eten een beroep doet op instincten en daarnaast een ontzettend persoonlijke aangelegenheid is. Je eetpatroon is een mix van aangeleerd gedrag dat voortkomt uit ervaringen, zowel goed als slecht. Het goede nieuws: ook al kan je intuïtie behoorlijk vertroebeld zijn, in de kern is het nog altijd puur, betrouwbaar en... bereikbaar.

Zin van zintuigen

Net zo goed als je bij (sociale) beslissingen kunt zeggen 'dat je steeds meer naar je intuïtie luistert', kun je dat ook toepassen op je eetgedrag. De ingang naar intuïtief eten is je zintuigen inzetten, wat ruik je, voel je, proef je? Als je daar de tijd voor neemt dan word je gewaar van sensaties, gedachten en herinneringen. Dat verhoogt je bewustzijn en vergroot je vermogen om gedrag aan te passen.

Een soortgelijke benadering betracht Rya Ypma, die als diëtist en natuurvoedingskundige proefsessies met haar cliënten hield en als ingang gebruikte om lichamelijke signalen te leren waarnemen. In haar boek *Eten met aandacht* staan geweldige proefervaringen van mensen beschreven die na jaren van verstokte dieetregels de teugels loslieten en gingen vertrouwen op hun eigen interpretatie van lichaamssignalen. Proeven als een mindfulness-oefening om je bewust te worden van wat je doet tijdens het eten en wat het mét je doet. Op de omslag staat dan ook een briljante zin: 'Doe ik het goed of doet het *mij* goed?' Daarmee verwijzend naar zelfoordelen die we onszelf onterecht toespelen. Volgens Ypma kun je een gewoonte veranderen als je zelf kunt voelen dat iets je wel of niet goed doet. Ze is wars van het opleggen van regels en van goed of fout-oordelen. Proeven houdt bij haar in dat je je bezighoudt met wat je ruikt, voelt en vervolgens pas wat je proeft. Dat gaat niet alleen over smaak, maar ook over textuur, mond- en slikgevoel. En dan het gevoel daarna, ben je voldaan of wil je juist meer?

Door je bewust te worden over wat je doet tijdens eten en wat het met je doet, krijg je meer regie over je eigen gedrag. Het eerste effect van het voedsel dat je in je mond stopt is bepalend voor de hoeveelheid die je

ervan neemt. Maar vaak levert het achteraf minder op dan je dacht. Dat geldt met name voor sterke zoete en zoute smaken. Ik denk aan de Pepsi-reclame van vroeger waarbij iemand geblinddoekt gewone cola en Pepsi-cola proeft en daarbij altijd voor Pepsi koos, geen wonder: Pepsi smaakt zoeter. En juist die sterke zoete smaak laat je naar meer zoet verlangen. Iets wat minder zoet is levert eerder voldoening aan die zoetbehoefte.

Een natuurlijke lichamelijke reactie als geweldig hulpmiddel

Wat een hoop mensen weten is dat je hersenen ongeveer 20 minuten nodig hebben om aan te geven dat je genoeg hebt gegeten. Veel te lang als je enorme honger hebt of kwijlend je lievelingsgerecht verorbert. In die twintig minuten kun je een hoop voedsel naar binnen werken... Maar, we bezitten nóg een natuurlijke reactie, waaraan we veel sneller wat hebben: de zintuigelijke verzadiging! Die start namelijk al 2 minuten nadat je begint te eten. Om dit optimaal in te zetten hoef je je alleen maar te verheugen op wat je gaat eten, er helemaal voor te gaan zitten en van de eerste happen met volle teugen te genieten. Die eerste happen zijn namelijk de allerlekkerste, al snel daarna ontstaat gewenning in smaak en vlakt de sensatie af. Dát moment is het begin van de verzadiging, zodra het minder intens wordt, stijgt het gevoel van voldoening, waardoor honger en verlangen afnemen. De zintuigelijke verzadiging is dé sleutel om op een natuurlijke manier precies de juiste hoeveelheid te eten die je nodig hebt.

De kracht van proeven en waarnemen

Proefsessies zijn daarom perfect om dit bewustzijn te verhogen. Het leren waarnemen van lichamelijke signalen en ervaren of het eten je goed doet is de basis om je gedrag aan te passen; eet ik door of stop ik? Kwaliteit komt voorop te staan en kwantiteit bepaalt niet langer het verzadigingsmoment. Daarom is onvoorwaardelijk genieten ook zo belangrijk, het zet je zintuigen aan en je vermogen om signalen, lichamen én geestelijk, waar te nemen. Johannes Kingma, oud-docent aan de Kraaybeekhof academie waar ik studeerde, verwoordde het zo: 'Als mensen gaan waarnemen, gaan ze vanzelf beter eten'.

Als je eenmaal doorhebt dat yoghurt je meer voldoening geeft dan een zak chips, kies je vervolgens vaker voor het eerste. En als een zelfgemaakte soep beduidend lekkerder smaakt dan uit pak of blik zul je vanzelf meer op kwaliteit gaan letten. Daarom is proeven en waarnemen zo belangrijk. Daar hoort trouwens ook de ontdekking bij dat 1 paasei nooit genoeg is en je dus die hele zak opeet (dit overkwam me met Pasen nog). Kennelijk levert één chocolade-eitje een allesoverheersende zin in meer chocolade-eitjes.

Eten naar je temperament

Een andere, aanvullende benadering zijn de menselijke temperamenten en constituties uit de antroposofische hoek. Vanuit de natuurvoedingskunde gebruiken we vier basistemperamenten om verbanden te leggen tussen smaakvoorkeur en eetgedrag. Dominante mensen houden van stevig eten om in te bijten, meegaande en grenzeloze types lusten alles, de enthousiaste creatievelingen willen knabbelen en melancholische karakters vertrouwen alleen herkenbaar voedsel. Dit inzicht verklaart waarom iemand eet zoals ie eet. Vorm en structuur zijn medebepalend. Wie zijn temperament kent, kan het eigen eetgedrag verklaren en heeft daardoor meer regie.

Alles overziend draait intuïtief eten om het ontwikkelen van een gezonde relatie met voeding via je geest en je lichaam. Door je bewustzijn te verhogen kun je beter luisteren en inspelen op jouw unieke behoeften. Ik ben er daarnaast van overtuigd dat intuïtief eten bijdraagt aan je algehele weerbaarheid en dat het past in deze tijd waarin zowel onzekerheid toeneemt, als de behoefte aan persoonlijk, op maat gemaakt advies. Want persoonlijker dan varen op je intuïtie bestaat niet. De vraag 'doe ik het goed of doet het *mij* goed?' is de beste ingang naar ervaren en vervolgens handelen.

Reageren? Dat kan! @oogstgoed | suzanne.rotteveel@oogstgoed.nl

Bronnen:

- Intuïtief eten, Evelyn Tribble & Elyse Resch, uitgegeven door I'm a Foodie Publishing in 2020 (inclusief het werkboek).
- Eten met aandacht, Doe ik het goed of doet het mij goed? Rya Ypma i.s.m. Machteld Huber, uitgegeven door Louis Bolk Instituut
- Ultra-Processed People: Why Do We All Eat Stuff That Isn't Food ... and Why Can't We Stop?
- Genezen, dialoog tussen lichaam en ziel, Bob Witsenburg